

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 14 (181)

21 июля –  
3 августа  
2023 года



## ОСТРЫЙ КОРОНАРНЫЙ СИНДРОМ

ДЕЙСТВУЕМ БЫСТРО

СТР. 10–13

## АНТИ- ДЕПРЕССАНТЫ

И МИФЫ, С НИМИ СВЯЗАННЫЕ

СТР. 16–17

## ЛЕТНИЙ ЧАЙ

ФЕРМЕНТИРУЕМ САМИ

СТР. 8

## РЕСВЕРАТРОЛ

ЧТО ЭТО И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ

СТР. 14

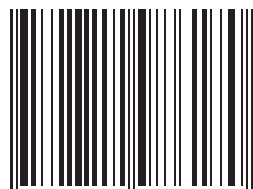
## ДЫНЯ

ПОДДЕРЖИТ СЕРДЦЕ,  
СКРАСИТ УНЫНИЕ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 3 0 1 4

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 3

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



Супруги ГАВРИЛОВЫ  
из Кургана:

ИСТОРИЯ ЛЮБВИ ДЛИННОЮ  
В ШЕСТЬДЕСЯТ ЛЕТ

16+

Фотограф Анна Матвеева

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

### Тонومتر

1990 руб. 1290 руб.

НОВИНКА



В любой момент вы можете измерить давление самому себе без посторонней помощи. Прибор имеет специально разработанную манжету, которая гарантирует надежное считывание пульса и высокую точность измерений. Интеллектуальная система запоминает последние 60 измерений и имеет индикатор аритмии. На крупном LCD дисплее отображаются дата и время измерения, систолическое давление (верхнее), диастолическое (нижнее), пульс. В комплекте с тонометром вы получите пластиковый кейс с защелкой для хранения и переноски устройства.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ!

### Летний дачный душ

1500 руб. 990 руб.



Душ состоит из герметичного резервуара емкостью 20 литров, эластичной трубки с акрывающим клапаном и насадки – распылителя водной струи. Такая конструкция позволяет подвесить его на крючок или просто привязать к столбу и дереву в саду. Черный цвет емкости для воды позволяет ей быстро и эффективно нагреваться с появлением солнца.

### Электрический измельчитель «Молния»

2100 руб. 1590 руб.



«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от мясорубки до яйцерезки и блендера). Компактный размер. Идеально для порирования и нарезки кубиками, вместительная чаша, высокая скорость вращения ножей. Измельчитель справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.).

### Наколенник

#### «Двагиення легко»

Наколенник фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Универсальный размер. Максимальный обхват ноги до 50 см.

2 по цене 1  
990 руб.



### Усилитель звука

НОВИНКА

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.

990 руб.



### Лента «Супер Фикс»

Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к любой поверхности и образовать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные трещины, порезы, разрывы и т.д. Легко зафиксировать на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.) и образует герметичное соединение. Заклеит влажную поверхность даже под водой!

2 по цене 1  
990 руб.



### Матрас топпер с анатомическим эффектом

Размеры:

70x200 см;  
80x200 см; 90x200 см;  
120x200 см; 140x200 см;  
160x200 см



от 1690 рублей  
СУПЕРЦЕНА

Матрас делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разгладит ямки и перелопы.

**Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!**

ИП Елкин Иван Юрьевич ОГРН 321774600271012. С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по телефону 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций с 21.07.2023 г. по 11.08.2023 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

### Мини-кондиционер

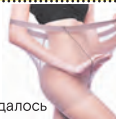
2200 руб. 1590 руб.



Компактный персональный охладитель, наполняющий воздух вокруг вас приятной прохладой за несколько минут. Обладает легким весом, бесшумным вентилятором с тремя скоростными режимами, и привлекательным дизайном. Охлаждает нагретый воздух, создавая в зоне отдыха комфортный микроклимат. Просто добавьте воды и нажмите кнопку. Охладитель повышает влажность в помещении и дополнительно очищает воздух. Его секрет в технологии гидроохлаждения, использующей воздушный фильтр – испаритель. Охлаждает горячий воздух, превращая его в прохладный и освежающий. Встроенная подсветка, может использоваться в качестве ночника.

### Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1300 руб. 990 руб.



Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! Они представляют собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть устойчивыми к внешним воздействиям. Держат свою форму, не теряют своих качеств и после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движения и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.

### Усилитель звука

НОВИНКА

990 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

### Увеличительные очки-лупа

990 руб.

2 по цене 1



Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными. Прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

### Вертикальная суперсушилка для белья

2600 руб. 1990 руб.



Суперсушилка позволит высушить три загрузки стандартной стиральной машины. Три яруса плюс две дополнительные планки для плечиков позволяют сушить постельное белье и деликатные ткани, например, рубашки и блузки. Покупая одну, вы фактически получаете сразу 3 сушилки – ведь сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все быстро складывается и занимает очень мало места. Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи – от носовых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!

### Отпугиватель-фонарь

Защитит вас от любых нежданных животных или уличных хулиганов, напугает и прогонит даже большую стаю собак. Действует на расстоянии 100 м. Имитирует треск и вспышки шокера. Имеет мощный встроенный фонарик.



1690 руб.  
1290 руб.

### Отпугиватель грызунов и насекомых

990 руб.

Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать если в доме дети, собаки и кошки. Безопасно для ваших домашних.



2 по цене 1

### Точилка «Мастер»

НОВИНКА

1490 руб. 690 руб.



Уникальный прибор с запатентованной технологией подходит для заточки любых ножей, ножиц, отверток,лезвий садового инвентаря, очилка имеет два независимых захимных рычага, выполненных из сверхтвердого карбида вольфрама, которые гибко подстраиваются к форме любого лезвия.

### Складная стиральная машинка «Мини-автомат»

НОВИНКА

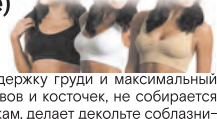
СУПЕРЦЕНА  
2490 рублей



Машинка работает от сети, или Пауэр банк. Удобно брать в путешествие, на дачу. Можно использовать как посудомоечную машину.

### Корректирующий бюстгалтер «Ах Бра» (3 штуки в комплекте)

1740 руб. 990 руб.



Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без пелетек, крючков, швов и косточек, не собирается складками и не сдавливает по бокам, делает декольте соблазнительным. Эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размер «Ах Бра» совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42, M 42-44, L 46-48, XL 50-52, XXL 52-54, XXXL 54-56.

### Светильник «Чемпион» 990 руб. солнечная батарея

Уникальная разработка военной промышленности теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360° и виден с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей 100 000 ч, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. На рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т.д. вы не останетесь без мощного источника света и связи. Имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроены в фонарь.



### Солнцезащитная пленка на окна 890 руб.

Если в полдень в ваше окно светит солнце, а вечером вы не защищены от посторонних взглядов – эта пленка для вас! Создает эффект зеркала снаружи и абсолютно прозрачна изнутри. Предохраняет от перегрева и выгорания мебель, книги, одежду. Легко крепится к поверхности стекла.



2 по цене 1

### «Чудо-шланг» + Подарок!

30 м 1390 руб.  
45 м 1690 руб.  
60 м 1990 руб.



Чудо-шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от изначального размера. Благодаря этой конструкции, вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактный, занимает мало места при хранении и перевозке. При покупке «Чудо-шланга» – садовый разнорезимный пистолет в подарок!

### Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1490 руб. 990 руб.



Щетка с магнитами не представляет собой сложного устройства, но, как мы знаем, все гениальное – просто! Ее конструкция – это просто две щетки, но главное их свойство – магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Вы не будете балансировать на краю открытого окна на любом этаже, поскольку человек, производящий уборку, находится внутри помещения. Вы легко помоее окна, которые совсем не открывались или на них стоит решетка. С магнитной щеткой вы убедитесь в отличном качестве уборки. Одновременно мойте воду и сразу же вытирайте насухо. Чистые окна, без разводов гарантированы!

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ.

8 (499) 213-03-16

Работаем без выходных с 09.00 до 20.00



# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



**21 июля** Растущая Луна в Деве

+ щадящая диета, борьба с мозолями

- поднимание тяжестей, мороженое

**22 июля** Растущая Луна в Деве

+ лечение зубов, творог в меню

- чтение в сумерках, тесная обувь

**23 июля** Растущая Луна в Весах

+ овощные салаты, дневной сон

- нагрузка на колени, сдоба, сахар

**24 июля** Растущая Луна в Весах

+ быстрая ходьба, гидромассаж

- давить прыщики, стричь ногти

**25 июля**

Растущая Луна в Скорпионе

+ кинза в меню, мануальная терапия

- узкие брюки, пасленовые, сало

**26 июля**

Луна в Скорпионе, первая четверть

+ массаж шейно-воротниковой зоны

- тяжелый рюкзак, жгучий перец

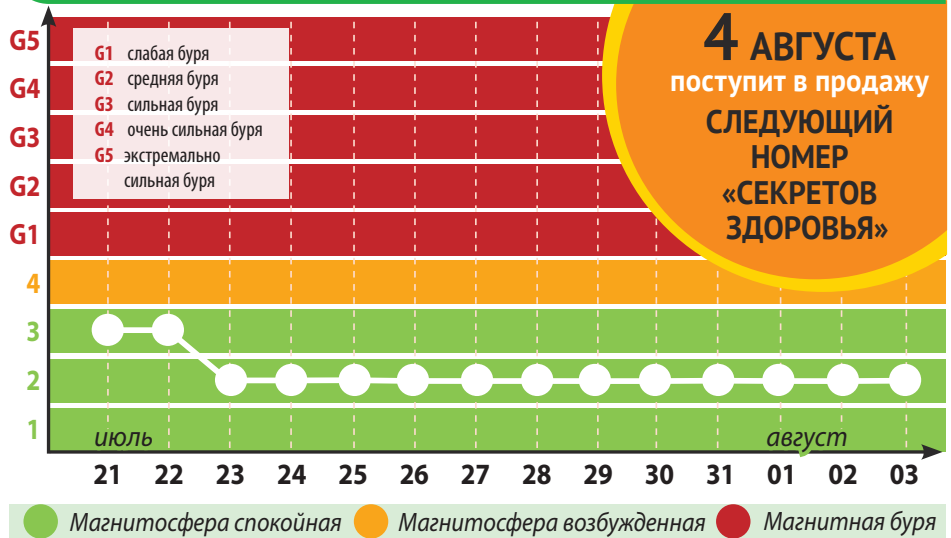
**27 июля**

Растущая Луна в Скорпионе

+ аутотренинг, травяные чаи

- силовые нагрузки, стрижка

# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**28 июля** Растущая Луна в Стрельце

+ уход за кожей, плавание

- переедание, работа на солнце

**29 июля** Растущая Луна в Стрельце

+ натуральные соки, массаж стоп

- обезвоживание, громкий крик

**30 июля** Растущая Луна в Козероге

+ посещение невролога, зарядка

- невымытые ягоды с куста, сауна

**31 июля** Растущая Луна в Козероге

+ проверка зрения, черника

- газированные напитки, курение

**1 августа** Луна в Водолее, полнолуние

+ яблочный компот, держать осанку

- кофе, поздний отход ко сну

**2 августа** Убывающая Луна в Водолее

+ купание в открытом водоеме

- горячая ванна, паровые ингаляции

**3 августа** Убывающая Луна в Рыбах

+ работа с поднятыми вверх руками

- самолечение головной боли



ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ! ВОТ И ПОДХОДИТ К КОНЦУ ВТОРОЙ ЛЕТНИЙ МЕСЯЦ, НО ЭТО НЕ ПОВОД ГРУСТИТЬ, ВЕДЬ ВПЕРЕДИ НАС ЖДЕТ ВОЛШЕБНЫЙ, БАРХАТНЫЙ АВГУСТ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ МЫ ПОРАДУЕМ ВАС ИНТЕРВЬЮ С ИЗВЕСТНОЙ И МНОГИМИ ЛЮБИМОЙ АКТРИСОЙ ДАРЬЕЙ МИХАЙЛОВОЙ. ДАРЬЯ РАССКАЗАЛА НЕ ТОЛЬКО О СВОЕЙ РАБОТЕ И ТВОРЧЕСКИХ ПРОЕКТАХ, НО И О ТОМ, КАК ЕЙ УДАЕТСЯ ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ. А ЕЩЕ РАССКАЖЕМ:

- как гипотоникам облегчить состояние в летнюю жару;
- что такое медовый уксус и как он поможет укрепить иммунитет;
- как выбрать безопасные украшения для юных модниц.

## А ТАКЖЕ

подробно разберем такую деликатную тему, как диарея. Далеко не всегда наш кишечник «расстраивается» из-за того, что мы съели что-то невымытое или просроченное, есть и другие причины, о которых важно знать.

**СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 4 АВГУСТА, НЕ ПРОПУСТИТЕ!**



*Каждый организм – особенный.  
Собираясь испробовать то или иное  
средство, посоветуйтесь с врачом.*

# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

## ✉ АСТРАГАЛ ГИПЕРТЕНЗИЮ УНЯЛ

Мою историю нельзя назвать уникальной. Многие люди в моем возрасте сталкиваются с периодическими скачками давления. Слабые сосуды и прочие сопутствующие заболевания. Конечно же, я принимаю и таблетки, назначенные врачом, но в последнее время начала пользоваться одним рецептом, который вычитала где-то в заметках моей бабули. Она в свое время местной знахаркой была, знала, какие травы от чего помогают и с чем лучше всего сочетаются. Нам понадобится 1 ч. ложка измельченных сушеных стеблей, листьев и цветков астрагала. Нужно засыпать сырье в кастрюлю с 250 мл кипящей воды, убавить огонь до минимума и оставить на 15 минут. Затем накрыть крышкой и дать настояться в теплом месте в течение 2 часов. Затем процедить через марлю или мелкое ситечко. Принимать отвар 4 раза в день перед едой по 1 ч. ложке. 1 курс должен быть около 3 недель, потом необходимо сделать двухнедельный перерыв и повторить. У меня уже после первого курса частота скачков давления сильно снизилась.

*Елена Громова, г. Астрахань*

### Наша справка:

*Астрагал богат флавоноидами, витаминами С, Е и такими микроэлементами, как железо, кальций, фосфор и др. Сочетание всех этих веществ наделяет астрагал седативными, мочегонными свойствами, а самое главное – способностью расширять сосуды и улучшать кровообращение. Это помогает мягко снижать артериальное давление без стресса для организма.*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### БОЙ КОМАРАМ

Если вам не подходят обычные спреи от комаров в силу неприятного запаха или аллергических реакций, то есть отличный выход. Добавьте пару капель ванильной эссенции в любое молочко для тела и пользуйтесь им как обычно. Кровососы ненавидят этот запах, а для всех окружающих он будет очень даже приятен.

*Галина Демьянова, г. Воронеж*



## ✉ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕ УБТАН ПОМОЖЕТ

Читала в вашей газете как-то статью про доши в аюрведе и так прониклась, что увлеклась этим ответвлением нетрадиционной медицины. Стала искать информацию, много читать на тему, нашла единомышленников. Знаете, смело могу сказать, что вы своими статьями буквально подвели меня к дороге здоровья, по которой я смело пошла и не пожалела. Я не буду сейчас вдаваться в подробности учения, тонкости системы. Думаю, для этого найдутся более опытные аюрведисты. Я же хочу поделиться одним замечательным рецептом. Он для тех прелестниц, у которых чувствительная кожа. Это убтан. Сначала расскажу о рецепте, а потом поведаю, как убтаном правильно пользоваться. Взять 1 ст. ложку сухого молока, добавить 1 ст. ложку порошка апельсиновой цедры, 2 ст. ложки молотого в кофемолке миндаля. Вместе с миндалем в агрегат засыпать 1 ст. ложку сухой травы ромашки аптечной, а уже потом измельчать. Затем все ингредиенты смешать, добавить 1/2 ст. ложки косметического порошка голубой

глины. Снова все смешать. Пересыпать в стеклянную емкость с темным стеклом и убрать в темное сухое место. А дальше самое интересное. Утром перед тем, как чистить зубы, намочите лицо теплой водой. На мокрую ладонь высыпьте 1 ч. ложку убтана, разотрите его между ладоней, хорошо смачивая, и нанесите на лицо. А теперь можно чистить зубы, убтан пока будет «работать». Почистили? Смывайте, хорошо массируя лицо. Затем протрите кожу тоником и нанесите питательный крем. Делайте так пару раз в неделю, и кожа заметно преобразится.

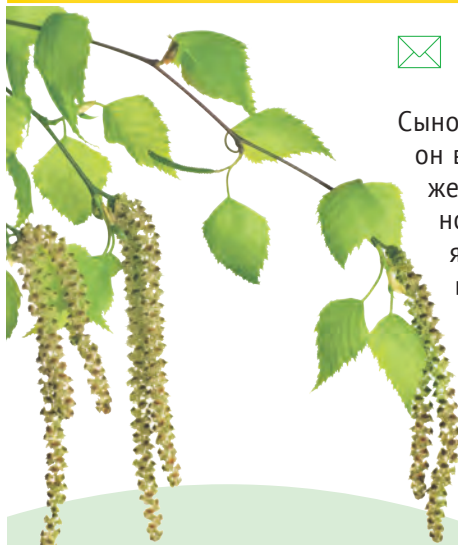
*Елена Кривонос,  
Новосибирская обл.*

### Наша справка:

*Убтан – это действительно старинное индийское средство для бережного ухода за кожей. В зависимости от ингредиентов убтаны тонизируют, успокаивают, очищают, питают кожу. Так, голубая глина в рецепте бережно очищает и устраняет излишки кожного сала, питает кожу, выравнивает ее тон. Цедра апельсина и ромашка обладают антисептическим эффектом, снимают воспаление. Миндаль питает и успокаивает. Сухое молоко осветляет, борется с пигментацией, отшелушивает.*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



## ✉ БЕРЁЗА-ДЕВИЦА ПОЛЬЗОЙ ДЕЛИТСЯ

Сыночек мой недавно переболел ветрянкой, он взрослый уже у меня, поэтому очень тяжело переносил. Сейчас уже поправился, но неприятные последствия еще беспокоят. Например, сильно нарушился обмен веществ, резко поправился за пару месяцев, да и слабость беспокоит, устает быстро. Решила я попробовать помочь ему народным средством, он сначала с неохотой соглашался, а потом, когда первые результаты появились, только успевай новую порцию снадобья делать. Итак, берем 3 ст. ложки листьев березы (если ваш вес до 50 кг, то хватит 2 ложек), заливаем их литром холодной

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

## МАСЛО ВМЕСТО МИЦЕЛЛЯРКИ

Если под рукой не оказалось мицеллярной воды, для снятия макияжа можно воспользоваться натуральным маслом (кокосовым, оливковым). Просто нанесите немного масла на ватный диск и аккуратно протрите им лицо. Масло эффективно удаляет даже стойкий макияж и одновременно ухаживает за кожей, делая ее мягкой и увлажненной.

Валерия Самохина, г. Калуга



## ✉ АЮГА – БОЛЕЮЩИМ ПОДРУГА

Считается, что сбивать температуру при простуде – не лучшее решение. Организм борется, и важно ему не мешать. Вот я и хочу поделиться советом, как организму помочь при жаре и лихорадке во время гриппа и ОРВИ. Рецепт не единожды проверен мной и членами моей семьи, поэтому рекомендую. У нас это первое средство при простуде. Смешать по 1 ст. ложке сухого измельченного сырья аюги (живучки ползучей), мелиссы, душицы и липового цвета. 1 ст. ложку смеси залить 250 мл кипятка, тепло укутать и выдерживать 15–20 минут. Пить в виде чая до 3 раз в день.

Римма Серова, г. Обнинск

### Наша справка:

Травы, приведенные в рецепте, обладают противовоспалительным, жаропонижающим, отхаркивающим, потогонным, спазмолитическим и антисептическим действием. Собранные вместе, они усиливают означенные эффекты.

Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!

sz@kardos.ru  
127018, г. Москва,  
ул. Полковная, д. 3, стр. 2,  
ООО «Издательская группа  
«КАРДОС»

## СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

8 (499) 399 36 78

воды, доводим до кипения и варим на медленном огне около 10 минут. Одна такая порция рассчитана на 4-разовый прием в течение 1 дня. Курс составляет 2 недели, принимать отвар нужно через день.

Татьяна Пенькова, г. Дивногорск

### Наша справка:

Аскорбиновая кислота в листьях березы способствует укреплению иммунной защиты и стимулирует процессы регенерации клеток. Также листья богаты никотиновой кислотой, которая помогает ускорить обменные процессы в организме и способствует снижению веса. Фруктоза и аминокислота способствуют лучшему усвоению организмом необходимых минералов и регулируют биохимические процессы в клетках.

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

**bernafon**®



Цифровые и аналоговые, заушные, внутриушные, внутриканальные. Профессиональная консультация.

м. Войковская (рядом с метро)  
4-й Новоподмосковный пер., 4  
8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31  
[www.neoton-sluh.ru](http://www.neoton-sluh.ru)

Наверняка, увидев название статьи, пылливый читатель задастся вопросом: «А разве позвонки в шее и не должны быть подвижными? Ведь это как раз и обеспечивает возможность наклонять и поворачивать голову». Вывод верный, но не такой однозначный, как видится. Рассказываем.

# Позвонки «РАЗГУЛЯЛИСЬ»

## ИЛИ... НЕСТАБИЛЬНОСТЬ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

### НАША СПРАВКА

Шейный отдел позвоночника состоит из 7 позвонков и действительно является самым подвижным. Однако и он сочетает в себе две функции – мобильность и стабильность. Первая отражает суть поговорки «Куда шея повернет, туда и голова смотрит». А вот стабильность позвоночника позволяет сохранять соотношение между позвонками, не давая им смещаться, пережимая нервные корешки и сосуды.

### ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Под влиянием неблагоприятных факторов подвижность позвонков шейного отдела может увеличиться: становится больше амплитуда их движений, возникает нестабильность шейного отдела, часто сопровождающаяся смещением позвонков. Смещение на 3–4 мм вперед или назад считается признаком заболевания и требует лечения!

### ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ

Причинами нестабильности шейных позвонков могут быть:

- травмы после аварии, падение с высоты, подъем тяжестей (даже разовый, рывком);
- осложнения после операций на позвоночнике;
- врожденные аномалии развития межпозвоночных дисков;
- остеохондроз;
- дегенеративные изменения, связанные с возрастом;
- слабый суставно-связочный аппарат (например,

когда единственной физической нагрузкой становится зависание в гаджетах – гиподинамия, по сути).

### ЧЕМ ЭТО ГРОЗИТ

Если не обнаружить проблему и не начать лечение вовремя, то состояние перейдет в хроническую форму. А это высокий риск ускоренного развития остеохондроза, что неизбежно приводит к межпозвоночному артрозу. Стоит попытаться наклонить туловище или поднять сумку с покупками, как приходит она – сильная боль. Да не одна, может привести с собой «друзей»: мигрень, раздражительность без повода, бессонницу. В дальнейшем к этой незваной компании присоединяются проблемы с координацией движения, падает слух и зрение, беспокоит непроходящая сонливость. В тяжелых случаях развивается паралич – частичный или полный.

### ПОРА ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Заподозрить проблему можно, если:

! беспокоит боль в шее, усиливающаяся при физической нагрузке;

! накатывают неприятные ощущения при попытке совершить движение шеей;

! мышцы шеи все время находятся в тонусе и быстро «устают»;

! при прощупывании (массаже) шеи возникает дискомфорт.

*Могут появиться головокружения и головные боли при сдавлении нервов спинномозгового отдела, беспокоить резкие скачки давления, слабость в руках и ногах, нарушение чувствительности конечностей.*

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

1 Обратиться к неврологу и пройти назначенное им обследование: МРТ, УЗИ, лабораторные исследования.

2 Настроиться на длительное консервативное лечение, которое может включать: физиотерапию, уколы хондропротекторов, занятия на медицинских тренажерах, блокаду суставов позвоночника, медикаментозное лечение, мануальную терапию, лечебную гимнастику, ношение шейного корсета.

3 Быть готовым к операции, если консервативное лечение не дает ощутимых результатов, беспокоят сильные боли в шее или из-за смещения позвонков сдавливается спинной мозг.

### КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

Чтобы не столкнуться с этим малоприятным диагнозом, важно:

- ✓ укреплять костно-мышечный корсет: плавать, заниматься йогой, фитнесом, пилатесом, больше ходить пешком, бывать на свежем воздухе;
- ✓ не делать резких движений головой;
- ✓ принимать контрастный душ – процедура повышает тонус мышц;
- ✓ работая за компьютером, держать спину прямо, стараться опираться на спинку кресла.

Любовь Анина



# ВЫЛЕЧИТЬ ГИПЕРТонию МОЖНО, ЕСЛИ ЕСТЬ ЖЕЛание

Мы продолжаем рассказывать об Александре Юрьевиче Шишонине – российском ученом, терапевте, кандидате медицинских наук, разработавшем безлекарственное лечение гипертонии, диабета второго типа, атеросклероза, остеохондроза, артроза у взрослых, а также задержек в развитии детей, вызванных скрытыми родовыми травмами. Он является автором теории конвергентных биопроцессов, термодинамической теории старения, автор ряда научно-популярных книг.

Благодаря открытию, сделанному Александром Юрьевичем, у многих людей появилась возможность предотвратить развитие хронических неинфекционных заболеваний и даже избавиться от них. Хронические заболевания очень распространены как в России, так и во всем мире. С проявлениями гипертонии сталкиваются люди всех возрастов. Эта болезнь опасна такими осложнениями, как ишемическая болезнь сердца и инсульт. Согласно статистике ВОЗ, гипертонией страдают 26,5% населения планеты. В России это число около 40 миллионов человек. Если посмотреть на статистику смертности в мире от самых «кровожадных» заболеваний – убийц, первое место занимает ИБС (ишемическая болезнь сердца), 2 место – инсульт. Каждый год в мире от осложнений при гипертонии умирает около 17 миллионов человек. В России ситуация ничуть не лучше. Так, каждый год у нас в стране от гипертонии умирает почти миллион человек\*. То есть, в России каждый год вымирает город-миллионник!

Лечение доктора Шишонина базируется на том, что эссенциальная гипертония – это следствие малоподвижного образа жизни, стрессов и в результате такого образа жизни – нарушение питания мозга по позвоночным артериям. Первый шейный позвонок – атлант – смещается и пережимает сосуды, питающие головной мозг. Мозг получает мало кислорода, дает команду сердцу увеличить силу и частоту сердечных сокращений. Давление повышается, развивается гипертония. Дело в том, что через шейный отдел проходят мощные позвоночные артерии, питающие ствол головного мозга – жизненно важный участок. Если при инсульте поражается эта зона – гибель неизбежна. Поэтому и гиподинамия шейного отдела очень опасна. С точки зрения анатомии, шея – самый сложный отдел, в нем много нервных центров, самый сложный мышечный корсет. Нет сложнее мышц, чем в шее. Так же речевой аппарат, мышцы, которые его контролируют, корень языка

находятся, анатомически, в шее. Там же находится шейный отдел спинного мозга и это еще не все. Спазм вызывает нарушение кровоснабжения связок, что приводит к нестабильности позвонков. В результате голодания мозга гипоталамус, отмечая хронический недостаток кислорода и питательных веществ, начинает бороться с этим состоянием. Но современная медицина этого, к сожалению, не учитывает. Например, врачи, делающие УЗИ сосудов шеи, дают заключение, что у человека «извитость сосудов шеи соответствует возрастным нормам». А ведь сосуды шеи не должны извиваться ни в каком возрасте! Это и есть причина большинства заболеваний.



В таком случае пить таблетки, по мнению Александра Юрьевича Шишонина, бесполезно. Да и как таблетки наладят кровоток и питание мозга? Нужно снять спазм с глубоких мышц спины и шеи, и укрепить мышцы, что позволит устранить нестабильность и освободить сдавленные позвонками и спазмированными мышцами сосуды. Тогда давление придет в норму. Этот курс лечения действительно зарекомендовал себя тысячами выздоровевших пациентов. Кстати, хронические головные боли часто бывают вызваны именно напряжением и спазмом мышц шеи. Особенно если человек постоянно испытывает стресс: он инстинктивно вжимает голову в плечи, чтобы защитить самый уязвимый участок – шею. В итоге нарушаются микроциркуляция крови и питание окружающих тканей, межпозвоночные диски и связки ослабевают, позвонки становятся нестабильными и сжимают сосуды. Есть несколько простых



тестов, при помощи которых каждый может самостоятельно определить наличие или отсутствие дегенеративно-дистрофических изменений в шее.

**Тест №1.** Представьте, что вы за рулем автомобиля и вам надо сдать назад. По правилам, необходимо положить руку на соседнее сидение, повернуть голову и посмотреть за спину. Если шея не дает вам повернуться – возможно у вас есть остеохондроз.

**Тест №2.** «Синдром капюшона». Когда возникает необходимость повернуть голову, вы вынуждены поворачиваться всем корпусом. Вам необходимо развернуться всем телом, чтобы посмотреть вбок, когда вы переходите дорогу, как будто на голове надет мешающий обзор капюшон.

На шейный остеохондроз также могут указывать такие симптомы, как головные боли, головокружения, тошнота, нестабильное артериальное давление вплоть до гипертонического криза. Если ситуация не сильно запущена, то достаточно регулярно делать шейную гимнастику, которая есть в свободном доступе в интернете. Ее уже посмотрели и делают регулярно более 15 миллионов человек во всем мире. Скольким гипертоникам удалось улучшить состояние здоровья, трудно даже представить. Конечно, делать гимнастику – не то же самое, что пройти курс лечения в клинике доктора Шишонина в Москве. Там и занятия на специализированных тренажерах с инструктором ЛФК и коррекция глубоких мышц шеи. Одним словом, больной в руках врача. А после курса лечения уже можно решать самостоятельно, либо строго соблюдать рекомендации врачей, или время от времени приходить в клинику,

проверяться и в случае изменений, проходить поддерживающий курс, чтоб не скатиться обратно. Не секрет, что на себя часто не хватает времени. А может это просто отговорка.

В завершении можно сказать словами Клавдия Галена: «Тысячи и тысячи раз я возвращал здоровье своим пациентам посредством физических упражнений». В этих словах содержится совет Александра Юрьевича всем, кто хочет сохранить здоровье на долгие годы.



Адрес клиники: 117588, г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3.

8 (800) 555-76-81  
www.shishonin.ru

Часы работы:  
Пн.-пт: 9.00 - 21.00;  
сб: 9.00 - 18.00;  
вс: выходной.  
ООО «БАЗОН» ЛО-77-01-019609  
от 13.02.2020 г. Реклама.

\*из открытых источников.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

# ФЕРМЕНТИРОВАННЫЙ ЧАЙ СВОИМИ РУКАМИ

Лето в самом разгаре, а это значит, что пора заготовить травушки-муравушки, пользой да вкусом богатые. Предлагаем в этот раз не просто собрать и высушить, а заферментировать для будущего ароматного чая. Будем заваривать зимой лето в кружки и наслаждаться его теплом и вкусом.

## КАКИЕ ТРАВЫ ЗАГОТОВИТЬ

Для ферментации подходят: кипрей, душица, вереск, манжетка; листья пижмы, яблони, груши, вишни, сливы, черемухи, черники, смородины, ежевики, малины, земляники, черноплодной рябины, клубники, терна, винограда, айвы, кизила, голубики.

## ГОТОВИМ РАСТЕНИЯ

- ✓ Листья и травы для чая лучше собирать утром, но когда уже сошла роса.
- ✓ Каждый вид будущего чая собирать в отдельную емкость.
- ✓ Самые сочные и ароматные листочки – с теневой стороны.
- ✓ Не забываем перебирать собранные травы.
- ✓ Мыть не нужно!
- ✓ Травушки подвяливаем – это поможет им накопить эфирные вещества для будущего неповторимого аромата.

ЗАЧЕМ ФЕРМЕНТИРОВАТЬ?

Ну, во-первых, это вкусно. Ферментированный чай обладает глубоким насыщенным вкусом и ароматом. А, во-вторых, полезно – в процессе ферментации листочков происходит трансформация нерастворимых веществ в растворимые и легкоусваиваемые. Такой чай «отдает» больше пользы.



## НА ЧТО РАССЧИТЫВАТЬ

- **Клубничный и земляничный** чай – глубокий, сладковатый, ароматный.
- **Вишневый** – терпкий, с легкой кислинкой, с ощутимым ягодным ароматом.
- **Рябиновый** – терпкий, с приятной горчинкой, невероятно насыщенный.
- **Грушевый и яблочный** – вкус базовый, мягкий, аромат густой, фруктовый, с легким сладковатым послевкусием.
- **Виноградный** – тонкий, с приятной кислинкой.
- **Кипреевый** – яркий, глубокий, с легкой кислинкой, выраженным ароматом летнего разнотравья.

## КАК ВЯЛИТЬ

1. Разложить листья и травки в тени (отдельно друг от друга) так, чтобы на них не попадали прямые солнечные лучи; на подложке из хлопка или льна.
2. Слой трав может быть до 5 см, но их необходимо часто ворошить для равномерного подвяливания.
3. Вялим травы от 10 до 12 часов.
4. Степень готовности определяем так: листочек складываем пополам, если услышали «сырой» хруст – продолжаем вялить; если, сжав горсть листьев, уви-

дели, что ком не распался – можно приступать к ферментации.

## И САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ

**Ферментируем!**  
**Выбирайте способ, который вам больше по сердцу:**

- взяв по 7–10 листочков, с усилием скручивайте их между ладонями в колбаски до выделения сока;
- «месите» всю массу листы, как будто вымешиваете тесто, также до выделения сока (около 20

минут) – подходит для негрубых трав;

- пропустите травы через мясорубку;
- заморозьте в морозилке – с грубыми травушками только так.

Далее уложите будущий чай в стеклянные банки, закройте крышками и уберите в темное теплое место на 6–48 часов. Время зависит от того, какой терпкости чай вы хотите получить – чем дольше процесс ферментации, тем более насыщенный и глубокий вкус получится.

## ЗАВЕРШАЕМ ПРОЦЕСС

Ферментированный чай необходимо высушить. Разложите его тонким слоем на бумаге (предварительно можно сформировать кубики, гранулы, «таблетки», пирамидки...). Сушите в тени при хорошем проветривании.

А можно воспользоваться электросушилкой или духовкой, выбрав температуру сушки 50–70 градусов. Если ваш выбор пал на духовку, не забудьте приоткрыть дверку.

Правильно высушенный чай – темный, при надавливании хрустит и рассыпается.

Теперь его нужно остудить, пересыпать в стеклянные емкости или холщовые мешочки... и ждать. Лишь через 1–2 месяца его вкус будет «настоящим».

Хранить такой чай можно до двух лет.

Любовь Анина



# ХВАТИТ ИГРАТЬ В ПРЯТКИ С ПРОСТАТИТОМ!

ОТ БОЛЕЗНИ НЕ СКРЫТЬСЯ, НО УСМИРИТЬ ЕЁ ВОЗМОЖНО, ПРИЧЁМ ТРАТЯ ВСЕГО 30 МИНУТ В ДЕНЬ



«Что-то не то с эрекцией – облом уже второй раз за неделю... Ночью не удается выспаться – все время тянет в туалет. Промежность ноет, в паху болит...»

Так проявляет себя хронический простатит – мучительное воспалительное заболевание предстательной железы. По данным разных авторов, им страдает от 8 до 35% мужчин 20–40 лет<sup>1</sup>. При этом считается, что статистика сильно занижена, а истинные цифры – тайна, покрытая мраком.

## ДЕЛО В ТОМ, ЧТО...

Многие представители сильного пола проявляют слабость и не обращаются к специалистам, предпочитая терпеть и страдать. Да, они «спрятались» от статистики, но не от простатита, который неуклонно прогрессирует!

Что их ждет впереди? Онкопатология? Импотенция? Бесплодие? Пиелонефрит с его болезненными почечными коликами? В придачу – утрата уверенности в себе, подавленность, проблемы в личной жизни...

**Только без паники!** Существует высокий шанс добиться стойкой ремиссии заболевания и избе-

жать негативных последствий – с помощью комплексных лечебных мер с подключением комбинированной физиотерапии.

Но как преодолеть психологический барьер перед лечебными манипуляциями?

**Вдохновляющая новость** для пострадавших мужчин: физиолечение профессионального уровня, причём с аналогом пальцевого массажа, сегодня можно осуществлять не только в больнице, но и дома, без участия посторонних – с помощью медицинской техники. Разве не об этом втайне мечтали многие?

## МУЖЧИНЫ ОЦЕНЯТ ПО ДОСТОИНСТВУ!

Портативное физиотерапевтическое устройство МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ) работает на основе сразу трёх действующих факторов.

- 1. Вибрационное воздействие** имитирует элементы пальцевого массажа, способствует повышению обмена в тканях и оттоку воспалительного секрета, нормализации мышечного тонуса, снижению частоты позывов и уменьшению боли.
- 2. Импульсное магнитное поле** позволяет улучшить кровоснабжение и обменные процессы, «разбить» застои, уменьшить воспаление, увеличить концентрацию лекарств в органе; улучшить питание простаты и ускорить восстановление тканей.
- 3. Физиологичное тепло** способно повышать локальный иммунитет и обеспечивать комфортность процедуры.

## МАВИТ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- восстановить работоспособность простаты;
- нормализовать мочеиспускание;
- снять боль, рези и жжение;
- вернуть эрекцию и повысить потенцию;
- не допустить прогрессирования и осложнений;
- сохранить дееспособность и качество жизни мужчины.

**Важно,** что анатомический аппликатор плавной формы легко проникает к очагу воспаления и плотно прилегает к простате, не вызывая неприятных ощущений.

**Надо всего лишь уделять полчаса ежедневно в течение 7-10 дней и регулярно повторять курсы – ради своего же блага!**

## ПОЧЕМУ ИМЕННО МАВИТ?

- МАВИТ разработан при участии ведущих учёных РязГМУ им. И. А. Павлова.
- Магнитотерапия входит в обязательные **Стандарты оказания медико-санитарной помощи при хроническом простатите, согласно приказу Минздрава РФ № 1673-н.**

**! Избавление от болезненных симптомов, налаживание эрекции и мочеиспускания возможно уже через несколько процедур.**

- За уникальность и высокий терапевтический потенциал МАВИТ отмечен званием лауреата конкурса «100 лучших товаров России».
- Применяется в лечебной практике около **15 лет**.
- Устройство выпускает Елатомский приборный завод (ЕЛАМЕД) – специализированный медицинский производитель, чья продукция оснащена 80% больниц России – знак стабильности и надёжности марки.
- **МАВИТ действует мягко, позволяет лечиться в покое, удобстве, без моральных и физических страданий** – теперь, пожалуй, вообще нет причин бояться лечиться!

**Следует помнить:** мужское здоровье можно потерять быстро и навсегда – простатит прогрессирует! Так что тянуть с качественным лечением не стоит. Прямо сейчас можно позвонить по бесплатному телефону завода-производителя 8-800-200-01-13 и узнать все подробности.

## МАВИТ – ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ!



ФСР 2011/12161

Реклама 16+

<sup>1</sup> Плотникова, А. Ю. Современные методы лечения хронического простатита (обзор литературы) // А. Ю. Плотникова, Д. О. Архипов // Молодой ученый. — 2018. — № 3 (189). — С. 97-99. — URL: <https://moluch.ru/archive/189/47906/> (дата обращения: 11.01.2023).

### Мавит ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ в аптеках, магазинах медтехники Москвы и области

**Столички Аптеки**  
8 495 215-52-15

**Неофарм**  
8 495 585-55-15

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ**  
8 495 369-33-00

**АПТЕКИ ГОРЗДРАВ**  
8 499 653-62-77

**СБЕР ЕАПТЕКА**  
8 800 700-77-11

**ФАРМАТ**  
сеть аптек  
8 800 550-94-12

**АПТЕКА №1**  
8 495 419-19-19

**apteka.ru**  
8 800 700-88-88

**здравсити.ru**  
8 800 500-92-62

**МЕДтехника №7**  
8 499 550-10-16

**MEDICATECH**  
8 495 128-80-71

**MED-МАГАЗИН.RU**  
8 495 221-53-00

<sup>1</sup> ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. 1, ОГРН 1167746476754. <sup>2</sup> ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. <sup>3</sup> ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. <sup>4</sup> ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. <sup>5</sup> Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт. пом. Ком 2, ОГРН 1147746631988. <sup>6</sup> ООО «ФАРМАТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. <sup>7</sup> ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1. <sup>8</sup> Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Вауштинское шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875. <sup>9</sup> Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. <sup>10</sup> ООО «Медтехника МТ» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. <sup>11</sup> ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савеловская, Суздальский Вал, д. 5, стр. 20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРНИП 318502900040011. <sup>12</sup> ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатма, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: [www.elamed.com](http://www.elamed.com) Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# ОСТРЫЙ ПОВОД

«Сердце болит», – эти слова мы произносим по самым разным поводам, часто не связанным напрямую с болевыми ощущениями. Скорее, так мы обозначаем степень переживания различных жизненных ситуаций. А как на самом деле болит сердце?

О том, что не всё в порядке с «пламенным мотором», может говорить боль в руке, спине, животе, даже челюсти. Болью в этих частях тела нередко проявляется острый коронарный синдром. Как не ошибиться в постановке диагноза и о чём говорит наличие этого синдрома, мы спросили у **к. м. н., врача-кардиолога, заведующей отделением функциональной диагностики больницы имени Е. О. Мухоманова г. Москвы Марии ЛОПУХИНОЙ.**



Фото из личного архива Марии Лопухиной

## ПОЛНОЕ СООТВЕТСТВИЕ

– Мария Вадимовна, что такое острый коронарный синдром? Насколько соответствует название заболевания его сути?

– Конечно, «имя» этому опасному синдрому дано не просто так. Оно в полной мере отражает его суть. Под острым коронарным синдромом (ОКС) мы понимаем какое-то сосудистое коронарное событие, то есть проблемы с сосудами сердца. Это первое, что мы подозреваем при жалобах на боли в области этого органа. И дальше методами исключения мы подтверждаем или опровергаем подозреваемую патологию. Острый коронарный синдром – это причина задуматься. А если есть показания, то и госпитализироваться.

– Другими словами, если вдруг защемило где-то в районе сердца, первое, что нужно исключить – это острый коронарный синдром?

– Совершенно верно.

## ВРАЖДЕБНЫЙ ТРИУМВИРАТ

– Каковы причины этого заболевания?

– Прежде всего, это проблемы с коронарными сосудами. И таковых может быть три. Это тромбоз, атеросклероз и спазм. Во всех трех случаях речь идет о нарушениях кровотока. В результате сердечная мышца не получает достаточного питания. Если сердце постоянно «голодает», то случается ишемия. Ну а дальше – любая из трех причин может привести к тяжелым последствиям, таким, например, как инфаркт. Поэтому нам нужно очень быстро исключить или подтвердить наличие острого коронарного синдрома.

– Как проявляется острый коронарный синдром?

– Все начинается с боли. Это первый звоночек. Нужно понять, где болит? Боль может ощущаться за грудной клеткой, отдавать в руку, в челюсть, возникать при нагрузке и быстро проходить

в покое. Это классическая картина стенокардии.

– Это какой-то особый вид боли? Как она ощущается – как колющая или режущая?

– Человек может описывать боль как угодно. Кому-то «давит», кому-то «жмет», а кому-то «колет» или «ноет». Это очень индивидуальные ощущения. Поэтому если пациент обратился к кардиологу или любому другому врачу с похожими болями, то нужно прежде всего снять кардиограмму. А если врач оценивает ситуацию, как более серьезную, то необходимо безотлагательно вызвать скорую помощь.

## ХОРОШАЯ КАРДИОГРАММА – НЕ ПОВОД РАССЛАБИТЬСЯ

– А если кардиограмма нормальная?

– Если кардиограмма спокойная и на ней нет никаких патологий, это не означает, что у пациента все хорошо. Это не повод успокаиваться. Нуж-



# КОРОНАРНЫЙ СИНДРОМ – ДЕЙСТВОВАТЬ БЫСТРО

но выяснить, что стало причиной боли и связана ли эта боль с сердцем. Особенно если боль возникает периодически. В этом случае мы начинаем обследование.

## – Из чего оно состоит?

– Вторым этапом после кардиограммы мы проводим ультразвуковое обследование сердца. Оно, кстати, тоже может не показать видимых изменений. Может быть такая ситуация, когда кардиограмма хорошая, УЗИ тоже хорошее, но боли все равно присутствуют. Что-то нас смущает. Мы, кардиологи, доктора пытливые, не успокаиваемся и направляем пациента на нагрузочные пробы.

## – Что это такое?

– Это когда кардиограмму снимают под нагрузкой. К пациенту крепят датчики и отправляют либо на беговую дорожку, либо на велотренажер. Может быть и медикаментозная нагрузка. Вводится препарат, который имитирует физическую нагрузку, повышает пульс до уровня, при котором миокард начинает испытывать дефицит кровоснабжения. И если на нагрузочной пробе у нас возникают какие-либо подозрения, а иногда и очевидные проблемы, то это повод отправить паци-

“

На протяжении уже многих лет кардиологи всего мира наблюдают одну тенденцию, независимо от политических и иных событий: количество сердечно-сосудистых заболеваний растет в геометрической прогрессии. И основная причина смертности во всем мире – это сердечно-сосудистые патологии.

ента в стационар. Но это длительная история. Все-таки если речь идет об остром коронарном синдроме, то это остро возникшая боль, которая не дает на амбулаторном этапе исключить проблему с коронарными сосудами.

## НЕ ДОВЕСТИ ДО ИНФАРКТА

– *Какие действия первостепенны в случае, когда кардиограмма показывает явные отклонения от нормы?*

– Если на кардиограмме мы видим изменения, то пациента нужно отправить в стационар. Уже там ему оказывается первая помощь – купирование болевого синдрома, делается коронарография и так далее. Важно не пропустить ОКС, если не обратить на него внимание, дело может дойти до инфаркта.

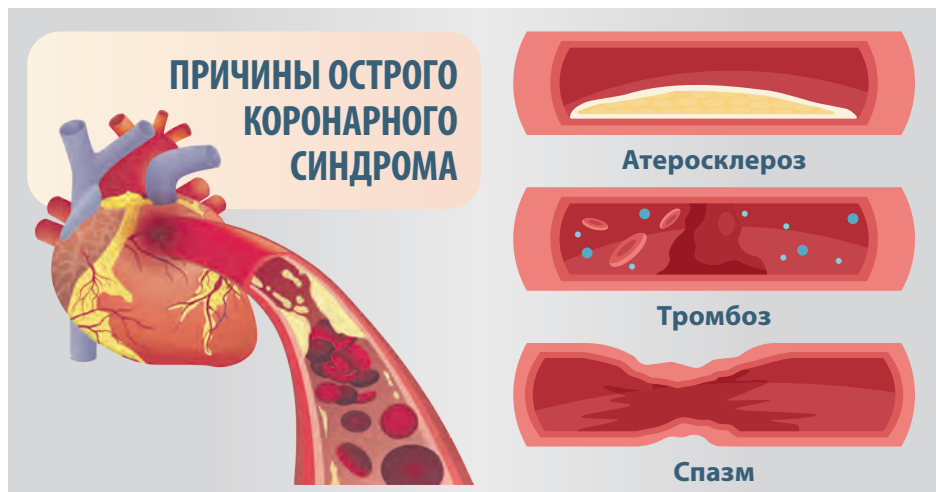
– *С чем можно перепутать острый коронарный синдром?*

– Дело в том, что болевой синдром может имитировать все, что угодно. Человек может жаловаться на боли в сердце, а на самом деле у него язва желудка или грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, может быть просто торокалдия (патологическое состояние, возникающее вследствие сдавливания или воспаления нервов в области грудины). Бывает наоборот. У пациента болит грудина, под лопаткой, спина, а ему говорят, что у него остеохондроз. Имитация болей может быть любая, наша задача – исключить все перечисленными способами проблемы с сердцем.

– *Какие самые действенные способы исключить их?*

– Обследование на компьютерном томографе или ангиография. При ангиографии, ее еще называют коронарографией, пациенту вводится катетер, который продвигается до аорты под контролем рентгена. После того как трубка достигает нужных сосудов, подается контраст. Под контрастом смотрят на состояние сосудов, что в них происходит. Если с сосудами все хорошо, значит, ищи другую причину болевого синдрома.

Читайте дальше на стр. 12



# ОСТРЫЙ КОРОНАРНЫЙ СИНДРОМ –

*Продолжение. Начало на стр. 10*

## ЭМОЦИИ – ПОД КОНТРОЛЬ

– *Расскажите подробнее о причинах ОКС.*

– Когда мы с вами в самом начале разговора говорили о причинах острого коронарного синдрома, то называли три – тромбоз, атеросклероз и спазм. Тромбоз и атеросклероз – это изменения сосудов. Эти изменения мы можем увидеть при приведенных выше обследованиях. А вот спазм явно не визуализируется, и причины его возникновения разные. Это могут быть гормональные нарушения, психоэмоциональные состояния, которые вызывают стойкий спазм коронарных сосудов. Механизм в данном случае тот же, что и при тромбозе или атеросклерозе. Сосуд сужается и затрудняется кровоток, сердечная мышца испытывает дефицит кислорода, что приводит к ишемии. Здесь важно понимать: зная причину острого коронарного синдрома, мы можем назначить правильное лечение.

– *А если у человека характерная для острого коронарного синдрома боль возникает нечасто, например, случился приступ, отпустило, и потом он повторился через два-три месяца. Это повод обратиться к кардиологу?*

– Безусловно! Это также может быть признаком острого коронарного синдрома.

## СИНИЕ НОГТИ И ХОЛОДНЫЕ РУКИ

– *Есть народные методы определения проблем с сердцем. Например, бытует мнение, что синий оттенок ногтей, губ, кожи носогубного треугольника говорят о различных сердечных болезнях. Насколько верны эти «приметы»?*

– Если у человека синеватые ногти, то к доктору надо было бежать уже очень давно. Эта «примета» вовсе не народная, а симптом, буквально кричащий не только о том, что у человека проблемы с сердцем, но и, возможно, с легкими. Потому что синий цвет ногтей свидетельствует о нарушении микроциркуляции крови в сосудах. Скорее всего, мелкие сосуды пальцев испытывают спазм, не пропускают кровь. В этом случае к синим ногтям еще добавляются холодные руки.

– *Холодные руки и бледный цвет кожи часто присущ молодым людям, подросткам. У них тоже проблемы с сердцем?*

– У тоненьких девушек астенического вида, действительно, такие внешние проявления не редки, но они обычно связаны не с болезнями сердца, а с эмоциональными состояниями, которые свойственны возрасту и вскоре проходят.

– *Для кого эти симптомы критичны?*

– Например, для взрослого мужчины, который курит и у которого мы

можем заметить выпуклые синеватые ногти. Эти признаки свидетельствуют о хронической болезни легких, и это веский повод побежать к врачу и как можно скорее. Что касается носогубного треугольника, то синеватый оттенок кожи в этой области также говорит о нарушенной микроциркуляции крови, о спазме. Причиной может быть и большая проблема, такая, как порок сердца. А может быть и какая-то эмоциональная история, резкое падение давления. В любом случае, причина должна быть найдена. Если мы видим внешние проявления, например, человек упал и посинел или побледнел, нельзя откладывать визит к доктору.

## СЕМЕЙНЫЙ АНАМНЕЗ РЕШАЕТ ВСЁ

– *Кто находится в группе риска по острому коронарному синдрому?*

– Те же категории лиц, что и по многим другим заболеваниям. Это люди с избыточным весом, курящие и имеющие тягостную наследственность. Если близкие родственники человека имеют проблемы с сердцем, то с большой вероятностью эти проблемы будут и у него. Семейный анамнез играет большую роль. Если к этой истории человек еще и курит, не следит за питанием, ведет малоподвижный образ жизни и имеет нарушение толерантности к глюкозе, то его риски растут катастрофическими темпами. Каждый из этих факторов увеличивает вероятность наступления острого коронарного синдрома в разы, сокращает продолжительность жизни на годы.

– *Мы живем в не самое спокойное время. Как окружающие события отражаются на количестве сердечных заболеваний?*

– На протяжении уже многих лет кардиологи всего мира наблюдают одну тенденцию, независимо от политических и иных событий: количество сердечно-сосудистых заболеваний растет в геометрической прогрессии. И основная причина смертности во всем мире – это сердечно-сосуди-



Почувствовали дискомфорт, боль в области сердца, не тяните с визитом к врачу. Чем быстрее удастся выявить проблемы, тем проще и быстрее мы сможем их решить.





## ПОВОД ДЕЙСТВОВАТЬ БЫСТРО

стые патологии. Все остальное – ковид, вирусы, онкология и т. д. – уступают болезням сердца. Поэтому все врачи и ученые мира борются именно с этими заболеваниями.

**– Что поможет избежать острого коронарного синдрома?**

– Прежде всего – профилактика. Следить за весом, питанием, двигаться, стараться не стрессовать, учиться относиться к происходящему философски, соблюдать режим труда и отдыха, высыпаться, проводить время на свежем воздухе.

### СЛЕДИМ ЗА ХОЛЕСТЕРИНОМ

**– Есть ли особые меры профилактики именно для этого заболевания?**

– Для острого коронарного синдрома все же определяющим является наследственный фактор. Человек может быть стройным и красивым, никогда не курившим, заниматься спортом и при этом иметь такую наследственность, при которой все равно возникает атеросклероз сосудов. Здесь важно то, как скоро начать лечиться. Если вовремя обратиться к врачу, то риски серьезных сердечных патологий уменьшатся. В данном случае важно еще до возникновения каких-либо признаков болезни сдать анализ на липидный спектр, посмотреть уровень холестерина.



**– Каким должен быть этот уровень?**

– Подход к холестерину в современной медицине меняется. Не каждый холестериновый показатель, отклоняющийся от нормы, – это повод немедленно начинать лечение. Например, если у человека нетотягощенной наследственности, отсутствуют перечисленные факторы риска и симптомы заболевания, то даже высокий уровень холестерина не говорит о необходимости лечения. В данном случае правильнее будет наблюдать за состоянием пациента, его самочувствием, показателями. А если высокий уровень холестерина становится еще одним плюсом к набору уже существующих рисков коронар-

ного синдрома, то, конечно, лечение обязательно.

**– Чем лечат острый коронарный синдром?**

– Это не сама болезнь, а ее признак, точка отсчета, первая буква в алфавите большого диагноза. Острый коронарный синдром – не ишемическая болезнь сердца, не гипертония, это синдром, повод начать действовать. Так что еще раз хочу напомнить – почувствовали дискомфорт, боль в области сердца, не тяните с визитом к врачу. Чем быстрее удастся выявить проблемы, тем проще и быстрее мы сможем их решить. Любите себя и слушайте сигналы своего организма!

*Беседовала Ксения Бахорина*



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



**Геленк Нарунг – источник коллагена**  
**Здоровье суставов и позвоночника**

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

**Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:**

**8-800-333-06-07** (звонок бесплатный), Москва **8 (495) 220-76-76**

**БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия** [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Ресвератрол – ценное вещество из природной «аптечки», способное помочь человеку укрепить здоровье и избежать некоторых распространённых заболеваний. И ходить за ним далеко не надо, ведь оно содержится в доступных продуктах питания.

# РЕСВЕРАТРОЛ ОТ ИНФАРКТА

## ответ

### НА ЗАМЕТКУ

**Ресвератрол – это антиоксидант из группы полифенолов и флавоноидов. Растения синтезируют это вещество, чтобы защищаться от разных заболеваний и паразитов (бактерий и грибов), а также от других стрессовых факторов – например, излишне агрессивного солнечного излучения, резких изменений погоды и т.д.**



### СПРАВКА

● **Флавоноиды** – особые защитные вещества в растениях.

● **Антиоксиданты** – вещества, которые борются с окислительными процессами, вызванными действием свободных радикалов, и помогают клеткам восстановиться.

● **Полифенолы** – большое семейство органических соединений, содержащихся в растениях. Разные полифенолы выполняют различные функции: защищают от ультрафиолетового излучения и влияния патогенов, отвечают за цвет, вкус, запах растений и т.д.

### ГДЕ ЕГО ИСКАТЬ?

Список диких растений, синтезирующих ресвератрол, включает в себя сосну, спорыш, виноградную лозу и многие другие. Но нас, конечно, больше интересуют содержащие ресвератрол продукты на нашем столе. Это какао-порошок и чёрный шоколад, арахис и фисташки, а также слива, малина, клюква, черника, шелковица, брусника, голубика, перцы и помидоры. Но особенно много ресвератрола в кожуре и косточках винограда, в особенности – красного, сорта «мускат».



### КАК ОН «РАБОТАЕТ»?

Действуя как мощный антиоксидант, ресвератрол замедляет скорость окисления липопротеинов и склеивание кровяных телец. Этим объясняются его противовоспалительные и антитромбоцитарные свойства, которые помогают защищать сердце и сосуды. По мнению исследователей, применение ресвератрола даже в низких дозах (8 мг/день), но зато постоянно (на протяжении одного года), значительно снижает ряд факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Ресвератрол также помогает защищать клетки сетчатки глаза человека от окислительного стресса за счёт противовоспалительного действия. Во многом именно это объясняет полезные для зрения свойства ягоды черники, о которых всем известно.

Недавние исследования показали, что ресвератрол защищает от некоторых нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера, и помогает предотвратить развитие ожирения и сахарного диабета.

### НА ЗАМЕТКУ

**Для поддержания здоровья сердца и сосудов и профилактики различных заболеваний рекомендуется употреблять от 10 до 250 мг ресвератрола в день.**

Для сравнения: в 100 г **какао** – 150–189 мг ресвератрола, в такой же порции **чёрного шоколада** – 30–45 мг, в чёрном винограде – 95–190 мг, в **арахисе** (натуральном, не жареном и не соленом) – до 7 мг.

В свежей сырой **чернике** – 0,383 мг ресвератрола на 100 г продукта.

В 100 г порошка из кожуры **красного винограда** содержится около 90 мг натурального ресвератрола.



### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Есть данные, которые говорят о цитотоксических свойствах ресвератрола в отношении раковых клеток, то есть о его возможной способности противостоять развитию онкологических заболеваний. Оговоримся, речь идет об экспериментах с большими дозами ресвератрола, которые никак не удастся получить из продуктов питания, и окончательные выводы делать пока рано. Однако уже сейчас понятно, что регулярно включать в рацион ягоды и овощи, содержащие в составе ресвератрол, не повредит.

Оксана Черных



# ГЕМОРРОЙ – «НАГРАДА» ЗА СИДЯЧУЮ РАБОТУ

## КАК СЕГОДНЯ ЛЕЧАТ НЕУДОБНУЮ БОЛЕЗНЬ?

Удивительно, но с проблемой геморроя к специалистам обращаются преимущественно люди молодого и работоспособного возраста, как выяснилось в ходе исследовательской международной программы CHORUS (в ее российской части). Причем чаще уже на 2-й стадии заболевания, когда возникает кровотечение, мучает постоянная боль и геморроидальные узлы начинают выпадать.

Увы, многим психологически невероятно сложно решиться на лечение заболевания столь интимного свойства. И по-человечески это понятно. Но идет XXI век! Уже существуют проработанные лечебные методики и испытанная медицинская техника, которые позволяют лечить геморрой с комфортом – не только в больнице, но и в домашней спокойной атмосфере.

### ГЕМОРРОЙ ИЩЕТ СЛАБОЕ МЕСТО

Геморрой – это расширение кровеносных сосудов в анальном канале и прямой кишке. Сосуды переполняются кровью и растягиваются. Формируются геморроидальные узлы, которые постепенно растут и набухают.

Почему геморрой молодеет? Дело в том, что типичный современный возраст 30+, как правило, потребляет недостаточно клетчатки на фоне питания фастфудом, пьет мало чистой воды, заменяя ее газировкой, с утра до ночи сидит в офисе или дома за ноутбуком. Есть и те, кто любит долго «засесть» в туалете со смартфоном. Беременность и роды у женщин – тоже фактор развития геморроя.

### КАК ЛЕЧИТЬ?

Терапия геморроя начинается с регуляции диеты. Необходимо обильное питье и богатое содержание пищевых волокон в пище (бобовые, злаки, фрукты, овощи). Медикаментозное и немедикаментозное лечение направлено на купирование воспаления и боли, профилактику кровотечений и тромбозов.

А. М. Богомазов и соавт. Частота факторов риска возникновения геморроя и определение взаимосвязи между геморроем и хроническими заболеваниями вен. Результаты российской части международной программы CHORUS. ж-л «Амбулаторная хирургия» № 3-4, 2017 [remedium.ru/doctor/surgery/chastota-faktorov-riska-vozniknoveniya-gemorroya-i-opredelenie-vzaimosvyazi-mezhdu-gemorroem-i-khron/](http://remedium.ru/doctor/surgery/chastota-faktorov-riska-vozniknoveniya-gemorroya-i-opredelenie-vzaimosvyazi-mezhdu-gemorroem-i-khron/)?ysclid=lgc61vzg8i319268204

Из лекарств применяются анальгетики, анестетики (ректальные свечи, мази и гели), тромболитики, противовоспалительные и вяжущие препараты, венотоники и флеботоники.

Малоинвазивные методы вызывают отмирание узлов: инъекционная склеротерапия, лазерная, инфракрасная и электрокоагуляция, криотерапия, латексное лигирование.

В отличие от названных лечебных мер физиотерапия применима на любой стадии заболевания, имеет относительно мало противопоказаний, нацелена на длительный результат и подходит пациентам разных возрастов. Особого внимания заслуживает комбинированное медицинское устройство ИНТЕМ-ПРОКТО на основе импульсного магнитного поля в сочетании с регулируемым теплом.

### КАК ЛЕЧИТЬ С УДОБСТВОМ?

Устройство разработано специалистами ЕЛАМЕД – крупного завода-производителя медицинской продукции для больниц, подходит не только для клинического, но и для домашнего применения и позволяет пациенту лечиться без участия посторонних, с психологическим и физическим комфортом.

### ИНТЕМ-ПРОКТО ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

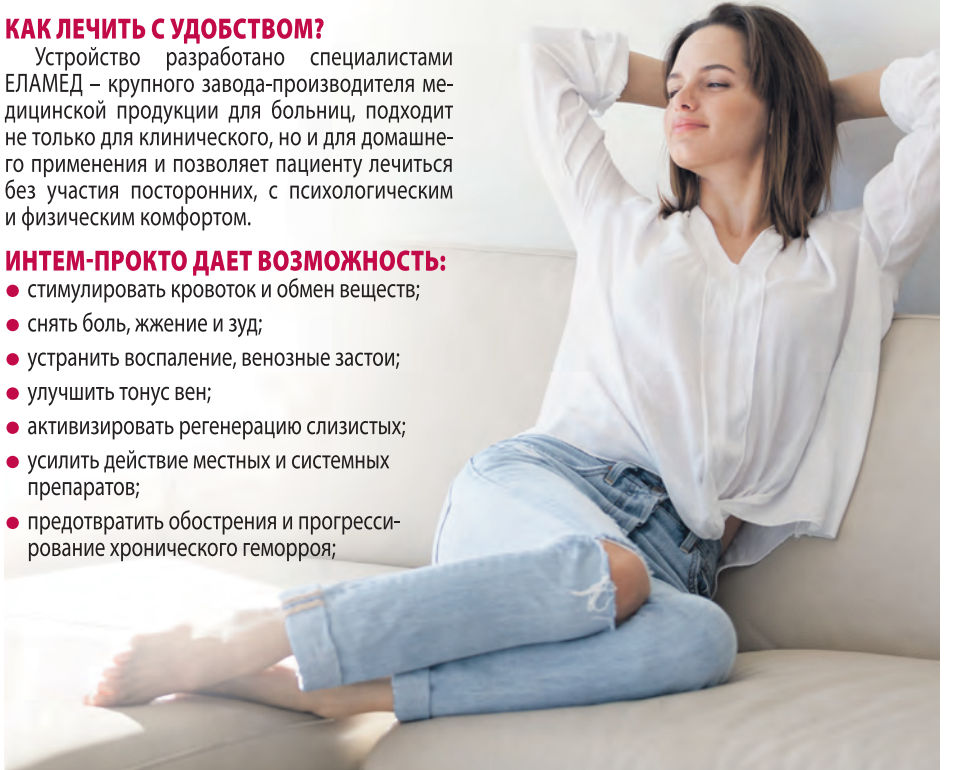
- стимулировать кровоток и обмен веществ;
- снять боль, жжение и зуд;
- устранить воспаление, венозные застои;
- улучшить тонус вен;
- активизировать регенерацию слизистых;
- усилить действие местных и системных препаратов;
- предотвратить обострения и прогрессирование хронического геморроя;

- избежать как малоинвазивных вмешательств, так и геморроидэктомии (хирургической операции).

Действующие факторы устройства выдержали ряд дополнительных клинических испытаний, в том числе в ГКБ им. Пирогова г. Москвы и на базе РязГМУ им. Н. П. Павлова в ГБУ РО «ОКБ».

**! Обезболивающее действие может развиваться уже во время процедуры – за счет способности уменьшать спазм и отёк.**

**ИНТЕМ-ПРОКТО. С «узелками» пора завязывать!**



Реклама 16+



ФСР 2008/02546

Только в июле ИНТЕМ-ПРОКТО со скидкой\* на популярных маркетплейсах:

**WILDBERRIES**  
wildberries.ru<sup>1</sup>

**OZON**  
ozon.ru<sup>2</sup>

**Яндекс Маркет**  
market.yandex.ru<sup>3</sup>

**\*СКИДКА**  
**3990**  
рублей

<sup>1</sup> ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449. <sup>2</sup> ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741. <sup>3</sup> ООО «Яндекс». 119021, г. Москва, ул. Льва Толстого, д. 16. ОГРН 1027700229193. Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: [www.elamed.com](http://www.elamed.com) Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Депрессия, тревожное расстройство, панические атаки, расстройства пищевого поведения, неврозы, сложности адаптации после смерти близкого, развода, болезни...

Эти и многие другие психические проблемы зачастую требуют назначения таких препаратов, как антидепрессанты. Вот только большинство из нас боится этих лекарств, как огня. И то сказать, мифов вокруг них накручено немало. Будем разбираться.

Фото из личного архива Динара Челянова

# АНТИДЕПРЕССАНТЫ:



## ЭКСПЕРТ

А поможет нам в этом психотерапевт, психиатр Динар ЧЕЛЯНОВ, г. Рязань.

## РАЗБИРАЕМСЯ В ВОПРОСЕ

– Динар Исхакович, что вообще стоит знать об антидепрессантах?

– Пожалуй, то, что современные препараты достаточно эффективны и имеют минимум побочных эффектов. Упомяну об антидепрессантах (АД) первого поколения – трициклических. Раньше они применялись достаточно широко, поскольку обладают достаточно хорошими антидепрессивными свойствами, но и такими же «хорошими» побочными эффектами. В связи с этим их применение в настоящий момент несколько сужено.

В начале 2000-х в лечебную практику введены антидепрессанты третьего поколения различной химической структуры, обладающие хорошей эффек-

тивностью с минимумом побочных эффектов. Например, антидепрессанты сертралинового ряда восстанавливают уровень серотонина в организме человека и этим способствуют восстановлению психоэмоционального состояния пациента.

## ОЖИДАЕМЫЕ ЭФФЕКТЫ

– На какие эффекты может рассчитывать человек, принимающий антидепрессанты?

– Прежде всего, на устранение симптомов депрессии, повышение настроения. Борются антидепрессанты и с повышенной тревожностью, паническими атаками, страхами, навязчивостью, различными психосоматическими состояниями, а также с обсессивно-компульсивным расстройством (когда человек по 20 раз

возвращается к двери, что-то проверить – не открыт ли замок, считает окна, без конца моет руки и проч.). Способны препараты снижать и уровень стресса, особенно – у женщин.

Первых эффектов можно ожидать через две недели от начала приема. Но для полного излечения стоит быть готовым принимать лекарства длительно – от полугода до года, иногда дольше.

## А ЧТО ЖЕ С ПРЕСЛОВУТОЙ «ПОБОЧКОЙ»?

– Стоит ли бояться побочных эффектов АД?

– Не у всех и не всегда они проявляются. Много зависит от дозы. Антидепрессанты – это препараты, которые необходимо, что называется, подбирать индивидуально, причем опытным путем.

– Действительно ли антидепрессанты вызывают привыкание?

– Считаю, что это навязанная кем-то установка. Есть единичные антидепрессанты, которые характеризуются быстрым выводом из организма человека (меньше суток). Именно они и могут вызвать определенную зависимость, но не такую, какая бывает от тех же транквилизаторов. Но в своем большинстве антидепрессанты не вызывают никакой зависимости.

Люди начинают принимать антидепрессанты, лечатся, восстанавливают свое психическое здоровье, а потом, соблюдая определенную схему отмены, могут спокойно и быстро отказаться от таблеток. Правда, для особо тревожных личностей мы все же рекомендуем более длительный период отмены с постепенным снижением дозы для их более спокойного отношения к тому, что количество антидепрессантов, поступающих в организм, уменьшается.



# СТОИТ ЛИ ИХ БОЯТЬСЯ?

– *Снижается ли эффективность у человека при приеме антидепрессантов?*

– Ну вот смотрите, что такое депрессия? Это снижение настроения, физической и познавательной активности – вот яркая триада. Когда человек начинает лечиться антидепрессантами, его работоспособность, наоборот, повышается. И в интеллектуальной, и в физической сфере. Собственное, в этом и цель лечения.

## ХМ, А ЭТО ИНТЕРЕСНО

– *А что с возможными «бонусами» от приема АД?*

– Некоторые препараты последнего поколения имеют интересный «побочный эффект». Кто долго принимал этот препарат, знают – исчезают «холерические реакции», человек становится спокойнее. Некоторые принимают его как раз с этой

целью. В семье наступает мир. Это «побочка», но со знаком плюс.

## НУ КОГДА ЖЕ, КОГДА?

– *Сколько обычно времени проходит, чтобы подобрать нужный препарат?*

– Как правило, через месяц уже есть подвижки. Если через это время ничего не поменялось, то существуют три возможные причины: недостаточная доза, не тот препарат, неверно диагностированное заболевание. Например, человек пришел вроде бы в депрессивном состоянии, а у него может быть проблема с щитовидной железой или что-то еще. Поэтому здесь упорствовать не надо, а только смотреть и исследовать дальше.

– *А что с синдромом отмены? Стоит ли его бояться?*

– При применении антидепрессантов синдрома от-

## ПРИМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

? Как вы думаете, с чем связано неприятие таблеток у многих людей?

Депрессия всегда сопровождается тревогой. Поэтому часто многие больные депрессией или люди с тревожными расстройствами боятся любых лекарств, и их приходится назначать по минимуму. Иначе существуют боязни, что такие пациенты вообще ничего не будут применять или будут применять более легкие препараты, нежели те, что им назначили.

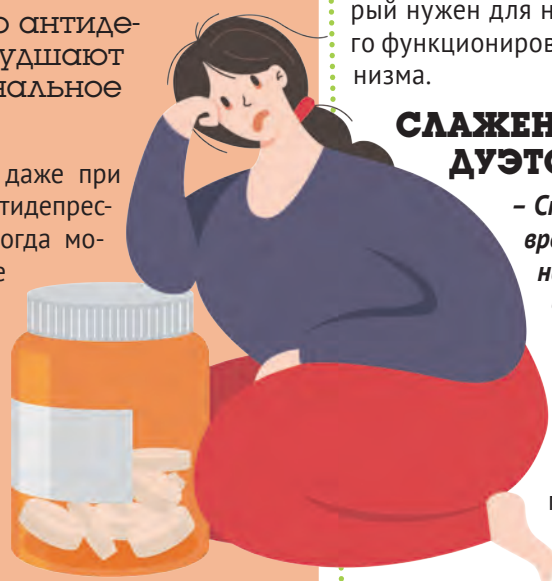
Людям важно понять – применить антидепрессанты просто необходимо. Только так возможно вывести больного на какой-то доступный уровень для работы с врачом-специалистом, а также встать на путь выздоровления.



## ВАЖНО ЗНАТЬ!

? Бывает ли, что антидепрессанты ухудшают психоэмоциональное состояние?

Это вполне возможно, но даже при применении современных антидепрессантов в начале лечения иногда может возникнуть небольшое обострение. Важно об этом помнить, быть готовым и не пугаться. А главное, не отменять препарат самостоятельно. Все действия по приему и отмене антидепрессантов после начала терапии должны осуществляться только под контролем врача!



## СЛАЖЕННЫМ ДУЭТОМ

– *Сколько времени понадобится, чтобы излечиться?*

– Как депрессия приходила – по чуть-чуть, так и лечение от

мены как такового нет. Но бывает, что пациенты самостоятельно прекращают лечение, почувствовав себя лучше. А потом все проблемы возвращаются из-за того, что человек не долечился и не застабилизировал тот уровень психоэмоционального состояния, который нужен для нормального функционирования организма.

нее происходит – тоже постепенно. ВОЗ считает так: депрессию надо лечить в два раза больше времени относительно того, сколько она была у человека. В действительности, конечно, гораздо меньше.

Если это панические атаки, то, может, даже до года. Свежие случаи лечатся гораздо быстрее.

– *Как понять, что можно прекратить принимать препарат? Это решение совместное – врача и пациента?*

– Желательно совместное. Таблетки уже не нужны, когда у человека решились все проблемы, с которыми он пришел, а также прошло какое-то время, когда он применял препарат уже на фоне полного здоровья – для закрепления. Врач тогда «дает добро» на отмену препарата.

Мауса Погорелая

# ЭФИОПКА И КОЛХОЗНИЦА —



Все люди делятся на два лагеря – те, кто предпочитает арбуз, и те, кто не представляет летне-осеннее застолье без спелой дыньки. Сладкая сочная мякоть и невероятный аромат плода мало кого оставляют равнодушным, иногда кажется, что можешь съесть эту вкуснятину целиком и ни с кем не поделиться. Однако в этой статье мы разберёмся, почему же, несмотря на огромную пользу лакомства, не стоит поддаваться такому искушению.

## ПОЛЕЗНОЕ С ПРИЯТНЫМ

Давайте поговорим о полезных свойствах дыни, которые удивительным образом сочетаются с непревзойденным вкусом... овоща. А с точки зрения науки, дыня – это, бесспорно, овощ. Судите сами – относится к семейству тыквенных и входит в один род с огурцом. Но вернемся к пользе.

**1** Дыня на 90% состоит из воды и является низкокалорийным продуктом – **34 ккал в 100 г.** То есть ей смело можно лакомиться, даже если вы пытаетесь избавиться от лишнего веса.

**2** Всего 200 г дыни обеспечат вас суточной нормой **антиоксиданта**, укрепляющего иммунитет и продлевающего молодость. Конечно же, речь идет о витамине С.

**3** Дыня содержит большое количество **витаминов А, Е и группы В**, которые помогают нормализовать обмен веществ и поддерживать здоровье глаз, кожи и костей.

**4** Плод обладает **легким слабительным эффектом** и помогает мягко очистить кишечник благодаря высокому содержанию клетчатки.

**5** Лакомство очень полезно при анемии, атеросклерозе и сердечно-сосудистых заболеваниях благодаря высокому содержанию **железа и калия**.



## ИДЕАЛЬНЫЙ ВЫБОР

Эфиопка, Торпеда, Колхозница, Карамель, Золото скифов... Несмотря на многообразие сортов, представленных на рынке, выбрать зрелую и вкусную дыньку не так уж и сложно, если ориентироваться на важные показатели.

### 1) Внешний вид.

Окрас дыни должен быть равномерным, допустимо только небольшое круглое пятнышко светлого оттенка (это то место, где плод соприкасался с землей и не получил достаточно солнышка). На дыне не должно быть никаких темных пятен и трещин, даже если вас уверяют, что это показатель сочности и спелости. Хвостик у овоща должен быть полностью сухим, а не слегка подсохим.

## ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО «НО»

Хотя пользу дыни глупо отрицать, все же стоит употреблять ее в пищу с осторожностью, и вот почему:

**1)** не рекомендуется есть в больших количествах людям, страдающим от гастрита или других желудочно-кишечных заболеваний, так как дынный сок способен раздражать стенки пищеварительного тракта;

**2)** является тяжелым продуктом, поэтому есть ее надо отдельно от другой еды, в противном случае непереваренная пища может надолго задерживаться в желудке, вызывая метеоризм и болезненные ощущения;

**3)** несовместима с любым алкоголем, медом и молочными продуктами, их совместное употребление может привести к расстройству желудка;

**4)** продукт является не менее аллергенным, чем цитрусовые или шоколад, поэтому стоит с осторожностью давать его маленьким детям.



На базаре мужчина на продает дыни, подходит к нему покупатель, выбирает самую большую дыню, берет в руку и в надежде сбить цену говорит:

– Это что у тебя – самое большое яблоко?

Продавец отвечает:

– Слушай, дорогой, зачем виноград руками трогаете?



# ВЫБЕРЕМ САМУЮ СЛАДКУЮ

## ПРИХОДИТЕ НА ПИРОГ

**2) Звук.** Тут дыня является противоположностью арбузу, спелый плод при постукивании будет издавать глухой звук, а незрелый – звонкий.

**3) Запах.** Хорошая дыня имеет яркий цветочно-фруктовый аромат, его отсутствие говорит о незрелости, а если запах слишком приторный, то, скорее всего, плод уже переспел.

**4) Плотность.** Твердый плод с немного мягким носиком, скорее всего, окажется очень вкусным. У переспелых дынь кожура мягкая, ее можно легко сжать пальцами, в то время как незрелые дыни очень твердые.



Самые очевидный и «вкусный» вариант употребления дыни – съесть ее свеженькой, сразу после покупки. Но если у вас есть излишки (что удивительно, но всякое бывает) дыни, то из них можно сварить варенье, добавить их в лимонад или нарезать во фруктовый салат. Этот плод также широко используется в самых разных закусках и даже супах, хотя вкус, конечно, довольно экзотический, присущий скорее кулинарным шедеврам средиземноморских стран. Мы же хотим поделиться с вами рецептом очень вкусной шарлотки с дыней, которая точно понравится всем вашим домочадцам и гостям.

**Нам понадобятся:** 160 г муки, 160 г сахара, 5 яиц, 1 кг не очень сладкой дыни (ага, а вот и секрет, почему дыню не съели сразу), 30 г сливочного масла, 1 г соли и 20 мл лимонного сока

- 1 Очищаем дыню от кожуры и нарезаем крупным кубиком.
- 2 Растапливаем на сковороде сливочное масло с сахаром и перекладываем туда кусочки дыни, добавляем лимонный сок и ждем, пока выступивший из дыни сок не превратится в густой сироп.
- 3 Взбиваем яйца с сахаром и солью до консистенции взбитых сливок.
- 4 Постепенно добавляем к яйцам просеянную муку, аккуратно перемешивая каждую порцию силиконовой лопаточкой снизу-вверх, как будто переворачиваем блин.
- 5 Дно формы для выпекания застилаем пергаментом и выкладываем туда карамелизованную дыню, сверху заливаем тесто.
- 6 Выпекаем при 180°C около 35 минут, не открывая духовку.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Пыльца дыни очень тяжелая и липкая, поэтому она не может распространяться привычным для большинства растений способом – с помощью ветра. Опыление цветков дыни под силу только пчелам, осам и шмелям. Но поскольку диких «жужжалок» и «гуделок» не заставишь работать на благо человечества, «одомашненные» пчелки с радостью берут на себя эту обязанность. В промышленном производстве, то есть в выращивании дынь на продажу, фермеры ставят 3 крупных улья на 1 га земли перед сезоном цветения.

Анна Ерёмина

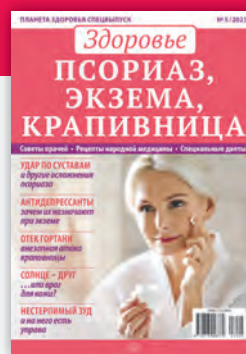
## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Спецвыпуски «Грипп и ОРВИ», «Псориаз, экзема, крапивница» и «Запор и понос» объединили в себе ответы на острые, многих волнующие и актуальные большую часть времени вопросы. Без стеснения и неловкости в справочниках доступным языком изложена информация о том:

- почему после вирусных инфекций может развиваться диабет;
- спасет ли от заболевания гриппом сезонная прививка;
- зачем при кожных заболеваниях врач назначает антидепрессанты;
- что делать, если начался отек гортани при крапивнице;
- как унять нестерпимый кожный зуд;
- какими ошибками в лечении можно усугубить диарею;
- почему при запорах развивается геморрой;
- как влияют на наш кишечник клизмы и слабительные...

И еще много полезной и доходчивой информации об острых состояниях, диетах, физической нагрузке. А также в справочниках найдутся рецепты народной медицины, проверенные многолетним опытом читателей.

**В ПРОДАЖЕ С 4 АВГУСТА! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**



16+ Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON  
ozon.ru<sup>1</sup>



WILDBERRIES  
wildberries.ru<sup>2</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал Планета здоровья**

<sup>1</sup> ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. <sup>2</sup> ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



# С пятого класса

«Любовь – это то, что происходит между двумя людьми,

которые любят

друг друга», – сказал когда-то известный писатель Эрих Мария Ремарк, понимая, что любовь – не только красивые слова и романтика, но, прежде всего, действия, поступки, помощь и поддержка, совместное преодоление трудностей, переживание горестей и радостей, которые в совокупности и рожают настоящие истории, достойные пера писателя.

## ПИОНЕРЫ, СПОРТСМЕНЫ, АКТИВИСТЫ

Советский Союз, звонкие шестидесятые... Пятиклассник Алёша приехал в Курган из столицы Урала вместе с мамой, Верой Алексеевной, направленной «поднимать» производство и налаживать работу одного из курганских заводов. Юный свердловчанин пошел учиться в одну из курганских школ и ясным сентябрьским утром, войдя в свой новый класс, сразу обратил внимание на светловолосую девчонку с голубыми глазами. Галочка. Так звали его одноклассницу, девочку из простой рабочей семьи, каких было много в те советские послевоенные годы.

Алёша с Галей проучились в одном классе несколько лет. Обычные дети,

На вопрос, как супругам удалось прожить столько лет в браке, сохранить семью и любовь, Галина отвечает:

– Терпение, терпение и еще раз терпение... Наверное, другого секрета нет. Всякое бывало, и ссоры, и обиды, но жили всегда, глядя на моих родителей. Они были для нас примером. Пусть даже были трудности, но ничего... Притерлись. Притерпелись. А потом, у меня всегда была установка: «Муж – единственный, другого мне не надо».

обычное общение. Пионеры, спортсмены, активисты. В среднем звене дети редко демонстрируют явную симпатию друг к другу, не принято как-то... Обычно это происходит уже в старших классах. Но перейти в старшее звено, учась в одном классе, Алёше и Гале было не суждено. Судьба развела. В силу семейных обстоятельств Алексей переехал жить в другой район Кургана и перешел в другую школу. Общение одноклассников прервалось.

## СЕРЬЁЗНЫЙ И ОТВЕТСТВЕННЫЙ ШАГ

Шли годы. У всех своя

жизнь:

учеба, взросление, новые события и встречи. До окончания школы оставалось всего два года. Старшеклассника Алексея снова ждал переезд и переход в другую школу. И... невероятно! Они с красавицей Галей снова оказались в одном классе. Судьба преподнесла неожиданный, но такой приятный сюрприз. Симпатия между ними вспыхнула с новой силой, Галя и Алёша стали дружить.

Их чувствам предстояло пройти еще одну проверку на прочность – после окончания средней школы Алексей ушел в армию. По распределению уехал на далекий Сахалин, где прослужил почти 3 года. Годы разлуки, тоски, ожидания, теплой переписки.

Вернувшись домой, Алёша не стал медлить и, по старой русской традиции, сразу отправился к Гале домой, свататься. Сейчас это звучит удивительно и очень старомодно, но тогда время и советское воспитание диктовали свои правила, и эти правила было важно соблюдать, ведь вступление в брак и создание семьи было серьезным и ответственным шагом. И, де-







# до золотой свадьбы



лая Галочке предложение, Алексей не сомневался – он знал, что это один раз и на всю жизнь.

## В ТЕСНОТЕ ДА НЕ В ОБИДЕ

Больше Алёша с Галей не расставались. Их пара сложилась, они стали мужем и женой, а через год родился их первенец – сын Димочка.

Потихоньку вставали на ноги, преодолевали трудности. Алексей пошел работать на завод, зарплата небольшая, но честно заработанная. Жилья вот только у молодой семьи не было, жили у Алёшиной мамы. И старенькую Галочкину бабушку Евдокию к себе забрали, дохаживать.

Жили, в общем-то, дружно, старались обходить «острые углы». «В тесноте да не в обиде», – повторяли поговорку. Галочка понимала, что ее муж – единственный сын у матери, старалась находить в себе силы и мудрость, чтобы в ее семье всегда было спокойствие и лад.

## МАЛЕНЬКОГО РОДИТЬ – БОЛЬШОГО ВЫРАСТИТЬ

Подростал Димка – послушный и смысленный мальчишка. И как-то Алексей заговорил о дочке, вслух озвучив

тайную Галочкину мечту. Диме было уже семь, когда Галя забеременела.

– У вас будет двойня, королевская – сын и дочь, – огорошил ее врач на очередном приеме.

Малыши родились раньше срока на целый месяц, непривычно крошечные и, казалось, невероятно хрупкие. Галя внутренне сжималась от предостережения врачей – «восьмимесячные дети редко выживают». Так обычно говорили медики, и в это расхожее мнение почему-то верилось, хотя верить хотелось совсем в другое, в лучшее. Мальчик был очень слаб, а девочка весила всего 1300 граммов. Сможет ли этот маленький комочек выжить? Алексей сдерживал слезы, слушая в телефонной

трубке голос дежурного врача, вещавшего о неутешительных прогнозах, но все равно верил: наши двойняшки, Лена и Саша, обязательно будут жить.

Алексей и Галина не поддались страхам и не испугались трудностей. Много испытаний пришлось им пройти, чтобы выжить, вырастить, воспитать и поднять на ноги троих ребятишек, но они всегда держались вместе, поддерживали и любили друг друга, повторяя любимую поговорку Галиной бабушки, Дуни: «Маленького родить – большого вырастить».

Безусловно, растить детей и вести хозяйство помогали и родители супругов, особенно в годы перестройки, когда на всех предприятиях были задержки зарплат. Выживали благодаря даче и огороду, выручала пенсия Алёшиной мамы, Веры Алексеевны, которая до совершеннолетия близнецов жила вместе с семьей сына.

## ОДИН БРАК, ОДНА СЕМЬЯ, ОДНА ЛЮБОВЬ, ОДНА ЖИЗНЬ

Прожив в браке 40 лет, супруги Гавриловы повенчались и уже более 13 лет живут в венчанном браке. Несколько лет назад они отпраздновали золотую свадьбу. Все трое детей Гавриловых выросли, закончили школы и вузы, получили высшее образование и достойные профессии, создали свои семьи, родили детей. Алексей и Галина – счастливые супруги, родители, дедушка и бабушка. На сегодняшний день у Алексея Леонидовича и Галины Леонидовны Гавриловых семь внуков, старшему из которых в этом году будет 25 лет, а младшему сейчас 5 месяцев.

*Елена Васильева*



## ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ «Ваше фото на обложке!»

Хотите, чтобы ваша фотография попала на обложку? Присылайте нам качественные снимки на адрес электронной почты редакции sz@kardos.ru.

Расскажите вашу историю – похудения, исцеления, любви, судьбоносной встречи или необычного знакомства. Словом, все, чем вам интересно поделиться с читателями. Не забудьте указать телефон и обратный адрес для связи.

*Давайте сделаем любимую газету еще интереснее и ближе, друзья!*

\*редакция оставляет за собой право редактировать присланные в редакцию материалы.

\*\*фото и истории, присланные на адрес электронной почты издания, являются согласием на размещение их на обложке и внутри издания.

Акция продлится до конца года. Фотографии и истории для размещения в журнале принимаются до 1 декабря 2023 года. С Правилами проведения Акций можно ознакомиться на сайте <https://planetazdorovya.kardos.media/project/Правила-проведения-Акций/>

# УБЕЖАТЬ ОТ СТРЕССА

Лето – самое подходящее время, чтобы начать бегать. Световой день длинный, а значит, время для пробежки найти проще. Тепло – то есть не нужно особо задумываться, что надеть. Дело за малым – за мотивацией. Её мы сейчас и попробуем поднять, поговорив о тех плюсах бега, о которых вы, возможно, ещё не слышали.

## БЕГ УЛУЧШАЕТ РАБОТУ МОЗГА...

Об этом говорят результаты современного метода исследования – МРТ-сканирования.

В одном случае ученые сравнили снимки мозга молодых людей (18–25 лет), которые регулярно бегают кроссы, и снимки их ровесников с тем же уровнем образования, не практикующих регулярных физических нагрузок. Оказалось: у бегунов лучше развиты связи меж-

ду отдельными зонами мозга, что помогает им не только легче усваивать новую информацию, но и планировать, принимать решения и переключаться между задачами.

В другом исследовании при помощи МРТ изучали мозговые структуры 60-летних людей. Одна группа испытуемых регулярно ходила пешком несколько раз в неделю в ускоренном темпе (что вполне можно приравнять к бегу трусцой), а вторая группа – выполняла лишь легкие упражнения на разминку все это время. Спустя год МРТ показала, что за это время у людей из первой группы различные участки мозга стали лучше взаимодействовать между собой, а значит, работа всего мозга в целом улучшилась.

## ... И ЗАМЕДЛЯЕТ ЕГО СТАРЕНИЕ

С возрастом объем мозга уменьшается, его кровоснабжение ухудшается. Однако регулярные пробеж-

## ГДЕ БЕГАТЬ?

**Лучший вариант для лета – парковые аллеи, проторенные лесные дорожки или стадион. Совершать пробежки вдоль дорог не стоит – придется дышать выхлопными газами.**



## КАК НАЧАТЬ?

- Начинаящему бегу очень важно наращивать нагрузки постепенно, но регулярно, стабильно выходя на тренировки два-три раза в неделю.
- Первые одну-две недели нагрузки лучше чередовать: несколько минут бега – и столько же минут быстрой ходьбы. При этом не стоит думать ни о скорости, ни о расстоянии. Пусть даже первые тренировки составят всего 10–15 минут, первостепенная задача – адаптировать организм к новым для него нагрузкам.
- Оптимальная продолжительность тренировки для начинающих бегунов – от 30 до 40 минут, к этому и следует стремиться.
- Перед началом каждой тренировки важно как следует размяться, а по завершении пробежки – выполнить упражнения на растяжку мышц ног.

ки стимулируют два важных процесса – образование новых нервных клеток и новых кровеносных сосудов в тканях головного мозга. Это позволяет приостановить старение мозга и заставить его работать более эффективно даже в зрелом возрасте.

## ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА И ТРЕВОГИ...

Стресс – естественная защитная реакция организма. Перед лицом очевидной опасности в крови у человека мгновенно повышается уровень гормонов стресса – адреналина и кортизола. Они «подстегивают» нервную, сердечно-сосудистую и другие системы, чтобы человек мог либо вступить в

драку, либо спастись бегством. Избыток кортизола и адреналина должен расходоваться в процессе активных физических действий.

У современного человека стресс часто уже не требует ни драться, ни бежать. Однако реакция организма осталась той же, что и десятки тысяч лет назад. Кортизол и адреналин выделяются, но не расходуются, уровень гормонов стресса остается повышенным. В результате повышается артериальное давление, снижается иммунитет, нарушается сон, растет уровень сахара в крови и т.д.

Регулярные пробежки (хотя бы 2–3 раза в неделю) позволяют естественным образом утилизировать ненужные гормоны стресса, а значит, избавить организм



# И ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА?

## ПОМОЖЕТ ЛИ БЕГ ПОХУДЕТЬ?

Каждый километр, преодоленный бегом, сжигает около 100 ккал. Но если после пробежки «наградить» себя куском шоколадного торта или пиццей, то вес в лучшем случае так и останется на месте.

Только сочетание регулярных физических нагрузок и дисциплины в вопросах питания поможет сделать фигуру стройнее. При этом важно помнить о том, что при избыточном весе нагрузки следует наращивать постепенно. Бег не должен быть изнуряющим испытанием «на пределе возможностей», иначе в следующий раз силы воли на это занятие может и не найтись.

от их разрушительного воздействия.

## ... И ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЕЕ

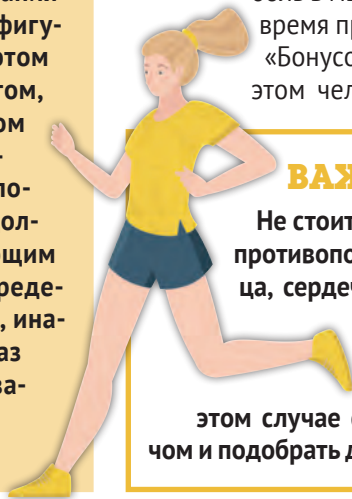
Движение – это мощный природный антидепрессант, недаром есть даже такое выражение, как «эйфория бегуна». Физическая активность стимулирует выработку в организме особых соединений – эндорфинов, их главная задача – уменьшить боль в мышцах во время пробежки. «Бонусом» при этом человек ис-

пытывает ощущение радости и благополучия. Долгое время именно так объясняли эффект хорошего настроения после бега.

Однако последние исследования говорят о том, что феномен «эйфории бегуна» в большей степени связан с особыми пептидами – эндоканнабиноидами. Эти вещества так же, как и эндорфины, вырабатываются при определенной физической активности, но гораздо легче проникают в головной мозг. Воздействуя там на особые опиоидные рецепторы, они вызывают чувство удовольствия.

### ВАЖНО!

Не стоит забывать, что для занятий бегом есть противопоказания: врожденный порок сердца, сердечная недостаточность, тромбофлебит ног, острая форма инфекционного заболевания, серьезная травма опорно-двигательного аппарата и т.д. В этом случае следует проконсультироваться с врачом и подобрать другие формы физической активности.



## КАК ВЫБРАТЬ ОБУВЬ ДЛЯ БЕГА?

Это должна быть именно обувь для бега, купленная в спортивном магазине – легкая, с толстой, но гибкой подошвой, хорошо пружинящей в районе пятки. Стоит учитывать и дополнительные факторы, например:

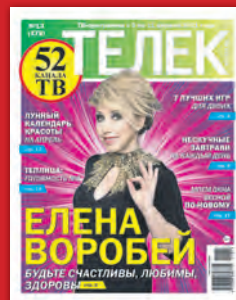
❗ В какой сезон, в каких климатических условиях вы планируете бегать – в сухую и жаркую погоду, или в дождь и холод, по снегу и грязи;

❗ где вы планируете бегать – по ровной беговой дорожке, по мягкой грунтовой дороге или по пересеченной местности;

❗ Каковы ваши анатомические особенности стоп: если есть дефекты, скорее всего, понадобится консультация врача-ортопеда и специальные стельки.

Оксана Черных

# Еженедельный ТВ-гид ТЕЛЕК



г. Москва, Московская обл., Центральный федеральный округ



г. Санкт-Петербург и Ленинградская область

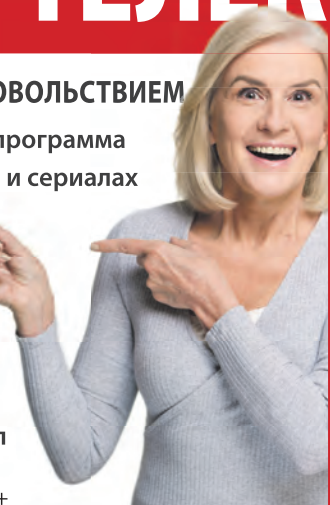


Воронежская, Тамбовская, Липецкая, Орловская, Курская, Белгородская область

## ПОКУПАЙ И ЧИТАЙ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

- Большая и удобная ТВ-программа
- Новости о звездах, кино и сериалах
- Полезные советы, вкусные рецепты
- Рубрика «Читаем Евангелие»
- Календари — православный, лунный, красоты!
- Еженедельный гороскоп и кроссворды

Реклама 12+



# Открой СВОЁ СЕРДЦЕ БОГУ

Молитва – один из важнейших способов духовного общения, который нам дан Спасителем, возможность открыть своё сердце Богу.

## КТО ТАКОЙ ЕФРЕМ СИРИН

**?** Услышала в храме фразу, что молитва Ефрема Сирина помогает держать пост. Кто такой святой Ефрем Сирин, и почему слова его молитвы помогают в пост?

Ирина, г. Рязань

Христианский подвижник, святой преподобный Ефрем Сирин жил в IV веке и был призван служению Богу особым вмешательством свыше – Божиим Откровением. До этого он вел легкомысленную жизнь, как написано в житии святого, «поступал безрассудно, предавался худым замыслам», но «Промысел Божий вразумил пылкую молодость». Однажды Ефрема ложно обвинили за соучастие в краже скота, который был съеден волками, и посадили в темницу.

Как потом писал сам святой, во сне у него было явление: его посетил некто и велел вспомнить прошлые свои нехорошие проступки и задуматься о своей жизни. Также явившийся объявил Ефрему, что в данном случае он не виноват и в скором времени будет освобожден. Ефрем был глубоко поражен, что все происходит по воле Божией, по Его Промыслу, неслучайно. Давно он согрешил (вспомнил, что по его вине звери загрызли корову), а Бог в нужное время наказал его. Но и это наказание было не случайным, а чтобы явить в нем покаяние, святость. Чтобы привести через него к покаянию много, много людей. После освобождения Ефрем оставил мир и удалился в горы к отшельникам. А позже и вовсе обратился к подвижничеству.

## МОЛИТВА ЕФРЕМА СИРИНА:

Господи и Владыка живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми.  
Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему.  
Ей, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков.  
Аминь.  
Боже, очисти мя, грешнаго.

● Тема глубокого покаяния и благодарности Богу за Его милости сохранилась в сердце богослова на всю его дальнейшую жизнь. Такой особый покаянный настрой верного последователя Христа и выражен в молитве, которая носит его имя. В ней кратко изложено прошение, с которым верующие, осознающие свою духовную нищету, стремясь преодолеть свои пороки, обращаются к Богу, Подателю жизни и всяческих благ. Молитва особенно востребована в дни поста, помогая христианину в преобразование своей жизни, которое достижимо при Божиим содействии. Молитва эта настолько важна, что в храме ее читает священник в дни поста.



Начало пути к чистой молитве есть борьба со страстями. Невозможно быть преуспеянию в молитве, пока действуют страсти. Но даже они не препятствуют пришествию благодати молитвы, не было бы только нерадения и тщеславия.

Старец Иосиф Исихаст  
(1898–1959)



## НАДО ЛИ НАДЕВАТЬ ПЛАТОК, ЕСЛИ МОЛИШЬСЯ В ПУТИ

**?** Нужно ли накрывать голову платком, когда читаешь молитву про себя? Мне подсказали в храме, что можно молиться в дороге, пока едешь на работу. А я хожу с непокрытой головой даже зимой – в метро шапка мне не нужна.

Татьяна Сергеевна, г. Москва  
Древняя традиция Церкви, которая закреплена авторитетом апостолов, – «... и всякая жена, молящаяся или пророчествующая с открытой головой, постыжает свою голову» (1Кор.11.4-5). В современной жизни это правило применимо, когда мы приходим в храм. Это православный этикет, правила нормального поведения. Но молиться мы можем всегда, независимо от того, есть ли на голове платок или нет, и дома, и в дороге, и на работе.

## ЧТО ДЕЛАТЬ СО СТАРОЙ БУМАЖНОЙ ИКОНОЙ

**?** После бабушки остались иконы, есть несколько совсем ветхих – бумажные, наклеенные на картон. Даже трудно разобрать, чей там лик изображен. А выбросить рука не поднимается. Можно ли их сжечь?

Анна, г. Воскресенск

В мусор выбрасывать, конечно, нельзя – это священные для христианина вещи. Календари с изображениями святых, бумажные иконы можно сжечь или отнести в храм.

Светлана Иванова. Благодарим священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала





# Давайте отдохнём душой

Любите ли вы, удобно устроившись в шезлонге на даче или растянувшись на одеяле у озера, полистать томик Есенина или Ахматовой, например? Ну, право слово, не всё же смородину обирать да картошку окучивать. Иногда совсем неплохо бывает отложить все дела и посвятить время только себе. Нам исключительно повезло, вы регулярно присылаете нам свои стихи, и мы приобщаемся к прекрасному, не выходя из офиса. Эх, а так хочется в отпуск, к озеру, на дачу... Но нельзя-нельзя, конкурс в самом разгаре, а ещё не все письма прочитаны.

## Девчонка мне приглянулась

Вечером выйдешь в деревне к речке,  
Тишина затаилась во мгле.  
Это любовь дожидается встречи  
И сигналил платочком мне.

Девчонка мне приглянулась,  
И верю я в счастье свое.  
Пусть это еще и не зрелость,  
Но это начало ее.

С той поры прошло уж много лет,  
Она – прабабка, я – прадед.  
А как будто было все вчера –  
Любовь не делась никуда.

*И. И. Муханов,  
Владимирская обл.*

## Исполняются мечты

Весна бывает разная:  
То быстрая и страстная,  
То медленно текущая,  
С надеждою на лучшее.

И снова солнце в лужи падает, смеясь.  
На синем небе черная деревьев вязь.  
А почки уж нахохлились, как воробьи,  
И просыпаются несмелые ручьи.

И как всегда, очарования полна,  
Спешит к нам новая весна.  
И исполняются заветные мечты,  
Когда со мною рядом ты.

*Галина Шостакович, г. Москва*

## Пойдём!

Давай отменим все встречи  
И побудем только вдвоем.  
Подарим себе этот вечер,  
Я же знаю, ты хочешь. Пойдем!

Забежим в ресторанчик за кофе,  
Я разуюсь, пойду босиком.  
Мы сегодня вне принципа Мёрфи,  
Я же знаю, ты хочешь. Пойдем!

Мы на лавку присядем. Закатят  
Мотыльки самбу под фонарем.  
Ветер волосы нам разлохматит.  
Я же знаю, что хочешь. Пойдем!

*Катерина Ерёмкина, г. Рязань*

## УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

Все, что вам нужно, чтобы принять участие в конкурсе, это прислать нам свои стихи о любви (не более четырех четверостиший).

Работы на конкурс принимаются вплоть до 15 августа 2023 года, и присылать их можно в виде смс-сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты sz@kardos.ru или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

Четверых победителей предлагаем выбрать вам же, дорогие читатели. Звоните, пишите нам, выберите те стихи, которые больше всего тронут сердце. Победители конкурса будут объявлены в № 18 «Секретов здоровья» от 15.09.2023 и в качестве призов получат:

1 место – пальчиковый массажер для тела и головы;

2 место (3 участника) – подарочные наборы для ухода за телом.

Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте организатора конкурса по адресу: <https://planetazdorovya.kardos.media/project/ОБЩИЕ-ПРАВИЛА-ПРОВЕДЕНИЯ-КОНКУРСОВ/>

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.



Иногда, когда мы болеем или проходим лечение, может пропасть аппетит или мы перестаём ощущать вкус еды. Причин тому много: из-за самого заболевания (кишечная инфекция или ОРВИ, заболевания ЖКТ и многое другое) или из-за лекарств и специфического лечения. Болевые симптомы, усталость и другие состояния также могут мешать нам нормально переваривать пищу. Но не стоит отчаиваться! Существуют простые правила питания, которые могут помочь восстановить аппетит и поддерживать здоровье во время болезни.

## ПРАВИЛА И ХИТРОСТИ



- 1 Распределяем пищу на пять-шесть небольших приемов в течение дня. Это поможет лучше ее усваивать и постепенно восстановить аппетит.
- 2 Размер порций должен быть меньше обычного, но питательность – высокой.
- 3 Разнообразие цветов и форм на тарелке может сделать еду более привлекательной. Экспериментируем с различными текстурами – мягкое, хрустящее или кремообразное – чтобы заинтересовать свои вкусовые рецепторы.
- 4 Используем приправы. Немного свежих трав, чеснока, лимона или любимых специй помогут разбудить чувство голода.
- 5 Выбираем питательные продукты: акцент на белковых блюдах, злаках, жирах и растительной клетчатке.
- 6 Потеря аппетита может приводить к недостатку жидкости в организме. Пьем достаточное количество воды, соков, нежирного молока в течение дня.

# НЕ ХОЧЕТСЯ,

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### Завтрак

- омлет из двух яиц с томатами, шпинатом, сладким перцем, 200 г;
- йогурт греческий с медом,
- 100 г; чай.

### Перекус

- порция свежих или размороженных ягод, 100 г;
- овсяное печенье.

### Обед

- телятина, запеченная с брокколи, цветной капустой, морковью, 200 г;
- булгур с оливковым маслом и лимонным соком, 100 г;
- сок свежевыжатый, 150 мл.

### Полдник

- салат из яблок, груш и грецких орехов с мягким сыром, корицей и ванилью, 150 г.

### Ужин

- запеченная рыба с лимоном и луком, 200 г;
- брокколи на пару с апельсиновым соком и семенами пажитника, 150 г;
- ромашково-мятный чай с медом.

## ВТОРНИК

### Завтрак

- каша из цельнозернового овса со сливочным маслом, ягодами, имбирем и корицей, 200 г;
- половина запеченного яблока с медом;
- кофе с 1 ч. ложкой сгущенки.

### Перекус

- сырники жареные с клубничным вареньем, 150 г.

### Обед

- картофель, запеченный по-деревенски с чесноком и травами, 200 г;
- салат из свежих овощей и зелени с заправкой из лимонного сока, горчицы и меда, 150 г.

### Полдник

- смузи из банана с ореховым «молоком», цитрусами и мятой, 250 мл.

### Ужин

- куриное филе на пару с соевым соусом и имбирем, 200 г;
- овощи на гриле (паприка, цукини, баклажан), 200 г;
- половина запеченного яблока;
- напиток по выбору.

## СРЕДА

### Завтрак

- яичница из 2 яиц с красным луком, укропом и томатами;
- ромашково-мятный чай с апельсиновым соком.



### Перекус

- запеченная груша с курагой и кедровыми орехами.

### Обед

- тушеная говядина с кукурузой, горошком, морковью, зеленью, 200 г;
- гречка с жареным луком, 150 г;
- морс вишневый, 200 мл.

### Полдник

- мини-сэндвич на ржаном хлебе с куриным филе на пару, соленым огурцом и свежим томатом.

### Ужин

- котлеты на пару из индейки в панировке из куркумы, 150 г;
- рис «Здоровье», 150 г;
- лечо, 100 г.



# А НАДО

## КАК НАЛАДИТЬ ПИТАНИЕ, КОГДА НЕТ АППЕТИТА

### ЧЕТВЕРГ

#### Завтрак

- омлет белковый из 2 яиц с белым сыром, зеленью и томатами, 200 г;
- тост цельнозерновой со сливочным маслом;
- цикорий с 1 ч. ложкой сгущенки.

#### Перекус

- порция свежих или размороженных ягод, 150 г; ● сметана, 50 г.

#### Обед

- борщ вегетарианский, 250 мл;
- сметана, 20 г;
- гренки ржаные чесночные, 50 г;
- напиток по выбору.

#### Полдник

- йогурт, 150 г, с дроблеными орехами и 1 ч. ложкой ягодного джема.

#### Ужин

- рыба на пару под соусом из лимона и горчицы, 200 г;
- пюре картофельное, 150 г;
- ассорти соленых овощей.

### ВОСКРЕСЕНЬЕ

#### Завтрак

- тост из отрубного хлеба с жареным яйцом, авокадо и томатами;
- чашка свежевыжатого апельсинового сока.

#### Перекус

- греческий салат с оливками и фетой, 100 г.

#### Обед

- суп мясной рассольник, 250 мл;
- пирожок с капустой;
- компот из сухофруктов.

#### Полдник

- фруктовый смузи с медом и йогуртом, 200 мл.

#### Ужин

- говядина, тушенная с черносливом и картофелем, 250 г;
- соленые овощи, 100 г;
- мятный чай с медом.



1

## РЕЦЕПТЫ

### 1. ГОВЯДИНА С КАРТОФЕЛЕМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

#### Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г говядины
- 2 картофелины
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 200 г чернослива
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 стакан овощного бульона
- соль и перец по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 130–150 ккал

Чернослив замочить в горячей воде на 15 минут. Нагреть толстодонную сковороду на среднем огне, налить масло. Положить нарезанный лук и выдавить чеснок. Обжарить до мягкости и усиления аромата. Положить говядину, нарезанную небольшим кубиком. Обжарить до легкой корочки. Положить томатную пасту, перемешать. Затем выложить картофель, нарезанный кубиками, и чернослив (при необходимости его можно порезать на четвертинки). Залить овощным бульоном, перемешать и немного посолить. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на тихом огне 2 часа, доливая бульон, если будет сильно выпариваться. В конце, если нужно, досолить и поперчить.

### 2. ФРИТТАТА С ОВОЩАМИ

#### Ингредиенты на 2 порции:

- 4 яйца
- 50 мл сливок или 75 мл молока
- 200 г нарезанных овощей (помидоры, шпинат, лук, кабачки, сладкий перец и т. п.)
- 100 г нежирного тертого сыра
- 1 ст. ложка масла оливкового или подсолнечного рафинированного
- соль и перец по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 100–130 ккал

Взбить яйца и сливки до однородной смеси. Приправить солью и перцем по вкусу. Разогреть масло на сковороде. Обжарить овощи на среднем огне до мягкости. Залить яичной смесью, разровнять, накрыть крышкой и готовить на тихом огне до готовности. Посыпать тертым сыром, подержать на огне еще 2–3 минуты. Подавать в горячем виде.

Ольга Бельская

### ПЯТНИЦА

#### Завтрак

- сырники, 150 г;
- фруктовый салат с корицей и ванилью, 150 г;
- чай с лимоном и медом.

#### Перекус

- 1/2 шт. сладкого перца с творожным сыром и укропом.



#### Обед

- харчо с индейкой, томатами, чесноком, бурым рисом, 250 мл;
- лепешка кавказская, 100 г;
- морс ягодный, 200 мл.

#### Полдник

- банановое мороженое с апельсином, 100 г.

#### Ужин

- макароны по-флотски, 200 г;
- зеленый салат с заправкой из соевого соуса и сметаны, 150 г;
- ромашково-мятный чай.



### СУББОТА

#### Завтрак

- фриттата с овощами и сыром, 200 г;
- кофе с молоком.

#### Перекус

- мюсли с йогуртом, медом и нарезанными фруктами, 150 г.



2

#### Обед

- салат «Цезарь» с куриной грудкой и гренками из цельнозернового хлеба, 300 г;
- сок свежевыжатый.

#### Полдник

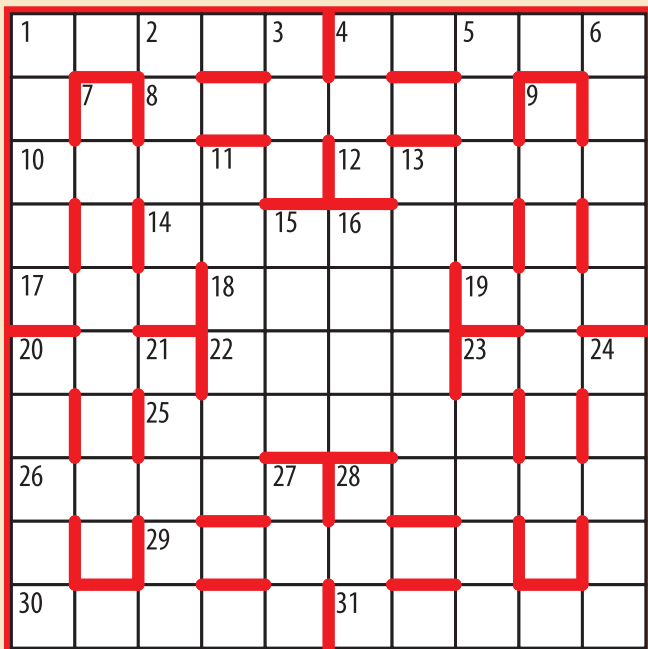
- гуакамоле из авокадо, 100 г, с мексиканской лепешкой.

#### Ужин

- куриная грудка, тушенная с овощами в соусе карри, 200 г;
- рис отварной, 100 г;
- ассорти из свежих овощей.

## ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

В этом кроссворде границами слов служат красные перегородки.



**По горизонтали:** 1. Гимнаст из «Трех толстяков». 4. Приплюснутый диван. 8. Напряжение в работе. 10. «Юла» турбины. 12. Плоды вишни, малины. 14. «Вакуум» в начале абзаца. 17. Персона ... грата (пакует чемоданы для отъезда). 18. Засланный в ... врага казачок. 19. Государство с Диким Западом. 20. Настенный светоч. 22. Мешок из рогожи, наполненный мукой. 23. «Белок» – писать на доске формулы и стирать тряпочкой. 25. Среди множества вариантов этого танца есть, например, «бабочка». 26. «... картофеля» Ван Гога. 28. Болезнь, грозящая ребенку, недоодеющему витамин D. 29. Территориальный «код» на номере авто. 30. Деликатес на сказочном пиру. 31. После смерти этого руководителя Apple СМИ характеризовали его не иначе как «Томаса Эдисона и Генри Форда своего времени».

**По вертикали:** 1. Там плащаница Христа. 2. Нераспустившийся «шарик» пиона. 3. «Бомж» среди шекспировских королей. 4. «Буренка» в муравьином хозяйстве. 5. «Обитатель» наибольшей пирамиды. 6. Этот фрукт, чтоб все узнали, называется ткемали. 7. Штат США, давший имя жуку, столь ненавидимому картофелеводами. 9. Общее, что происходит с человеком в воде, а с рыбой – вне воды. 11. Прыжок назад. 13. Лучший друг Незнайки. 15. В нем Ося и Киса клад искали. 16. Компактная лебедка. 20. Непосильная ноша забот. 21. «Бобик, подай, пожалуйста, мячик» – короче. 23. Батка из Гуляй-поля Нестор .... 24. Будду часто изображают сидящим в этом цветке. 27. Кабала от хана Батыя. 28. Сделал так, что его всадник оказался без головы.

### ОТВЕТЫ

**По горизонтали:** 1. Тубул. 4. Тахта. 8. Усилие. 10. Ротор. 12. Яго-ды. 14. Омстун. 17. Нон. 18. Стан. 19. США. 20. Бра. 22. Куль. 23. Мел-овы. 24. Омстун. 25. США. 26. Бра. 27. Яго. 28. Рук. 29. Рук. 30. Яго-ды. 31. Рук.  
**По вертикали:** 1. Там плащаница Христа. 2. Нераспустившийся «шарик» пиона. 3. «Бомж» среди шекспировских королей. 4. «Буренка» в муравьином хозяйстве. 5. «Обитатель» наибольшей пирамиды. 6. Этот фрукт, чтоб все узнали, называется ткемали. 7. Штат США, давший имя жуку, столь ненавидимому картофелеводами. 9. Общее, что происходит с человеком в воде, а с рыбой – вне воды. 11. Прыжок назад. 13. Лучший друг Незнайки. 15. В нем Ося и Киса клад искали. 16. Компактная лебедка. 20. Непосильная ноша забот. 21. «Бобик, подай, пожалуйста, мячик» – короче. 23. Батка из Гуляй-поля Нестор .... 24. Будду часто изображают сидящим в этом цветке. 27. Кабала от хана Батыя. 28. Сделал так, что его всадник оказался без головы.

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

### НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. В китайском языке есть иероглиф, обозначающий дерево. Три иероглифа «дерево» означают лес или лесной массив. А какое значение имеют два таких иероглифа?
2. У какого животного самые мягкие рога?



### ОТВЕТЫ

**Логические загадки:** 1. Роща. 2. У улитки.  
**Задание «Найдите 5 отличий»:** Листва юбки, цветок в руке, хвост у котенка, цвет стволы дерева в центре у котенка, ветка у серого дерева слева.



**ВСЕ: от А до Я**

На правах рекламы

**АНТИКВАРИАТ**

■ **8-905-286-44-68** СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8-905-286-44-68

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, под-стаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года.

**РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» 8-495-792-47-73**

**ФИНАНСЫ**

■ **8-499-112-05-33** ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ золота, меха, техники, авто. ООО «Ломбард Платинум». ОГРН 1087746946847. Тел. 8-499-112-05-33.

**КУПЛЮ**

■ **8-499-226-25-39** СКУПКА. БЫСТРО. Деньги сразу. Тел. 8-499-226-25-39.

**ПРОДАМ**

■ **8-499-226-28-79** ПРОДАДИМ ВАШУ ВЕЩЬ в комиссионке. Цену назначаете сами! Тел. 8-499-226-28-79.

**СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ**



**БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – ВСЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ.** Из своего материала или заказчика. ПЕЧИ. ФУНДАМЕНТЫ, отмостки, беседки, сайдинги, кровля, внутренняя отделка, КРЫШИ, дорожки из плитки. РЕСТАВРАЦИЯ СТАРЫХ ДОМОВ и др. Пенсионерам **СКИДКА 30%**. Работаем БЕЗ предоплаты. **8 (977) 999-87-35** ВАЛЕРИЙ **8 (906) 740-38-95**

Хотите разместить рекламу в журнале «Секреты здоровья».

**ЗВОНИТЕ.**

Телефон рекламной службы:

**8-495-792-47-73**



**СУДОКУ**

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.



1	2	5		6	9			
	6		2	5	1	4		
4			9		6			
6		8	7		5			
	5		6	9		8		
		4		2	7		1	
		1		7				5
	7	2	5	8		1		
		6	1		8	9	7	

					5	9		
9	8			6		2		
		6		4	5	1		
7	9	6	2				8	
		8	7	9	2			
1			5	3	9		7	
		2	3	6		8		
	6		5				3	2
	1	3						

		8		2	1			5
			3			9		
5	1			8	9	7	6	
				1	5			2
1	8		3				9	7
6			7	8				
	7	6	5	2			3	9
		9			7			
2		1	8			4		

				2	1	3		
2	3	5		7		4		
			3			5	6	
8				3	5	2		
	9	2	8		6	4	3	
		3	9	1				5
	7	9		4				
2		7			9	5	4	
		8	1	9				

3	4	6		8	9	5		
8	1		6	3		2		
			1	7				
	6			5	1	9		8
4		3				1		5
1		5	9	7			2	
			7	4				
		4		1	6		5	9
		1	5	9		7	4	2

2	1					9	3	8
5	9			1				
		3	4		9	1		
4	6			8	5			
8								7
		5	6			4		3
		2	5		6	8		
				4			2	5
3	5	7				9	4	

ОТВЕТЫ

5	4	6	1	2	3	8	9	7
3	7	2	5	9	8	4	1	6
8	9	1	4	6	7	2	5	3
9	3	4	8	5	2	7	6	1
2	5	7	6	1	9	3	8	4
6	1	8	7	3	4	5	2	9
4	8	3	9	7	1	6	5	2
7	6	9	2	8	5	1	4	3
1	2	5	3	4	6	9	7	8

5	1	3	4	8	2	7	9	
4	9	2	5	6	7	8	5	1
8	6	7	5	9	1	4	3	2
1	2	4	8	5	3	9	6	7
7	5	9	6	2	4	3	1	8
2	7	6	9	4	5	1	8	3
2	7	6	9	4	5	1	8	3
9	8	5	1	3	6	7	2	4
3	4	1	2	7	8	5	9	6

2	5	1	8	9	3	4	7	6
4	7	6	9	6	4	4	2	2
8	3	9	6	6	8	9	5	1
6	2	3	9	7	8	5	1	4
1	8	5	2	3	4	3	6	7
9	4	7	1	5	6	3	8	2
5	1	2	4	8	9	7	6	3
7	6	4	3	1	5	9	2	8
3	9	8	7	6	2	1	4	5

4	5	8	1	9	3	7	2	6
3	2	7	6	8	9	5	4	
6	7	9	2	5	4	8	1	3
7	4	3	9	1	2	6	8	5
5	9	2	8	7	6	5	4	3
8	1	6	4	3	5	2	9	7
1	8	7	3	4	9	5	6	2
2	3	5	6	8	7	1	4	9
9	6	4	5	2	1	3	7	8

6	3	1	5	9	8	7	4	2
2	7	4	3	1	6	8	5	9
9	5	8	7	2	2	4	3	6
1	8	5	9	7	3	3	4	2
4	9	3	8	6	2	2	1	7
7	6	2	4	5	1	3	3	8
5	2	9	1	4	7	6	8	3
8	1	7	6	3	5	2	2	9
3	4	6	2	8	9	5	1	7

3	5	7	8	2	1	6	9	4
8	1	9	4	4	7	3	2	5
9	4	2	5	3	6	8	7	1
1	7	5	6	9	2	4	8	3
4	9	3	7	3	4	6	3	8
7	6	2	8	5	1	9	9	9
7	6	3	7	8	5	1	6	8
7	6	3	4	8	9	1	5	2
5	9	8	2	1	3	7	4	6
2	1	4	7	6	5	9	3	8



# ГОРОСКОП на 21 июля – 3 августа



## ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

У многих Овнов наконец-то завершается период высоких целей и больших достижений. Самое время выдохнуть, посвятить время себе, общению с близкими и друзьями.

21 июля – *полезны блюда из кабачков*

24 июля – *начните день с растяжки*

1 августа – *«нет» кофеину и алкоголю*



## БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды советуют провести отпуск с пользой: крепкий здоровый сон, правильное питание, отказ от вредных привычек помогут восстановить силы.

24 июля – *полезен разгрузочный день*

29 июля – *контрастный душ взбодрит*

2 августа – *добавьте морепродукты в меню*



## ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

От Львов потребуется проявить максимум дипломатии в общении с коллегами или близкими. Зато свой отдых вы сможете организовать так, как хочется именно вам.

21 июля – *в меню рыба и овощи-гриль*

27 июля – *отличный день для спорта*

29 июля – *полезны водные процедуры*



## ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весы пребывают в гармонии: находится время и на воплощение рабочих задумок, и на то, чтобы заниматься собой. Подходящий период начать диету или освоить новый вид спорта.

22 июля – *в меню морская рыба*

25 июля – *«да» пешим прогулкам*

28 июля – *живое общение, а не соцсети*



## СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы озабочены: где бы выкроить пару лишних часов в сутках, чтобы все успеть? Но следите за меню, а то придется думать еще и о том, как избавиться от пары лишних кило.

21 июля – *запишитесь к косметологу*

27 июля – *«да» целебным злакам*

31 июля – *никаких полуфабрикатов*



## ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

У многих Водолеев период социальной активности сменится тягой к уединению и спокойному отдыху на природе. Одевайтесь по погоде, помните про головные уборы.

25 июля – *добавьте в меню авокадо*

29 июля – *дышите полной грудью*

2 августа – *«да» блюдам из курицы*



## ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцы продолжают движение вперед и вверх, полные творческих идей и инициатив. Между тем, у вас сейчас подходящее время для визита к стоматологу – имейте это в виду.

22 июля – *в меню сыр или творог*

27 июля – *не нервничайте по пустякам*

30 июля – *«да» чаю с мятой и шиповником*



## РАК • 21 июня – 22 июля

У Раков время перемен: кому-то придется отказаться от привычного места или образа жизни, кому-то – заводить новые привычки и знакомства. Не паникуйте: все образуется.

23 июля – *«нет» фастфуду и алкоголю*

25 июля – *время посетить спортзал*

3 августа – *йога, массаж, маникюр*



## ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Перед Девами открываются новые возможности и перспективы, а разногласия с родными отходят на задний план. Меньше гаджетов, больше живого теплого общения и эмоций!

29 июля – *время ярких специй и приправ*

1 августа – *массаж стоп, кистей и плеч*

2 августа – *пейте больше чистой воды*



## СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

В этот период не все складывается так, как планировали Скорпионы, и они принимают это слишком близко к сердцу. Дыхательная гимнастика и травяные чаи помогут успокоиться.

26 июля – *время домашней пиццы*

30 июля – *ложитесь спать вовремя*

3 августа – *«да» персикам и грушам*



## КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козероги могут поймать удачу за хвост и осуществить заветные желания. Хорошее время, чтобы пройти курс массажа, лечебных и оздоровительных процедур либо обследование.

24 июля – *день сбора полезных трав*

25 июля – *выспитесь как следует*

1 августа – *расслабит массаж головы*



## РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Некоторые Рыбы совсем «запутались» в социальных сетях, а лето проходит мимо! Ловите моменты, чтобы насладиться отдыхом – если не у моря, то хотя бы у реки или на озере.

27 июля – *берегитесь активного солнца*

31 июля – *домашнее какао взбодрит*

1 августа – *маникюр, педикюр, SPA*

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»  
Журнал зарегистрирован  
Федеральной службой  
по надзору в сфере связи,  
информационных технологий  
и массовых коммуникаций  
Свидетельство ПИ № ФС 77 –  
80233 от 19.01.2021 г.

Учредитель,  
редакция и издатель:  
© ООО «Издательская группа  
«КАРДОС»

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. П.

Адрес редакции: 127018, Россия,  
г. Москва, ул. Полковая,  
д. 3, стр. 4  
e-mail: sz@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия,  
г. Москва, ул. Святозерская,  
д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,  
офис 4

Главный редактор:  
АЛЕШИНА Л. М.  
тел.: +7 (499) 399-36-78

Заместитель генерального  
директора по дистрибуции:  
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА  
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220  
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:  
ИРИНА ГРИШИНА  
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237  
e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального  
директора по рекламе и PR:  
ДАНДЫКИНА А. Л.

Ведущий менеджер по работе  
с рекламными агентствами:  
ЖУЙКО О. В.  
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер:  
ПАВЛИНОВ К. В.

Телефон департамента  
рекламы:  
+7 (495) 792-47-73  
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 14 (181). Дата выхода:  
21.07.2023

Подписано в печать: 13.07.2023  
Номер заказа – 2023-02438  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 19.07.2023

Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»  
214031, Россия, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 168 500 экз.

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+  
Выходит 1 раз в 2 недели.  
Объем 2 п. л.

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать  
любые присланные в свой адрес  
произведения, обращения читателей,  
письма, иллюстрационные мате-  
риалы. Факт пересылки означает  
согласие их автора на использо-  
вание присланных материалов в лю-  
бой форме и любым способом в из-  
даниях ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

Копирование без указания  
источника запрещено.



Единица хранения в музее	Впадина на черепе для ока							Ухабистая беда России	Частица бороды	Адамово наследство на шее у мужчин
	Глас младенца при появлении на свет	"Родитель" Ассоль и Грэй	Мейн-кун, финкс, сиамская	"Орешек", который щелкает математик	Земский доктор у Чехова			"Золотое копытце" раджи в мультике		
			Пончик из фастфуда					Колонна как нечто архитектурное	Свинцовая вестница мощного ливня	Имя актрисы Уилсон
	Мешок, перетаскиваемый на спине			Волокнистый сыр-косичка из Армении	Дейтерий и тритий - ... водорода					
	Конфетка, выдирающая пломбы	Деликатес из рыбьего пуза	Родной город физиолога Павлова					Порядок движения по одному чередой		
	Ковшовый элеватор			Пианист в "немом" кино-театре	Разнообразие чего-либо	Житель мегаполиса на Иртыше				Счетная доска античности
			Природная "косметика" Синдереллы	Имя автора "Собаки на сене"			Плавучий знак мели	Статья в жанре обо всем и ни о чем		Спаситель Маугли из плена
	Единица магнитной индукции	Согласие в семье				Японский писатель Кобо ...			Нахмурить ...	Древесный удав
				Крупная партия товара			Отрада, приятная на вкус			
Ручная у пассажира	Бутербродик для фуршета					Национальная валюта Мексики				
			Пресноводная рыба				Английское конное такси			

16+ **ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА!**

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСК НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА**

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца
84,57 р.	169,14 р.	253,71 р.
на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
338,28 р.	422,85 р.	507,42 р.

**ПОДПИСКА - ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»**

\* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>.

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
С 1 июля по 20 августа 2023 года «Почта России» проводит досрочную подписку на 1-е полугодие 2024 года. Успеите подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



**ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ**

**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ**  
№ 14 (181)  
21 июля  
3 августа  
2023 года

**ОСТРЫЙ КОРОНАРНЫЙ СИНДРОМ**  
ДЕЙСТВУЕМ БЫСТРО  
СТР. 10-11

**АНТИ-ДЕПРЕССАНТЫ**  
И МИФЫ, С НИМИ СВЯЗАННЫЕ  
СТР. 12-13

**ЛЕТНИЙ ЧАЙ**  
ФЕРМЕНТИРУЕМ САМИ  
СТР. 14

**РЕСВЕРАТРОЛ**  
ЧТО ЭТО И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ  
СТР. 15

**ДЫНЯ**  
ПОДДЕРЖИТ СЕРДЦЕ,  
СКРАСИТ УДИВИЕ  
СТР. 16-18

ISSN 2712-9861  
9 772712 986170 23014

Супруги ГАВРИЛОВЫ из Кургана:  
**ИСТОРИЯ ЛЮБВИ ДЛИННОЮ В ШЕСТЬДЕСЯТ ЛЕТ**

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»



# НИРВАНА®

КОЛЛЕКЦИЯ ТОВАРОВ ДЛЯ АКУПUNCTУРНОГО МАССАЖА

## • ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕГО ТОНУСА ОРГАНИЗМА И УСКОРЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Лучшее в акупунктурном массаже – его понятность и доступность. Так к месту контакта шипов от массажеров «НИРВАНА» и кожи активно приливает кровь. И чем обширнее воздействие, тем активнее работа кровеносной системы.

## • СТАБИЛИЗАЦИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Акупунктурный массаж с «НИРВАНА» постепенно избавляет от стресса, ускоряет кровоток в подкожно-жировой клетчатке, укрепляет сосуды. Все это помогает похудеть, заметно облегчает протекание диеты и избавляет от сопутствующей ей апатии – даже при малоподвижном образе жизни акупунктурный массаж повышает тонус организма и дает прилив энергии.

## • ОСЛАБЛЕНИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА

Болевые импульсы от шипов на спине, руках и ногах не только снимают нервное напряжение, убирают мышечные зажимы, но и облегчают болевые синдромы, переключая на себя нервные импульсы.

## • УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ КОЖИ

Здоровье кожи связано с кровоснабжением, состоянием сосудов, а акупунктурный массаж с «НИРВАНА», вызывающий прилив крови к ее поверхности, заметно улучшает ее состояние.

## • ЭКОНОМИЯ СРЕДСТВ

Курс расслабляющего массажа у специалиста – не самый дешевый. А стоимость акупунктурных ковриков или подушек не сравнима с ценой курса массажа, плюс, при отсутствии механических деталей и необходимости в подзарядке они прослужат очень много лет.

Акупунктурные массажеры «НИРВАНА» торговой марки BRADEX прошли клинические испытания и получили регистрационное удостоверение медицинского изделия № РЗН 2021/14285 от 12.05.2021 г.

Акупунктурные массажеры «НИРВАНА» продаются в прочных и стильных коробках, и их можно использовать для подарка.

При погружении в мир акупунктурного массажа вас ждет познание здорового и долгого жизненного пути.

# ПЕРЕЗАГРУЗКА С НИРВАНОЙ

Каждый устаёт, кто-то больше, кто-то меньше – увы, так устроена сегодняшняя реальность. Многие люди не замечают, как окружают себя множеством забот, обязанностей, и живут тревожно месяцами и даже годами.

Несмотря на тот уровень стресса, которому подвергается большинство жителей мегаполисов, вернуть здоровье нервной системе и психике можно. И это реально сделать даже без лекарств!

Избежать нервнующих ситуаций не получится, но научиться контролировать эмоции и убирать нервное напряжение вполне возможно. В этом вам поможет и правильное питание, и медитация, и йога, и массаж путем воздействия на специальные акупунктурные точки.

Товары для акупунктурного массажа Нирвана от Bradex™ – ваш быстрый и недорогой путь к здоровью и долголетию.

Плюсы массажа с помощью товаров для акупунктуры НИРВАНА:

### • ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ

Курс массажа или посещение врача не всегда можно вставить в плотный рабочий график. А сеанс самооздоровления с помощью массажеров «НИРВАНА» можно проводить в удобное время и с любой продолжительностью, например, параллельно с просмотром кино, при работе за компьютером или разговоре по телефону.

### • ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРЕССА

Акупунктура незаменима при повышенной тревожности и возбудимости, она давно используется для снижения стресса. Безопасные иголки на коврик или подушке «НИРВАНА» отправляют в мозг новые импульсы, «перезапускают» нервную систему, возвращая внутренний баланс в организм.

### • НОРМАЛИЗАЦИЯ СНА

При ежедневном акупунктурном массаже нормализуются циркадные ритмы, и этот массаж рекомендуется при проблемах с засыпанием и сном в целом.



РЕКЛАМА

1) ООО «Технологии здоровья», 117405, г. Москва, ул. Варшавское шоссе, д. 145, корп. 8, ОГРН 1057746505002

2) ООО «Вайлдберриз», 142181, М.О., г. Подольск, д. Коледино, тер. Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1, ОГРН 1067746062449

3) ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6, ОГРН 1027739244741



bradex.ru<sup>1</sup>



wildberries<sup>2</sup>



ozon<sup>3</sup>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.