

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 12 (131)

25 июня –
8 июля
2021 года



ВАРИКОЗ

МИФЫ И ПРАВДА

СТР. 8

ГИМНАСТИКА

ПРИ АРТРОЗЕ ПАЛЬЦЕВ РУК

СТР. 9

МЕТЕОРИЗМ

КАК УНЯТЬ ГАЗОВУЮ АТАКУ

СТР. 14–15

КРОВЬ ИЗ НОСА

ОСТАНОВИМ ПРАВИЛЬНО

СТР. 17

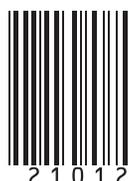
ПЕЧЕНЬ

7 ПРИЧИН ВВЕСТИ В МЕНЮ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 1 0 1 2

ПИТАНИЕ ПРИ
БОРОДАВКАХ
+ РЕЦЕПТЫ

СТР. 26–27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ТИРЕОИДИТ

ПОЧЕМУ ВОСПАЛЯЕТСЯ
ЩИТОВИДКА И ЧТО С ЭТИМ
ДЕЛАТЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

- накануне магнитной бури ляжем спать пораньше;
- перед сном прочитаем и примем душ, откажемся от гаджетов;
- введем в меню дня продукты, богатые калием: картофель, бананы, абрикосы, капусту, баклажаны, шпинат, сухофрукты, орехи, гречку, кефир, творог, сыры, рыбу;
- не станем сидеть дома, постараемся хоть немного погулять;
- сведем к минимуму дела по дому;
- постараемся не нервничать, послушаем успокаивающую музыку;
- откажемся от неудобной и синтетической одежды;
- чай и кофе заменим на ромашковый или мятный отвар.



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

Конечно, затянувшиеся магнитные бури изматывают, но тут важно понять, что наши негативные эмоции также не лучшим образом сказываются и на здоровье, и на микроклимате в семье. Стоит найти себе любимое занятие, попробовать увлечься хобби, отвлечь себя приятным общением. Берегите себя и теплые отношения с родными!



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

- » ежедневная физическая нагрузка;
- » прогулки в любую погоду каждый день;
- » регулярное проветривание квартиры;
- » сон не менее 7–8 часов в сутки;
- » отказ от курения и алкоголя;
- » полноценное питание маленькими порциями 5–6 раз в день;
- » закаливание, контрастный душ;
- » сопротивляемость стрессам, укрепление нервной системы;
- » по назначению врача прием витаминов C, E и группы B.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, МЫ РАДЫ КАЖДОЙ НОВОЙ ВСТРЕЧЕ С ВАМИ И ВСЕ ВЫПУСКИ ГАЗЕТЫ ГОТОВИМ С ТЕПЛОТОЙ, ЛЮБОВЬЮ И ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС:

- мастит, мастопатия и мастодиния: симптомы, диагностика, лечение и советы врача по сохранению здоровья женской груди;
- простые способы заставить организм вырабатывать гормоны радости;
- мифы и правда о цистите;
- упражнения от геморроя;
- почему удаленные зубы обязательно нужно протезировать.



А ТАКЖЕ

писатель Ольга Савельева расскажет, как чувство юмора и любовь к жизни помогли ее семье пережить глухоту дочери и депрессию мужа; как быстро и правильно вылечить солнечный ожог; зачем вводить крыжовник в летнее меню.

Читайте «Секреты здоровья», и вы сумеете раскрыть тайну хорошего самочувствия, бодрости и долголетия!



**СТОЛИЧНАЯ
СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ
КОМПАНИЯ**

кредитный потребительский кооператив

**ПЕНСИОНЕРАМ НА ЗАМЕТКУ: КАК
ПОЛУЧАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ
ДОХОД ОТ СБЕРЕЖЕНИЙ?**

Годовых

до* **11%**

ДОХОД ПО СБЕРЕЖЕНИЯМ

Пенсионеры и люди старшего возраста решают очень важный для себя вопрос: где и как выгодно разместить свои сбережения, чтобы быть уверенными в их сохранности и при этом получать от них стабильный доход?

За 5 лет работы «Столичная Сберегательная Компания» уже знакома многим москвичам и жителям Подмосковья и зарекомендовала себя надежным финансовым партнером.

**ЗА СЧЕТ ЧЕГО ВЫ
ОБЕСПЕЧИВАЕТЕ ТАКИЕ
ВЫСОКИЕ ПРОЦЕНТЫ?**

Проценты обеспечиваются за счет выдачи займов физическим и юридическим лицам. Займы выдаются только под залог жилой и высоколиквидной недвижимости, максимальный размер займа до 60% от рыночной стоимости. Кооператив (займодавец/кредитор) застрахован от невозврата по договорам займов за счет стоимости имущества находящегося у него в залоге.

**КАК ГОСУДАРСТВО
КОНТРОЛИРУЕТ ВАШУ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ? СБЕРЕЖЕНИЯ?**

Во время нестабильной экономической ситуации многие из вас задаются вопросом: как сохранить сбережения? Наш Кооператив предлагает вам не только сохранить, но и приумножить ваши на-

копления, разместив их у нас под 11% годовых. Доверив нам свои сбережения, вы можете получать ежемесячный стабильный доход, а также быть уверенными в их сохранности, поскольку Кооператив застраховал риск ответственности за неисполнение своих обязательств в НКО МОВС (лицензия ЦБ РФ – ВС № 4349). Мы работаем под строгим контролем со стороны Центрального Банка, осуществляем свою деятельность на основании Федерального закона от 18.07.2009 года № 190 – ФЗ «О кредитной кооперации». Наш Кооператив состоит в Государственном реестре кредитных потребительских кооперативов (информацию можно найти на официальном сайте ЦБ РФ) и в реестре СРО Ассоциация Саморегулируемая организация кредитных потребительских кооперативов «Кооперативные Финансы» под №710.

**КАК РАЗМЕСТИТЬ СБЕРЕЖЕНИЯ,
ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ ДОХОД?**

Для этого вам необходимо посетить наш уютный офис, расположенный в центре Москвы, стать нашим пайщиком, внести разовый взнос в размере 300



**Председатель Правления КПК «ССК»
Савинов Максим Михайлович**

рублей и оформить договор передачи личных сбережений. Максимальный размер процентов за использование Кооперативом привлечённых денежных средств складывается из значения двух ключевых ставок, которое установлено Банком России на дату заключения договора передачи личных сбережений. Грамотные специалисты всегда с радостью подберут оптимальный для вас вид сбережения и ответят на все интересующие вопросы.

Срок договора от 3 до 60 месяцев. Минимальная сумма размещения 10 000 руб.

(495) 225-4554

г. Москва, м. Белорусская, м. Менделеевская,
м. Маяковская, ул. Чайнова, д. 10, стр. 1.
Сайт: www.maximum.sberkom.ru

* Кредитный Потребительский Кооператив «Столичная Сберегательная Компания» действует на основании закона от 18.07.2009 № 190-ФЗ «О кредитной кооперации». ОГРН 1167746637409, ИНН 9718016719. Свидетельство Ассоциации «Саморегулируемая организация КПК «Кооперативные Финансы» (№ 710). Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений от 10 000 руб. до 50 млн., от 3% до 11%, сроком от 3 до 60 мес. Предложение действует только для пайщиков КПК «Столичная Сберегательная Компания» старше 18 лет. Подробности уточняйте по телефону.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ **НОЖКИ РАСТИРАЕМ – ВЕНЫ УКРЕПЛЯЕМ**

Моя мама работает продавцом на рынке. На ногах целый день. Устает сама, и ножки устают тоже. Внешне варикоза не видно, а в больницу ее на аркане не затащишь. Не любит по врачам ходить. Решила я тогда для ее ножек уставших «лекарство» приготовить. Сама им пользуюсь и очень довольна. Пол-литровую банку набить до половины вымытыми, обсушенными на полотенце и помятами до выделения сока листочками каланхоэ. До плечиков баку долить водкой. Укупорить пластиковой крышкой и убрать в теплое, темное место на две недели. Банку периодически встряхивать. Готовым настоем каждый вечер растирать кожу ног. Легкими массажными движениями. Не бойтесь растирать ножки 2, а то и 3 месяца. Этот настой укрепляет венозные стенки, ножки меньше устают, боли стихают. Во всяком случае, и мне, и маме средство помогло. Так что советую.

Дарья Минакова, г. Москва



✉ **ЛИСТ ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ – ПОМОЩНИК ОТЛИЧНЫЙ**

За ягодами я с детства обожаю ходить. У меня родители азартные грибники да ягодники, ну и я с малолетства с ними. У меня даже лукошечки для сбора припасены красивые, ивовые и берестяные. Люблю, когда все красиво и натурально. С некоторых пор беру с собой в «ягодный тур» и котомку для сбора трав. Вот в пору созревания земляники подспеет зверобой, одуванчикового корня накопаю. Но речь не о них. Хочу поделиться, как я вкусно борюсь с гипертонией. А помогает мне в этом лист земляничный. Я его собираю вместе с ягодками. Прямо вот так и сушу – листики и вместе с ними ягодки земляники на веточках. Только прежде надо помыть с помощью душевой лейки. Сушу на терраске, разложив на столе и прикрыв марлечкой. Терраска у меня не солнечная, зато проветривается хорошо летом. Сушеные листочки и ягодки храню в полотняных мешочках до следующего сезона. Ну а средство от гипертонии еще проще приготовить. 2 ст. ложки измельченных листьев и ягод заливаю стаканом кипятка и под «бабой на чайник» настаиваю 2 часа. Процеживаю и пью по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды. Пью месячным курсом четыре раза в год. Душистый настой выходит, вкусный! Я сухие ягодки и в чаек добавляю, и в компоты-морсы бросаю для аромата. Спасибо матушке-природе за дары такие бесценные!

*Полина Кучина,
г. Муром*

**ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:**

МАСКИРУЕМ ЗАПАХ КРАСКИ

Если вам предстоит ремонт или просто нужно покрасить, скажем, батареи, добавьте в краску пакетик ванилина. Это замаскирует запах краски, и работать будет приятнее.

Анастасия Кирюшина, г. Рязань



✉ **КАШЛЮ БОЙ ОРЕХОВОЙ СКОРЛУПОЙ**

Летом кашлять неприятно вдвойне, но куда ж девать-

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УБИРАЕМ ШЕРСТЬ С КОВРА

Развести 1:1 кондиционер для белья и воду. Смочить в растворе губку, отжать. Влажной губкой протереть ковер, можно и мягкую мебель. Дать подсохнуть. Теперь всю шерсть пылесос соберет в считанные минуты.

Елена Носова, г. Лобня

ся, если заболел? А болеют сейчас многие. Я хочу поделиться рецептом снадобья от кашля, которое не раз меня выручало в случае затянувшегося кашля. Хорошенечко вымыть и просушить 4 целых грецких ореха, прямо в скорлупе. Раздробить их в кофемолке (сна-

чала можно расколоть молоточком). В получившийся порошок добавить 1 ст. ложку цветков бузины и столько же цветочного меда. Влить в получившуюся смесь пол-литра кипятка и варить на медленном огне полчаса. Снять с огня, остудить, про-

цедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды и на ночь.

Не болейте!
*Василий Ольгин,
г. Курган*



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

☐ КОФЕ НЕ ДАСТ СЛУЧИТЬСЯ КАТАСТРОФЕ

Все лето мы с мужем проводим на даче. Хорошо у нас там, тихо, речка рядом. Садик-огородик, беседка. Я бы и круглый год не уезжала, да отопления там нет. Словом, отдыхаем по-русски – в грядках утром, днем банки закатываю, а вечером купаться ходим да чай из самовара в беседке пьем. И надо же такой напасти случиться, подхватил муж где-то грибок.



Ноги зудят, ногти крошатся. Может из города привез, в бассейн же ходит. А может, на пляже подцепил. Хотела я его в город везти, в поликлинику, а он ни в какую. Кинулась к соседке. Может, она что присоветует. И не ошиблась. «Купи, – говорит, – в магазине молотый кофе, да только получше, не дешевку. Заваривай, как

обычно – 1–2 ч. ложки на стакан. Вот в этом настое муж пусть ноги свои раз в день и держит». Чего проще! Купила, заваривать начала. Там хитрость в том, что отвар надо до теплого остудить, а ноги опустить медленно-медленно, чтобы взвесь не взбалтывать. И так минут 10–15 держать. После ванночки ноги вымыть и насухо вытереть. Честное слово, зуд уже после трех ванночек прошел. А к концу лета и ногти подравнялись. Вот вам и кофе!

Дина Петровна Лузина, Владимирская обл.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕ ВЫЛИВАЙТЕ ВОДУ

Воду, в которой варились яйца или овощи на салат, я всегда остужаю и использую для полива цветов. Это отличное удобрение, да и разумная экономия воды.

Ульяна Романовна Н., Краснодарский край

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

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров - результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.

Животворящее масло Шарбеля для миллионов!

НАБОР «Исцеляющий Шарбель»

1. Чудотворный образ.
2. Молитва.
3. Масло из храма.
4. Освященная вода.
5. Образец письма.

цена: 1299р.

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА целебная из камня обсидиан

на тесемке
цена: 399р.



«Богородица Казанская» (для слабобидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Евфросиния» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебро: 399р.

Крестики: мужские, женские и детские.

Кольца обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 32167330004616 Смоленская обл., г. Стаи, ул. Первомайская 19-2

позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.

Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.

«Розовая мечта» «Морская волна» «Зимняя вишня»

Кольца: «Изысканный алмаз» «Изумрудный глаз» «Уникальное тройное кольцо «Божественность»

ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА

На холсте. В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе. Размер: 28см. х 28см. Цена: 2499р. Цена со скидкой: 1999р.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.

Кольцо и серьги «Греческая фантазия» Кольцо и серьги «Защита ангела» Бусы 699р., Браслеты 499р.

из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Невфрит, Сердолик, Бирюза, Малахит, Розовый кварц, Нефрит, Коралл, Яшма, Кахолонг и др.

количество ограничено!

«Святой Целитель Шарбель»

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан

помогает в исцелении

«Вера, Надежда Любовь» Детские серьги «Ангелочки» с нежным фианитом

Женский перстень и серьги «Творение мира»

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»

Рассказы людей, от каких болезней они исцелились. 450 страниц + чудотворные образы!

цена: 899р.

Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; Браслет (20см): 699р. Цепочка(60см): 1099р. Набор(цепочка+браслет): 1399р.

Подорожник – НАШ ПОПУТЧИК И ПОМОЩНИК

Название растения полностью отражает его происхождение и характер произрастания. Еще наши предки примечали: листья подорожника, прижатые к земле, напоминают след ноги человека, да и растет он охотнее всего вдоль дорог, сопровождая людей повсюду. Эта особенность подорожника была замечена и индейцами Америки, которые так его и называли: «след ноги белого человека». Семена подорожника такие клейкие, что ни ветер, ни вода с этими «липучками» управиться не в силах, а разносим их по земле мы, вместе с прилипшими к подошвам обуви кусочками земли.

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Листья подорожника издавна используют как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство. Семена растения применяют при заболеваниях желудка. Сок подорожника обладает тонизирующим действием, повышает аппетит и работоспособность, стимулирует образование гемоглобина, благотворно действует на больных атеросклерозом, коклюшем, туберкулезом легких, хроническим нефритом, сахарным диабетом.

Подорожник обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим, кровоочистительным, отхаркивающим действием и усиливает секреторную деятельность желудка.

Подорожник – старинное лекарственное растение, которое сопровождало человека на протяжении многих веков. Он был известен древним грекам и римлянам, а в X веке его широко применяли и весьма ценили арабские и персидские врачи.

ПРОТИВ РАН

Не зря в народе подорожник величают «ранником». Настой листьев содержит фитонциды, поэтому обладает ярко выраженным противомикробным свойством и служит средством для промывания гнойных ран и язв, помогает заживлять свежие раны и ссадины. 2 ст. ложки свежих листьев залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Употреблять для промывания ран и обмываний.

ПРИ ГАСТРИТЕ И ЭНТЕРИТЕ

Подорожник входит в состав сборов, применяющихся для фитотерапии хронических гастритов в стадии выхода из обострения и при пониженной секреторной функции желудка. Листья подорожника, трава полыни, корневище аира, листья шалфея, плоды тмина – поровну. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 2 часа. Принимать по полстакана теплым 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс в среднем 6 недель, либо принимать короткими курсами (7–10 дней) периодически.

Взять 3 части листьев подорожника и 1 часть листьев крапивы, промыть, опустить на 1–2 минуты в кипяток, дать воде стечь, измельчить, добавить мелко порезанный зеленый лук, тертый на крупной терке хрен, посолить и сбрызнуть лимонным соком или уксусом. Заправить сметаной или растительным маслом, украсить дольками вареного яйца.

ОТ КАШЛЯ

Настой листьев способствует разжижению, растворению и выведению густой мокроты при кашле и применяется при различных заболеваниях дыхательной системы (туберкулез, плеврит, катар легких и бронхов, коклюш, астма). Для приготовления настоя 1 ст. ложку чистых, измельченных листьев подорожника залить стаканом кипятка, укутать, настоять 2 часа, процедить и принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой.

Может помочь также средство, приготовленное из подорожника с медом: 3 ст. ложки свежих измельченных листьев смешать с 3 ст. ложками меда, в закрытой посуде поставить на 4 часа в теплую духовку. Образовавшийся сироп принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

ПРИДОРОЖНАЯ КУХНЯ

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА С КРАПИВОЙ



ДАВЯЩАЯ БОЛЬ В ОБЛАСТИ МАКУШКИ

? Возможные причины: недосып, нехватка кислорода, переутомление, болезни ЛОР-органов, вегетососудистая дистония.

+ Какие обследования могут понадобиться: общий анализ крови, оксиметрия, консультация ЛОРа и невролога.

✓ Что может облегчить состояние: прогулка в парке в медленном темпе, чай с мелиссой, сон.



НАВИГАТОР ГОЛОВНОЙ БОЛИ

КАК БОЛИТ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

БОЛИТ И ДАВИТ ЗАТЫЛОК

? Возможные причины: повышенное артериальное давление, метеочувствительность, заболевания почек, вегетососудистая дистония.

+ Какие обследования могут понадобиться: кровь на «почечные пробы», анализ крови на уровень холестерина, консультация офтальмолога и невролога, УЗИ почек и сердца, ЭКГ.

✓ Что может облегчить состояние: при давлении 140/90 и выше вызвать скорую помощь, до ее приезда приложить холод к задней поверхности шеи и головы, а ноги опустить в таз с теплой водой, если давление в норме, выпить чай с мятой, прилечь.



«ТЯЖЕЛАЯ ГОЛОВА»

? Возможные причины: упал уровень сахара в крови, голодание, гипогликемия при сахарном диабете.

+ Какие обследования могут понадобиться: анализ крови на сахар, УЗИ поджелудочной, консультация эндокринолога.

✓ Что может облегчить состояние: выпить стакан фруктового сока, съесть 2 ст. ложки изюма, банан, 10 ягод кураги, 1 ст. ложку меда или шоколадный батончик (не все вместе, что-то одно из списка).

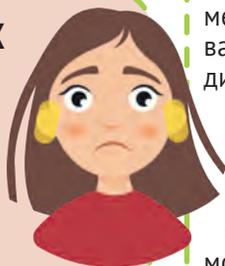


ЗВЕНИТ В УШАХ

? Возможные причины: низкое артериальное давление, недосып, сбои в работе щитовидки и коры надпочечников.

+ Какие обследования могут понадобиться: консультация эндокринолога, УЗИ щитовидки, анализ крови на гормоны щитовидной железы, УЗИ сердца и сосудов головы.

✓ Что может облегчить состояние: выпить кофе или черный чай с горьким шоколадом, выйти на воздух или прилечь.



«ТИСКАМИ» СЖИМАЕТ ВИСКИ

? Возможные причины: остеохондроз, напряжение мышц спины и шеи, стресс, недосып, долгое стояние или сидение в одной позе.

+ Какие обследования могут понадобиться: если боли случаются чаще двух раз в неделю, потребуется консультация невролога, МРТ шейного отдела позвоночника, электромиография.

✓ Что может облегчить состояние: легкий массаж, теплый душ, неспешная ходьба по лестнице, обезболивающий препарат.



ПУЛЬСИРУЕТ ОДИН ВИСОК

? Возможные причины: злоупотребление кофе или крепким чаем, эмоциональные и умственные перегрузки, заболевания сосудов головы и шеи.

+ Какие обследования могут понадобиться: консультация невролога, УЗИ сосудов шеи и головы, МРТ головы.

✓ Что может облегчить состояние: мятный чай, болеутоляющий препарат, ванна с лавандовым маслом, сон в хорошо проветренной, темной комнате.



БОЛИТ МЕЖДУ БРОВЯМИ

? Возможные причины: синусит, психологическое перенапряжение, переутомление.

+ Какие обследования могут понадобиться: УЗИ придаточных пазух носа, рентген головы, консультация ЛОРа.

✓ Что может облегчить состояние: промывание носа раствором морской соли, мятный чай, сон.



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-slukh.ru

Малоподвижный образ жизни, лишний вес, наследственная предрасположенность, возраст и даже гормональные изменения – нелегко приходится нашим венам.

Устав бороться с нагрузкой, они начинают «болеть», в нашей медицинской карте появляется новый диагноз «варикозное расширение вен», а ножки начинают ныть, уставать, семафорить о неполадках вздутыми, некрасиво выпирающими из-под кожи венами. Плохо, если кроме врача, а иногда и вместо него мы начинаем собирать досужие сплетни соседок, знахарей и просто всезнаек. Недуг обрастает мифами, и вместо лечения мы получаем обострение в виде трофических язв и тромбофлебитов. Будем мифы развенчивать.

Варикоз: ЧАСТЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ЛЕЧЕНИИ

МИФ 2

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕДУГА ПОМОГУТ ПИЯВКИ

Дело в том, что в слюне пиявок содержится гирудин – вещество, попадающее в кровь и действующее всего несколько секунд. Этого очень мало для выздоровления. Кроме того, именно при варикозе гирудотерапия опасна риском развития язвы голени с инфекционными процессами. Хотя при ряде заболеваний лечение пиявками действительно оправдано.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВЗДУТЫХ ВЕН ПОМОГУТ ГРЯЗИ

Грязевые ванны плюс санаторно-курортное лечение, бесспорно, помогают добиться улучшения общего самочувствия. Климат на курортах, как правило, мягче, мы больше гуляем пешком на свежем воздухе. Все это плюсы, которые способны избавить от отечности и усталости в ногах. Но именно грязи при варикозе могут быть даже опасны, повысив риск развития острого тромбофлебита.

МИФ 3

МИФ 5

ВАРИКОЗ ЛЕЧИТСЯ ДОЛГО И МУЧИТЕЛЬНО

У современных врачей в арсенале такие методы лечения варикоза, как лазерная коагуляция и микропенная склеротерапия. Порой достаточно одной процедуры и минимальной реабилитации. Ни изнуряющей боли, ни долгого восстановления. Вмешательства длятся не более 40 минут и позволяют полностью сохранить трудоспособность.

МИФ 6

ОПЕРАЦИЯ ОСТАВИТ ШРАМЫ И РУБЦЫ

Если предстоит открытая операция на венах, врач действительно будет делать разрезы, и на ноге могут остаться маленькие рубцы – от 10 до 30 шт. Но, согласитесь, это лучше, чем тромбофлебит или трофическая язва. К слову, если ваш выбор падет на лечение с помощью лазера, то швов и шрамов на ноге и вовсе не останется.

МИФ 1

ЛЕКАРСТВА И МАЗИ ИЗБАВЯТ ОТ ВАРИКОЗА

Облегчат его течение, помогут снять симптомы, но не избавят. Расширенные вены никуда не исчезнут, со временем расширятся лишь сильнее. Действие лекарств направлено на укрепление сосудистой стенки, разжижение крови, снятие отеков и воспаления. Радикально решить проблему может лишь операция или малоинвазивные методики.

ПРОБЛЕМУ МОЖЕТ РЕШИТЬ КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ

Терапия варикозного расширения вен действительно предполагает ношение компрессионного трикотажа. А при тромбозах глубоких вен нижних конечностей это и вовсе необходимость. Равно, как и после проведения операции или малоинвазивной манипуляции. В данных случаях это основная составляющая лечения, которая призвана помочь снять отечность, чувство усталости и тяжести в ногах. Но важно понимать, что ношение компрессионного трикотажа само по себе не способно избавить от болезни и повлиять на развитие варикоза.

МИФ 4

ЛУЧШЕ ОТЛОЖИТЬ ОПЕРАЦИЮ НА ОСЕНЬ

Многие полагают, что летняя жара препятствует быстрому заживлению швов после открытой операции на венах и комфортной реабилитации. Но врачи заверяют, это не так. После открытой операции швы совсем маленькие, а иные методы лечения и вовсе бесшовные. Если существует риск осложнений, операцию лучше сделать как можно скорее, не дожидаясь неблагоприятных последствий развития болезни.

МИФ 7

Артроз суставов кистей рук – заболевание мучительное, значительно снижающее качество жизни. И бьёт оно в основном по представительницам прекрасной половины человечества. Ведь мы так любим повязать, пошить, поплести. Медикаментозное лечение болезни вверим доктору-ортопеду. А вот гимнастику для пальчиков нам вполне по силам выполнять и самостоятельно. Главное – не лениться!

ЧТО НАМ ДАДУТ УПРАЖНЕНИЯ?

- ✓ снижение болезненности;
- ✓ улучшение подвижности;
- ✓ снятие отеков;
- ✓ регенерацию хряща (вкупе с медикаментозным лечением и правильно подобранным питанием);

пем и правильно подобранным питанием);

- ✓ улучшение кровоснабжения окружающих сустав тканей;
- ✓ обеспечение хрящей кислородом;
- ✓ восстановление обменных процессов.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

КАК ОТЛИЧИТЬ АРТРОЗ ОТ АРТРИТА

Артрит подразумевает наличие острого воспалительного процесса, затрагивающего хрящевую ткань. При артрозе в дегенеративно-дистрофический процесс вовлекается суставная сумка, синовиальная оболочка, кости, а также связки и мышцы. При артрите боль обычно резкая и сильная, появляется в ночное время. Артроз же дает о себе знать днем, на ранних стадиях – не яркими, ноющими болями.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

рук

КОГДА АРТРОЗНЫЙ БЬЁТ НЕДУГ



2 Взять в руку резиновый круглый эспандер. Сжимать и разжимать его 10–15 минут (по 5–8 минут каждой рукой). Выполнять упражнение 3–4 раза в день.

ПРИСТУПАЕМ К ТРЕНИРОВКЕ

1 Положить расслабленные руки на ровную поверхность, ладонями вверх. С силой сжать и разжать кулаки. Можно синхронно, а можно усложнить, на одной руке сжимать, на другой разжимать – это еще и для мозга тренировка. Повторить 5–6 раз на каждую руку. Упражнение делать несколько раз в течение дня, особенно после напряженной работы руками.



3 Сложить пальцы вместе и попытаться их кончиками достать до основания ладони. Тянуться необходимо, прилагая усилие, но чтобы не было болезненных ощущений.



5 Кисти рук положить на длинный карандаш, деревянную спицу или просто гладко обструганную палочку. Прокатать карандаш руками, так чтобы он прошел от кончиков пальцев до основания ладони и обратно. Катать так 2–3 минуты.

4 Раскрыв ладонь, согнуть большой палец так, чтобы его кончик дотянулся до основания мизинца. Затем выпрямить его. Повторить упражнение 7–8 раз каждой рукой.



7 Ладони положить на ровную поверхность, расслабить локти. Раздвигать и соединять пальцы, стараясь выполнять это с возможно доступным усилием. Пальцы должны немного устать.



6 Упражнение с карандашом повторить, но уже держа его между ладонями. Катать карандаш от кончиков пальцев до основания ладони, перемещая с помощью движения рук.



Любовь Анина



ТИРЕОИДИТ: ПОЧЕМУ

...И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Тиреоидиты – группа заболеваний, объединённых одним общим признаком – воспаление щитовидной железы. Однако причины, вызывающие этот недуг, до сих пор не разгаданы. Если с инфекционным путём заражения всё понятно, то аутоиммунный характер заболевания заставляет исследователей задуматься.

ЭКСПЕРТ

Почему воспаляется щитовидка и что с этим делать, рассказывает **к. м. н., доцент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» Татьяна ФИЛАТОВА.**



Фото из личного архива Татьяны Филатовой

И СНОВА ВИРУСЫ

– *Татьяна Евгеньевна, в последнее время в редакцию все чаще звонят читатели с вопросами о тиреоидите. Как думаете, почему такой ажиотаж вокруг этого заболевания?*

– Думается, что из-за высокой распространенности патологии щитовидной железы к ней и есть такое внимание. Большой процент занимает именно аутоиммунный тиреоидит, потому что количество аутоиммунной патологии увеличивается все больше и больше, а экология становится все хуже, к тому же Россия является йододефицитным регионом.

Тиреоидит – воспаление щитовидной железы. Заболевание бывает острым, подострым и аутоиммунным. Острый тиреоидит бывает очень редко, как правило, по причине тяжелой бактериальной инфекции, сепси-

са и т.д. Подострый возникает после перенесенных вирусных инфекций. Постепенно гиперфункции снижаются, и потом, как правило, наступает выздоровление, а у кого-то заболевание переходит в аутоиммунное.

САМ СЕБЕ ВРАГ

– *Мы нередко пишем об аутоиммунных заболеваниях. Они в последние годы все чаще заявляют о себе. Но почему вдруг безобидное, на первый взгляд, воспаление вдруг переходит в аутоиммунную форму?*

– На этот вопрос пока нет однозначного ответа. Это могут быть последствия Чернобыльской аварии, дефицит йода, наследственная предрасположенность, работа на вредном производстве, контакт с тяжелыми металлами и ароматическими углеводородами и даже печное отопление – все это вместе или по отдельности

может привести к тому, что организм начнет воспринимать свою щитовидную железу, как чужеродное тело, и вырабатывать антитела против нее. Ну и как результат – нарушается структура щитовидной железы: становится меньше гормонпродуцирующей ткани, а количество соединительной ткани увеличивается. И на фоне этой измененной структуры начинают формироваться узлы, которые не оперируются. Они лечатся консервативно или вообще не лечатся, если функция щитовидной железы не нарушена. Исходом прогрессирования аутоиммунного тиреоидита является постепенное снижение функции щитовидной железы, которая будет требовать постоянного приема тиреоидных гормонов.

– *Значит, аутоиммунный тиреоидит нельзя вылечить?*

– Аутоиммунное заболевание мы лечить не можем, мы можем только сдерживать его прогрессирование. А лечение возможно тогда, когда функция щитовидной железы нарушена и снижена. Для этого и существует заместительная гормональная терапия тиреоидными гормонами, которые будут возмещать дефицит щитовидных гормонов и чуть-чуть тормозить аутоиммунные процессы в щитовидной железе.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

– *По каким признакам человек может заподозрить у себя тиреоидит?*

– Снижение функции щитовидной железы проявляется следующими симптомами: вялость, сонливость, утомляемость, выпадение волос, сердцебиение, одышка. У женщин молодого возраста может нарушаться менструальный цикл. Напомню, что

КОНФЛИКТУЮТ ГОРМОНЫ

на фоне сниженной функции щитовидной железы нарушается и работа сердечно-сосудистой системы.

Ну, а если обмен веществ вялый, то у пациента начинает подрастать вес, появляются отеки и запоры, кожа сохнет, у кого-то возникают проблемы с зубами. Тогда стоматолог и направляет пациента к эндокринологу.

– Все эти симптомы появляются сразу?

– Клинические проявления тиреоидита до какого-то момента могут проявлять себя неярко. У кого-то может возникнуть только дискомфорт в области шеи, ведь здесь проходят шейные нервные сплетения. Если структура железы меняется и заменяется на более плотную соединительную ткань, то начинается появляться ощущение сдавления в области шеи, а вот оно может быть постоянным. Еще один симптом – образование в горле комка, который затрудняет процесс глотания.

Бывает и так, что железа начинает значительно увеличиваться в размерах, что

случается при гипертрофической форме аутоиммунного тиреоидита. В этом случае, она будет давить на шею, и, например, при запивании таблетки большой может поперхнуться. Со временем это случается все чаще.

В случае, когда железа, наоборот, уменьшена в размерах, возникает атрофическая форма аутоиммунного тиреоидита. Гормонов она практически не вырабатывает. Дискомфорта в области шеи нет, но будут присутствовать вялость, сонливость, утомляемость, сердцебиение, отеки, запоры и высокий холестерин.

ХОЖДЕНИЕ ПО КРУГУ

– Татьяна Евгеньевна, расскажите нашим читателям, когда поход к врачу откладывать уже точно не стоит.

– При постоянном ощущении вялости, сонливости, утомленности. Так, если вы проснулись и уже чувствуете себя усталым – срочно к врачу! Кстати, этот симптом

КСТАТИ

Заблеваемость тиреоидитом выше среди женщин, но мужчины переносят болезнь тяжелее.



может быть и не только при тиреоидите, поэтому щитовидку нужно посмотреть первым делом – сдать анализы на гормоны щитовидной железы.

Должна насторожить и жалоба на ощущение кома в области шеи. Конечно, это бывает, и когда вы просто понервничали или ваша работа связана с постоянным говорением. Дискомфорт в области шеи может быть и у больного с хроническим фарингитом или у пациента с дорсопатией шейного отдела позвоночника, когда дискомфорт особенно проявляется после физических нагрузок или работы в неудобной позе.

Вот и получается, что обычно, прежде чем больной попадает к эндокринологу, он может ходить кругами: и к ЛОРу обращаться, и к невропатологу, и к психоте-

рапевту. Но если это патология щитовидки, то дискомфорт никуда не исчезнет.

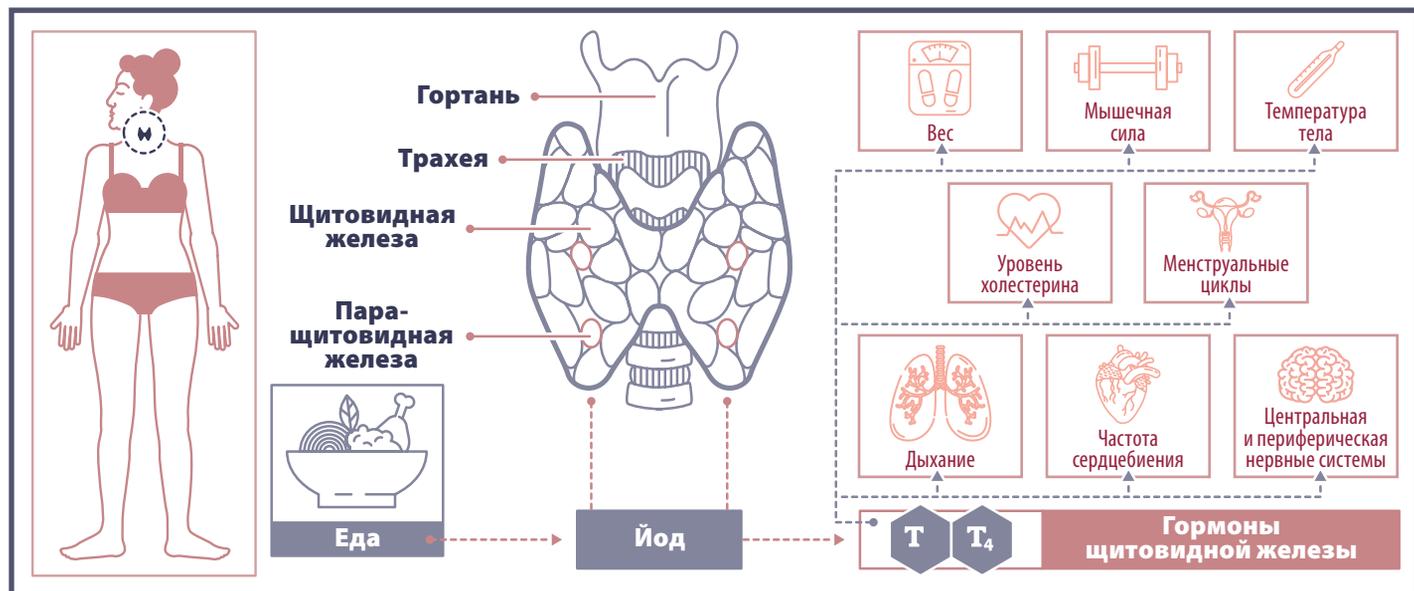
Так что, я считаю, лучше все равно посетить всех специалистов. Раз в год вообще нужно проходить медосмотр. Тут будет все понятно, щитовидка это бараклит или просто отдохнуть пора.

ВОЗРАСТ ОПРЕДЕЛЯЕТ

– Чем чревато нарушение функции щитовидной железы?

– У каждого возраста свои особенности. Если функции снижаются в подростковом периоде, то появляются нарушения становления менструальной и половой функции, задержка полового развития, склонность к повышению веса и другой эндокринной патологии.

Читайте дальше на стр. 12





ТИРЕОИДИТ: ПОЧЕМУ КОНФЛИКТУЮТ

Продолжение.

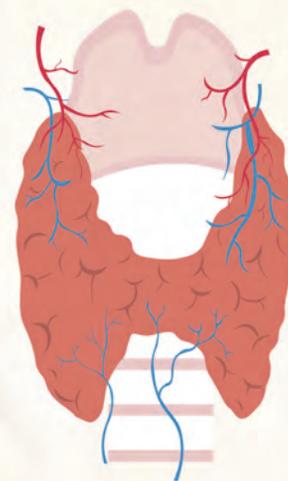
Начало на стр. 10

Если это происходит в молодом возрасте, то у женщин нарушается фертильность и способность к возникновению и вынашиванию беременности, а также нарушение цикла. У мужчин возникает такая проблема, как малоподвижность сперматозоидов, а это чревато мужским бесплодием.

В более позднем возрасте прогрессирует атеросклероз – бляшки начинают формироваться в сосудах сердца и мозга. Причем это происходит быстрее, чем у любого другого человека. К тому же ухудшается память и работоспособность, довольно быстро может развиваться ишемическая болезнь сердца. Качество жизни начинает снижаться, получается, что человек быстрее стареет.

– Как диагностируется недуг?

– Заподозрить его не сложно, поэтому раз в год необходимо навещать эндокринолога. Но в настоящее время, впервые патологию



щитовидной железы должен диагностировать терапевт, после чего он направляет на анализы тиреотропного гормона – ТТГ и Т4, и дает направление на УЗИ щитовидной железы. И только при выявлении какой-то патологии терапевт направляет больного на консультацию к эндокринологу.

ЛЕЧЕНИЕ И НАБЛЮДЕНИЕ

– Лечение тиреодита – всегда ли это заместительная гормональная терапия?

– При остром тиреодите проявляется клиника острого инфекционного заболевания – температура, интоксикация, болевой синдром в щитовидной железе. Лечение здесь одно – антибиотики.

Подострый тиреодит характеризуется тем, что вирусное заболевание, как правило, уже прошло две недели назад или около того, и эта форма заболевания лечится только глюкокортикоидами.

Но здесь существует и своя проблема – боль в горле и температура могут быть

и симптомами тонзиллита. Назначенная в этом случае антибактериальная терапия будет безрезультатна – температура и боль как присутствовали, так и будут мучить. Пока такой пациент дойдет до эндокринолога, пройдет очень много времени, и, конечно, до этого момента эффективность лечения будет низкой. А если терапевт сразу направит больного к эндокринологу, и человек начнет сразу же получать глюкокортикоидные гормоны, то, как правило, вскоре наступает полное выздоровление.

Накорми железу!

Для здоровья щитовидной железы введите в свой рацион:

- морскую рыбу и морепродукты – одна порция рыбы (100 г) практически восполняет в организме 70% суточной потребности цинка;
- йодированную соль – максимальная суточная доза – около 5–6 г;
- зеленый чай – регулярное употребление помогает восстановить секрецию гормонов щитовидной железы;
- кисломолочную продукцию – 200 мл кефира содержит до 5% суточной нормы йода, а также обеспечивает организм кальцием и витамином D;
- хурму и фейхоа – лидеров по содержанию йода среди фруктов;



- красное мясо, печень – содержат тирозин, который необходим для синтеза гормонов щитовидной железы;
- бананы, авокадо, арахис, миндаль, фасоль – растительные источники тирозина;
- грецкие и кедровые орехи – способствуют лучшему усвоению йода организмом;
- помидоры, редис, свеклу – также богаты йодом, витаминами и микроэлементами, необходимыми для бесперебойной работы щитовидки.

ГОРМОНЫ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Если же это аутоиммунный тиреодит, когда функция щитовидной железы снижена, то лечение здесь одно – пожизненный прием тиреоидных гормонов.

В настоящее время существует и такой подход при лечении аутоиммунного тиреодита: когда функция железы не увеличена, железа небольшая и никак не мешает, то назначение тиреоидных гормонов не нужно. Просто за железой необходимо наблюдать: раз в полгода делать УЗИ и при необходимости получать терапию.

Хочу отметить, что заболевание протекает волнообразно, гиперфункция меняется на гипофункцию, а потом восстанавливается. Но все же ее нужно контролировать! Причем я бы посоветовала не только тиреоидные гормоны смотреть, но и уровень витамина D время от времени проверять.

– Почему так важен этот витамин при лечении тиреодита?

– Потому что он влияет на синтез половых гормонов, гор-

монов сна, гормонов настроения, состояние иммунитета, и отвечает за кальциевый обмен. А как известно, большие дозы тиреоидных гормонов способствуют потере кальция, так вот, чтобы этого не произошло и кальциевый обмен был нормализован, нужно контролировать уровень витамина D. Его легко довести до нормы, и тогда потеря костной массы будет значительно замедляться.

ТОЛЬКО ТЕРАПИЯ

– Можно ли профилактировать это заболевание?

– В отношении острого бактериального тиреодита мы ничего предпринять не можем. Но, если говорить о вирусной природе заболевания, то профилактика здесь существует, и она вполне доступна – своевременная вакцинация. Так вспышек инфекции будет меньше, течение заболевания будет легче, а последствий может и вообще не быть.

Конечно, мы пока бессильны и перед аутоиммунным тиреодитом. Но тут всегда

важно помнить, что большая часть России – йододефицитный регион, поэтому для профилактики тиреоидной патологии нужно принимать препараты йода, употреблять йодированную соль, йодсодержащие и обогащенные йодом продукты. Не лишено смысла и потребление обогащенных селеном продуктов.

Хорошо бы раз в год даже при отсутствии жалоб посещать эндокринолога, который и будет принимать решение о необходимости лечения. Все это и будет опосредованной профилактикой патологий щитовидной железы.

Ну, а если вы проходите лечение, то не запускайте болезнь! Если уж диагноз есть, то заболевание будет только прогрессировать, а это проблемы фертильности в молодом возрасте, проблемы раннего атеросклероза и кардиальных патологий – в более старшем. Лечение же гарантирует стабильное состояние!

Беседовала Наталья Киселёва

Проверяем щитовидку!

- Встаньте перед зеркалом.
- Откиньте голову назад и сделайте глотательное движение.
- Глотая, внимательно смотрите на область шеи между кадыком и ключицей.
- Если там образовалась выпуклость, то, скорее всего, у вас проблемы с щитовидной железой, и стоит посетить эндокринолога.



- Если при глотании у вас появилось ощущение инородного тела в горле – срочно к эндокринологу!

ВАЖНО!

У пожилых людей симптомы тиреодита часто могут маскироваться за признаками естественного старения организма.

Реклама. 12+

июль 2021

Урожайная ДАЧА

Данный индекс с/х №9

Подписной индекс в каталоге «Почта России» ПП158

свойства: Быстрый урожай в ведре

способы: Способы борьбы со снытью

защита: Ликвидация клещей и тли

рецепт: Календарь работ на лето

бонус: Больше идей маленького сада

4 УРОЖАЯ С ОДНОГО КУСТА!

до 1000 рублей заработайте своим опытом! за каждое опубликованное письмо!

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ЛИКВИДАЦИЯ КЛЕЩЕЙ И ТЛИ

Сколько в саду растений, столько и напастей. То паутинный клещ объявится, то болячка какая-нибудь одолеет – от них и так мало приятного, а если к тому же им по нраву придутся любимые ягодные кустарники, то вдвойне обидно. Чтобы избежать плачевных последствий, врага нужно знать в лицо и отбиваться от него еще на подходе.

БОЛЬШИЕ ИДЕИ МАЛЕНЬКОГО САДА

Для многих слово «сад» ассоциируется с просторными газонами, великолепными цветниками, протяженными миксбордерами, плодовыми деревьями. Но имеющиеся в нашем распоряжении небольшие площади не всегда позволяют разбить полноценный сад в классическом понимании...

БЫСТРЫЙ УРОЖАЙ В ВЕДРЕ

Выращивайте томаты в ведре. Это позволит сэкономить место на участке и использовать меньше удобрений и воды, не теряя, при этом в объеме урожая. Кроме того, рассада в ведре «теплее», грядка мобильная и ее можно постоянно перемещать, урожай легче собирать.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

МЕТЕОРИЗМ – КАК ПОБЕДИТЬ

Это малоприятное, хоть и временное явление знакомо каждому. Ощущение переполненности в животе, чувство распирания изнутри, повышенное газообразование делает метеоризм не только неприятной, но и очень неудобной проблемой.

ЭКСПЕРТ

Как с ней справиться, рассказывает врач-гастроэнтеролог ФНКЦ ФМБА России Юлия ЛЕРНЕР.



ОТКУДА БЕРУТСЯ ГАЗЫ

– Юлия Викторовна, откуда берется метеоризм?

– Метеоризмом называют повышенное скопление газов в желудочно-кишечном тракте. Это происходит по двум причинам: в связи с их усиленным образованием или из-за недостаточного отхождения газов. В последнем случае они выходят в виде отрыжки или флатуленции – выход газов через задний проход.

– Но почему внутри нас вдруг становится «загазовано»?

– Избыточное газообразование в кишечнике происходит по разным причинам, и его лечение в каждом отдельном случае требует индивидуального подхода.

Существует несколько видов метеоризма:

● как результат избыточного образования газов. Это происходит по причине употребления «газообразующих» продуктов. Еще одна причина – нарушение полостного пищеварения, которое наблюдается при различных заболеваниях органов ЖКТ, а также

при нарушении микрофлоры кишечника;

● по причине нарушения всасывания газов – при неправильной работе кровообращения органов ЖКТ;

● вследствие нарушения транзита – продвижения газов по кишечнику. Этому способствуют двигательные нарушения и спайки органов ЖКТ, и даже психоэмоциональные перегрузки;

● как результат избыточного поступления газов в ЖКТ. Причем мы даже не замечаем, как происходит заглатывание газов во время приема пищи.

СПИСОК ПРОВОКАТОРОВ

– Реакция на какие продукты вызывает метеоризм?

– Таких продуктов немало, и мы начнем, пожалуй, с газированных напитков. К ним относятся как минеральные газированные воды, квас, пиво, так и сладкие лимонады и шампанское.

Не удивляйтесь, но хлебобулочные изделия также в списке провокаторов. Причем наиболее опасны те, что содержат дрожжи. Впрочем, торты и черный хлеб также могут усилить метеоризм.

ВЕДЁМ ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

Это поможет узнать, какие продукты и в каком количестве вызывают у нас нежелательную реакцию. Нелишним будет показать эти записи и своему гастроэнтерологу.



Дата	Время приёма пищи	Продукты	Объём порции	Желудочно-кишечная реакция	Общее самочувствие

НЕУДОБНУЮ БОЛЕЗНЬ

НОРМА И ОТКЛОНЕНИЕ

– В норме человек выпускает газы около 14 раз в сутки, а когда это уже перебор?

– Как правило, физиологическая норма флатуленции до 18–20 раз в сутки. А все, что больше – повышенное газообразование.

Ну, и конечно, это сладости. Запомните, чем больше сахара содержит продукт, тем выше риск развития метеоризма. Не стоит забывать и про всеми любимое молоко, в том числе и продукты, изготовленные на его основе – сливки и мороженое.

Про овощи, которые вызывают метеоризм, известно всем. Но напомним, что редис, капуста, редька, яблоки, бананы, виноград, а также бобовые тоже способны повысить уровень газообразования. Ну, и преобладание белковой пищи в рационе только усилит этот эффект.

И закрывает это список жевательная резинка. Она содержит вещества, увеличивающие вздутие живота. Кроме того, при жевании человек заглатывает большое количество воздуха, и вот вам метеоризм!

СТРЕССОВЫЙ ФАКТОР

– Может ли стресс стать причиной метеоризма?

– Однозначно! Стресс – одна из неизменных причин развития метеоризма. И наиболее часто ее жертвами становятся женщины. Хочу отметить, что стресс, как причина метеоризма, попадает в поле зрения врача лишь тогда, когда при обследовании отсутствуют объективные причины, способствующие развитию вздутия живота. В этом случае часто помогает психотерапия и препараты, направленные на стабилизацию функций нервной системы.

НЕ ТОЛЬКО НЕЛОВКОСТЬ

– Какие «тревожные звоночки» говорят о том, что это уже не только неловкая проблема, но и симптом острых и хронических заболеваний?

– Если вы столкнулись с немотивированным снижением массы тела, повышением температуры тела, болями в животе, нарушением стула – когда он отсутствует более трех дней или присутствует

более трех раз в сутки, вам срочно стоит показаться гастроэнтерологу. Также опасения вызывает наличие в кале слизи, крови и кусочков переваренной пищи.

– Можно ли избавиться от метеоризма?

– Да, конечно, можно. Но, всегда нужно понимать причину метеоризма. Для этого доктор направит вас на комплексное обследование: колоноскопия кишечника, УЗИ и рентгенография брюшной полости, биохимическое исследование крови, общеклинический анализ крови, анализ кала на гельминтозы. И только после того, как будет выяснена причина, которая приводит к повышенному газообразованию в кишечнике, будет назначено лечение, которое и приведет к успешному избавлению от проблемы.

При наличии основного заболевания, которое и вызывает повышенное газообразование, необходимо лечение этого недуга. Если

основная причина не найдена, то мы рекомендуем изменить образ жизни.

Для этого необходимо перейти на здоровое рациональное питание и исключить из рациона продукты, усиливающие газообразование. Тщательно пережевывайте пищу и соблюдайте питьевой режим. Забудьте про жевательную резинку и не жуйте ее вообще. Больше двигайтесь и занимайтесь спортом в свое удовольствие. И наконец, заведите пищевой дневник. Так, вы будете вести подробный учет всего того, что съели в течение дня, и поймете, какие продукты следует исключить, чтобы не провоцировать метеоризм.

Наталья Киселёва

Почему я читаю газету «ДАЧА»?

Газету «ДАЧА» читаю уже три года. Однажды купил и заинтересовался. Она удобна, страницы шиты и не разлетаются, как у других изданий. Но не это главное. Важно то, что практически любая информация преподносится четко, доступным языком. Чувствуется, что она не высосана из пальца. В довольно приличном объеме представлены юридические консультации – даются русским языком, без канцелярских шаблонов.

Артем ЛЮБИМОВ, г. Коломна

Газета «ДАЧА pressa.ru». Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940



ЧТО ПОЧИТАТЬ ПЕРЕД СНОМ?



С возрастом у меня появились проблемы со сном. Врач настоятельно рекомендовал перед сном отложить в сторону телефон. «Лучше, – говорит, – книжку почитайте». Вот я и задумалась: что бы такое приятное почитать, чтобы и интересно, и хорошему сну способствовало?

*Ольга Муромцева,
г. Одинцово*

Ваш доктор абсолютно прав: вечерний просмотр телевизора и бесконечное листание новостной ленты в соцсетях – не лучшие спутники хорошего засыпания. А чтение хорошей, доброй книги – прекрасный способ отвлечься и отдохнуть душой от проблем и забот прожитого дня и настроиться на спокойный сон. Только важно помнить, что лучше выбирать книгу спокойных жанров – новеллы, романы, рассказы о приключениях, стихи и сказки. Остросюжетные книги, «кужастики» и триллеры могут разбедерить фантазию, вызвать неприятные чувства страха и беспокойства и только усилить бессонницу. Также не стоит читать книги «по работе», профессиональную и научную литературу, чтобы не перегружать мозг информацией. Читайте книги по душе и не забывайте о хорошем освещении во время чтения.



ЗАЧЕМ В ШАМПУНЬ ДОБАВЛЯЮТ АСПИРИН?



Недавно подруга поделилась секретом: чтобы волосы стали гуще, нужно добавить в шампунь аспирин. Я первый раз слышу о таком «ноу хау». Безопасно ли оно?

Валентина Югова, г. Омск

Щелочи, которые входят в состав шампуней, могут отрицательно влиять на состояние волос: под их воздействием волосы набухают, разрыхляются, на них может оставаться серый налет. Коварное воздействие щелочи нейтрализует кислоту, не зря в старину наши бабушки после мытья ополаскивали волосы водой, подкисленной лимоном, кислым молоком и отварами трав. Аспирин – это тоже кислота, только ацетилсалициловая. Поэтому ее использование в уходе за волосами может быть вполне оправдано. Таблетка аспирина, разведенная в порции моющего средства для волос, по мнению женщин, позволяет снизить жирность волос, придать им блеск. Однако добавлять аспирин можно только в шампуни домашнего приготовления, изготовленные из натуральных ингредиентов. Смешивание препарата с покупными шампунями может дать неожиданную химическую реакцию, что не всегда идет на пользу.



СМЕТАНА ХОРОШАЯ, ЕСЛИ В НЕЙ «ЛОЖКА СТОИТ»?



Покупая магазинную сметану, обратила внимание, что она такая густая, что в ней буквально ложка стоит, при том, что жирность ее далеко не как у деревенской. Неужели такая густая сметана – натуральная?

Галина П., г. Краснодар

Густота сметаны зависит от многих факторов. Во-первых, от жирности. В сметане 10% жирности ложка стоять вряд ли будет, а вот в более жирной – вполне реально. Имеет значение и сезонность: зимой сметана сама по себе более жирная и густая, а летом – менее жирная и более жидкая. Во-вторых, жирность зависит от закваски, набора и количества термофильных микроорганизмов, благодаря которым обра-



зуется кисломолочный сгусток. Также густота зависит от естественной стабилизации: только что расфасованная сметана – жидкая, а спустя уже несколько часов она стабилизируется и густеет. Третья причина – это добавление искусственных стабилизаторов, которыми производители могут загущать жидкую нежирную сметану. Чтобы проверить густоту сметаны на натуральность, достаточно перемешать ее ложкой в течение 30 секунд. Если сметана натуральная и стабилизировалась естественным путем, после размешивания она станет жидкой. Если сметана все равно осталась густая, это будет говорить о наличии в ней стабилизаторов, например, гуаровой камеди или камеди рожкового дерева.

По данным статистики, каждый 50-й житель Земли хоть раз сталкивался с носовым кровотечением. И неудивительно, ведь нос пронизан сетью тончайших капилляров, а они могут с лёгкостью повреждаться.

КРОВЬ ИЗ НОСА – ОСТАНАВЛИВАЕМ *правильно*

ЭКСПЕРТ

Как правильно остановить кровотечение, рассказывает врач-оториноларинголог высшей категории, к. м. н., доцент кафедры хирургической стоматологии и челюстно-лицевой хирургии с курсом ЛОР-болезней РязГМУ Лариса СТАРКОВА.

Фото из личного архива Ларисы Старковой



Носовое кровотечение – излияние крови из полости носа вследствие нарушения целостности стенок кровеносных сосудов.

Из переднего отдела полости носа из зоны Киссельбаха

- эта зона находится в передних отделах перегородки носа, где расположены расширенные сосуды,
- возникает при повреждении небольших сосудов передней части носовой перегородки,
- это 80% случаев всех кровотечений,
- кровотечения незначительны,
- длительность кровотечения короткая.

Из глубоких отделов полости носа

- менее частое, остановить его сложнее, чем из передней половины носа,
- протекает тяжелее,
- кровотечение умеренное или сильное, когда кровопотеря превышает 300 мл,
- в основном бывает у пожилых пациентов с хроническими заболеваниями.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ КРОВОТЕЧЕНИЕ

- искривленная перегородка носа – самая частая причина,
- истончение слизистой оболочки носа,
- любой вирус, простуда или грипп,
- атрофический ринит,
- гипертония,
- заболевания крови,
- опухолевые заболевания полости носа и крови,
- почечная патология,
- печеночная патология,
- курение.

▶ Потеря 100–150 мл крови не причиняет большого вреда организму;

▶ 70% случаев носового кровотечения – механические повреждения эпителия, из-за ушибов, сильного сморкания и слишком сухого воздуха в помещениях в зимнее время;

▶ 10 минут – именно столько в большинстве случаев длится носовое кровотечение;

▶ 20 минут прошло, а кровотечение не остановить, кровь течет усиленно сразу из обеих половин носа – срочно вызывайте скорую помощь!

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Принимать меры необходимо для остановки даже незначительного кровотечения. Человек не должен терять кровь. Это очень опасно.

И всегда стоит помнить, что пустяжное, на первый взгляд, кровотечение может быть симптомом довольно серьезных заболеваний. Даже если вы заметили, что при высмаркивании в слизи есть немного крови, обратитесь к ЛОР-врачу. Нужно выяснить, нет ли деформации лица и изменения формы носа. За этим нужно следить, так как это первый признак новообразований.

Носовое кровотечение опасно еще и тем, что одновременно затек крови может быть и в желудок, и в кишечник, и в прямую кишку. И в этом случае будет очень трудно дифференцировать, это кровотечение было вызвано ЛОР-причинами или поражением внутренних органов.

Поэтому, если кровотечение рецидивирует на протяжении короткого срока, например, каждый день, необходимо сразу же обратиться к терапевту. Доктор выяснит причины и направит к ЛОР-врачу.

Наталья Киселёва

ЦИФРЫ

ЧТО ДЕЛАТЬ?



✓ Обязательно опустить голову вниз!

Кровь не должна попасть в желудок – это может вызвать рвоту.

✓ Прижать два крыла носа к носовой перегородке и удерживать их в таком положении до 15 минут, дышать ртом.

✓ Положить лед к переносице и боковой части носа.

✓ Можно ввести в носовую ход ватный тампон, пропитанный перекисью водорода.



Если предпринятые меры не помогли за 15–20 минут, необходимо вызвать бригаду скорой помощи!



ЕШЬ ПЕЧЕНЬ, ЗДОРОВЬЕМ

1. БОГАТСТВО ВЫБОРА

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ (127 ккал)

Считается самой вкусной и полезной и является рекордсменкой по содержанию витамина А и витаминов группы В, а также меди и цинка. Ее употребление способствует быстрому повышению гемоглобина в крови, поэтому она полезна женщинам в критические дни. Кстати, говяжья печень содержит меньше холестерина, чем свиная и куриная.



СВИНАЯ ПЕЧЕНЬ (165 ккал)

Немного мельче и жестче говяжьей, больше горчит и требует более тщательной предварительной обработки (освобождения от пленок, вымачивания). Ее легко можно узнать по ромбовидному рисунку на поверхности и по зернистому строению. Чтобы убрать горечь и сделать ее более нежной, рекомендуется предварительно вымачивать свиную печень в молоке.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ (140 ккал)

Более мягкая, нежная и более калорийная, чем говяжья. Она легче чистится, быстрее готовится, не требует вымачивания, прекрасно подходит для приготовления паштетов, мясных салатов и закусок. В куриной печени содержится в 2 раза больше железа, чем в говяжьей.

ПЕЧЕНЬ ИНДЕЙКИ (189–276 ккал)

Считается продуктом молодости и красоты. Богата фолиевой кислотой, необходимой для женского здоровья, способствует успешному материнству, а по содержанию витамина А в несколько раз превосходит говяжью и куриную печень (в 100 г продукта содержится 14 суточных норм витамина А).

Печень – самый распространенный и популярный субпродукт в мире, который по вкусовым качествам и пищевой ценности не уступает мясу, а по некоторым параметрам даже превосходит его.

1 Ценный вкусный и питательный продукт, богатый белком.

2 Содержит рекордное количество витамина А, необходимо для здоровья глаз, кожи, волос и сосудов. Витамин А замедляет старение кожи и улучшает ее регенерацию!

А ВЫ ЗНАЛИ?

Древний целитель Авиценна советовал регулярно употреблять печень людям, имеющим проблемы со зрением.

3 Кладезь гемового железа, которое наилучшим образом усваивается нашим организмом, повышает гемоглобин и помогает бороться с анемиями и малокровием.

2. СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Специфический аромат печени нравится не всем, поэтому важно приготовить ее вкусно и аппетитно, чтобы усилить пользу печени вкусом. Для этого нужно знать несколько правил и следовать им, готовя из субпродукта свои кулинарные шедевры.

- Говяжью, телячью, свиную и баранью печень предварительно ошпаривают и снимают пленку, а затем варят или слегка обжаривают.

- Запах и горечь нейтрализует предварительное вымачивание. 3–4 часа в подсоленной воде, тщательное промывание и быстрое (1–2 минуты) обжаривание в масле при высокой температуре, а затем тушение в сметанной подливке делают печень мягкой и нежной.

- Пикантность вкусу печени придают приправы и специи: лук, чеснок, черный перец, тимьян, шалфей, кинза, петрушка.

- Вкус печени улучшает небольшое количество сахара, которое добавляют во время ее приготовления.

- Печень не терпит пережаривания и переваривания – она становится жесткой и невкусной. Важно сохранить баланс: проварить, но не переварить. Термическая обработка необходима мясному субпродукту, ведь есть печень полусырой опасно, поскольку возникает риск «нарваться» на паразитов.



7
ПРИЧИН
ЕСТЬ
РЕГУЛЯРНО



БУДЕШЬ ОБЕСПЕЧЕН



4 Богатый источник витаминов группы В и незаменимого для здоровья нервной системы витамина В12.

КСТАТИ

В 100 г говяжьей печени содержится 20 суточных норм витамина В12.

5 Содержит много цинка, важно-го для функции предстательной железы и репродуктивных органов, а также помогающего организму усваивать витамин А.

6 Источник меди, играющей важную роль в обмене веществ и участвующей в синтезе гемоглобина.

7 Богата селеном, обладающим антиоксидантным действием. Селен призван укреплять иммунную систему, улучшать работу мозга, снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний.



4.

ПАШТЕТ И РИЕТ – И ГОТОВ ОБЕД!

Самым популярным, вкусным и безопасным блюдом из печени является паштет. Его готовят из термически обработанной (вареной или тушеной) печени с добавлением молока или сливок, сливочного масла, соли, овощей (моркови, лука, чеснока) и приправ. Взбитая блендером до состояния паштета печень имеет нежную консистенцию и приятный вкус и может являться не только прекрасной закуской, но и полноценным легким обедом. Особенно в сочетании с овощами и цельнозерновым хлебом, летом на даче или на пикнике, когда не хочется или нет возможности готовить сложносочиненные горячие блюда.

3.

ЧТО ПРАВИЛЬНО ХРАНИТСЯ, ТО ПОРЧИ НЕ БОИТСЯ

Свежая печень имеет характерный ровный красно-коричневый цвет и специфический сладковатый запах. Она блестящая на вид и упругая на ощупь, без бугров и шероховатостей.

Печень является скоропортящимся продуктом, поэтому хранить ее рекомендуется исключительно в холодильнике не более 72 ч в негерметично закрытой таре, обеспечивающей доступ воздуха. В морозильной камере печень можно хранить до 3 месяцев. Повторно замораживать не рекомендуется.

Лучше заморозить и хранить заранее промытую, почищенную от пленок, порезанную печень, разложив ее порционно по пакетам.



Также из печени можно приготовить риет – блюдо, похожее на паштет, но имеющее в составе более крупные кусочки продукта. Риет часто готовят из разных видов печени, добавляют в него бульон, грибы, карамелизованный лук, чернослив, сливочное масло, используют в качестве намазки на хлеб и подают при комнатной температуре.

Елена Васина

МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГОВ

Печень усваивается нашим организмом лучше и быстрее, чем мясо, и совместима с большим количеством продуктов. Например, пирожок с печенью и овощами гораздо легче переварить нашему желудку, чем пирожок с начинкой из мяса даже самого высокого качества.

ОСТОРОЖНО!

С осторожностью стоит употреблять печень пациентам, в анамнезе которых:

- ✗ атеросклероз
- ✗ подагра
- ✗ заболевания суставов в период обострения
- ✗ хронический панкреатит.

А также детям до 3 лет.



Я поднималась на свой этаж пешком, стараясь ступать мягко, не производя лишнего шума. Даже балетки по такому случаю купила. Хотелось проскользнуть в квартиру незамеченной. Пугала настойчивость соседки, которая с маниакальной страстью пыталась женить на мне своего сына. Она каким-то мистическим образом всегда четко угадывала, когда я вернусь домой, и фурией налетала на меня, настезь распахнув дверь собственной квартиры.

ОТДОХНЕСЬ, РАССЛАБИШЬСЯ

– Олюшка! – проскользнуть незаметно не получилось, я шумно вдохнула, набирая в грудь побольше воздуха – отбиваться от очередного приглашения на чай придется ожесточенно. – А ты чего так припозднилась сегодня? На работе задержали, да? А у меня как раз ужин готов. Картошечка жареная, огурчики малосольные, печенье овсяное к чаю. Своего приготовления, – это было произнесено заговорщически-заманивающим тоном, будто со мной важным секретом делились.

– Анна Петровна, не могу, – вклинилась я в оживленный монолог соседки, – поздно уже, я устала, перекусила на работе. Хочу лечь пораньше, завтра у меня важное совещание с утра.

Врать я научилась мастерски. Вот только, зачем вру, я сама понятия не имела. Анна Петровна была напориста и громогласна, но ведь и я не девчонка уже. В анамнезе неудачное замужество, развод, двое детей-подростков и возраст вполне достойный – сорок два годочка. Но вот не поворачивался как-то язык дать отпор отчаявшейся обженить своего сына соседке.

– А мы тебя с Павликом напрягать и не будем. Отдохнешь, расслабишься. У

меня, знаешь, какое кресло удобное! Павлуша тебе о своем новом проекте расскажет. Пойдем-пойдем. Не пожалеешь. Чего тебе одной-то сидеть? Знаю, что детки к бабушке в деревню укатили. Скучно одной-то. А тут мы как раз, всегда рады тебя видеть.

Соседка мягко, но настойчиво теснила меня в сторону своей квартиры. И я сдалась. Я и правда сегодня устала, сил сопротивляться просто не осталось.

УНИКАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

– Над каким проектом вы работаете, Павел? – подавляя желание зевнуть, за чаем поинтересовалась я у неженатого, отчаянно красневшего соседа.

– Я пишу программу, – мужчина махнул в чай печенку, слегка перестарался, та слишком сильно размокла, кусок от нее отломился и плюхнулся обратно в кружку. Мужчина покраснел еще сильнее.

– Телепередача? – не смогла удержать себя я от язвительно-

Не нужно

Вы счастливы или несчастны не благодаря тому, что вы имеете, и не в связи с тем, кем являетесь, где находитесь или что делаете; ваше состояние определяется тем, что вы обо всем этом думаете.

Дейл Карнеги

го вопроса, стараясь не обращать внимания, как осуждающе стреляя в сына взглядом, Анна Петровна наскоро протирает капли чая, расплескавшиеся после плюха злосчастной печенки.

– Нет, я программист, пишу одну подкладную программу для оптимизации работы с графическим редактором, – Павел буравил взглядом содержимое чашки во время разговора. Создавалось впечатление, что разговаривает он с чаем, а не со мной.

– Давно пишете? – я отхлебнула из чашки, краем глаза приметив, что Анна Петровна выуживает из шкафа толстенный альбом с фотографиями. Мысль о побеге показалась своевременной и единственно верной.

– Павлуша гениален, – Анна Петровна бухнула передо мной на стол объемистый альбом. Я вздрогнула. – Он неоцененный гений. Пишет программу седьмой год. Это совершенно уникальный продукт. Но ведь никому сейчас уникальность не нужна, нужен унифицированный ширпотреб. А Паша, он не такой, он программист от Бога. Он и в детстве был очень интересным, необычным ребенком.

Анна Петровна раскрыла альбом, на первой странице которого голопопый карапуз увлеченно мусолил баранку. Женщина настроилась на дол-

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru. Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)



Бояться счастья

гое воркование, Павел побагровел и вспотел, я внутренне запаниковала. Бежать!

ПАШИНЫ ОТКРОВЕНИЯ

– Ольга! – я от неожиданности подпрыгнула. Я была уверена, что уж утром-то незаметно выскользнуть из квартиры у меня точно получится. Во всяком случае, по утрам меня Анна Петровна пока не донимала. Обернулась, зажав в кулачке ключи от машины.

– Павел? – удивилась я, увидев рядом с собой своего сорокасемилетнего, вечно краснеющего-потеющего соседа. Перед внутренним взором почему-то мелькнула вчерашняя фотография карапуза с крепко зажатой в руке баброчкой.

– Ольга, я хотел попросить у вас прощения за вчерашний спектакль. Вы извините навязчивость моей мамы. А мне неспособность постоять за себя в ее присутствии. Понимаете, у мамы больное сердце. Мне очень не хочется лишней раз ее волновать. На самом деле, никакой я не программист. Вернее, программист, но в прошлом. Я давно уже работаю в пекарне. Всегда хотел печь хлеб. Открыли с другом небольшую пекарню, вот, думаем расширяться вскоре. У меня и женщина есть. Но мама этого точно не переживет. У Лены двое детей от первого брака.

– Но у меня тоже двое детей, – улыбнулась я, тем не менее, глядя на Павла совсем иным, любопытно-удивленным взглядом. – Анну Петровну это не смущает.

Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми.

Авраам Линкольн

– О, – улыбнулся Павел в ответ. – К вам она долго присматривалась. Сама выбрала. Это другое. Ольга, словом, простите нас еще раз. Я поговорю с мамой. Думаю, пришло время рассказать ей правду. Только аккуратно, дозированно. Вы уж меня не выдавайте раньше времени. И вот что, заходите ко мне в пекарню, вы такого хлебушка точно не пробовали.

Я пообещала Павлу непременно побывать у него в магазинчике. Прыгнула в машину и выбрала в списке на телефоне знакомый номер.

– Саш, я согласна. Согласна выйти за тебя замуж и переехать в Москву.

Было немного страшно так круто менять жизнь в сорок два. Но Павел, вон, не побоялся. И с такой-то мамой. У меня точно должно все получиться. Не нужно только бояться быть счастливой.

Человек обязан быть счастлив. Если он несчастлив, то он виноват. И обязан до тех пор хлопотать над собой, пока не устранил этого неудобства или недоразумения.

Лев Толстой

Ольга

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2022 года!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 июля по 20 августа 2021 г. «Почта России» проводит **ДОСРОЧНУЮ ПОДПИСКУ** на 1-е полугодие 2022 года.

Успейте подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» **ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



Стоимость **ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ** на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2022 года

на 1 месяц	на 2 месяца
66,53 ₽	133,06 ₽
на 3 месяца	на 4 месяца
199,59 ₽	266,12 ₽
на 5 месяцев	на 6 месяцев
332,65 ₽	399,18 ₽

Журнал выходит 2 раза в месяц

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>.

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»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-подписки на сайте 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 период подписки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите способ доставки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 933-95-77 (доб.237)

СИЛА ВОЛИ И ПОНИМАНИЕ –

Если верить статистике, 60,7% российских мужчин и 21,7% женщин – заядлые курильщики. Процент же пассивных курильщиков статистики даже и подсчитывать не берутся. Ведь на месте человека, вынужденного дышать сигаретным дымом, может оказаться каждый.

ЭКСПЕРТ

Чем вредна эта пагубная привычка – табакокурение – для окружающих и как от нее отказаться, рассказывает к. м. н., доцент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» Татьяна ФИЛАТОВА.

КУРЕНИЕ ПАССИВНОЕ – ЗЛО АКТИВНОЕ

– Татьяна Евгеньевна, становясь пассивным курильщиком, человек в большинстве случаев, конечно, задумывается о вреде, который ему наносится. Но масштабы бедствия все равно остаются за скобками. Давайте их обозначим.

– При пассивном курении происходит случайное вдыхание табачного дыма и его компонентов. Вдохнули и сразу подверглись токсичному воздействию никотина, оксида углерода и других не менее вредных соединений. Но об этом как-то не принято особенно задумываться. Ведь у здоровых взрослых людей пассивное курение долгое время не вызывает никаких симптомов. А мне хочется сделать акцент на том, что канцерогены при пассивном курении накапливаются в орга-

низме на протяжении многих лет, являясь одним из факторов, провоцирующих различные заболевания. Но человек же не курит, и эту возможную причину недугов мало кто берет во внимание.

– То есть, если все время вдыхать вольно или невольно табачный дым, есть риск столкнуться, ну скажем, все с той же эмфиземой легких?

– Если человек сам не ку-

рит, а курит тот, кто с ним живет, то у него будут те же самые изменения, что и у курильщика. А как мы выяснили в предыдущей статье, курение ухудшает течение более чем 25 заболеваний, в том числе болезней дыхательной и сердечно-со-

судистой систем, онкологических недугов. Поверьте, эти негативные изменения у пассивного курильщика будут. Может быть, они случатся позже и в меньшем объеме, но все равно будут! Страдают все – и пассивный, и активный курильщик!

НИКОТИН И БЕРЕМЕННОСТЬ

– Приходилось слышать, что резко бросать курить во время беременности вредно. Мол, это серьезный стресс для организма.

– Чушь! Это все отговорки и нелепые оправдания своего пагубного пристрастия. При курении на фоне беременности у ребенка происходит недоразвитие поддерживающего каркаса легких и получается, что он рождается со склонностью к бронхолегочной патологии. Вообще же, нарушаются все физиологические процессы в организме будущей матери и ее плода. От отравления табачным дымом страдает центральная нервная система, железы внутренней секреции, зрение, слух, увеличивается частота сердечных сокращений, вероятность преждевременных родов и выкидышей.



В легкие курильщика попадает 25% всех вредных химических веществ, в окружающий воздух – 50%, и лишь 25% сгорает или остается в сигарете.



БРОСАЕМ КУРИТЬ!

НЕБЕЗОПАСНАЯ ЭЛЕКТРОНИКА

– А как обстоит дело с электронными сигаретами?

– Этиленгликоль, который выделяется при высокой температуре, обладает канцерогенным эффектом. А значит, способен вызывать мутацию клеток. И действие горящего пара, который проникает глубоко в легкие, тоже далеко небезопасно. Диацетил, бензол, никель, олово, свинец – вот лишь краткий перечень того, что содержит в себе пар электронной сигареты.

И НИКАКИХ ОТГОВОРОК!

– Но как бросить курить без стресса для организма?

– Надо сказать себе – «я не буду курить», и просто перестать! Никакие обещания, например, сокращать количество сигарет, выкуриваемых в день, тут не помогут – это самообман. Поймите, стресс для организма – это курение. А дышать полной грудью – это избавление от стресса.

Да, действительно, сейчас можно бросить курить при помощи кодирования, каких-то специфических медицинских препаратов и пластырей, но, я считаю, что должно быть понимание, насколько вредна эта привычка. И только это понимание может помочь бросить курить.

В свое время я работала в инфарктном отделении, и к нам поступил пациент, который курил около 50 лет. Доктора ему говорят: «Будешь курить – умрешь». И он впечатлился, бросил в один день, безо всяких надуманных стрессов. Но не у всех так получается, конечно. Даже в такой критичной ситуации. Вроде человек выжил, все нормально, но через какое-то время начинает покуривать. Этого допускать нельзя! Вот

курил, но проблема-то никуда не исчезла, а здоровье ухудшилось. И какой в этом смысл?

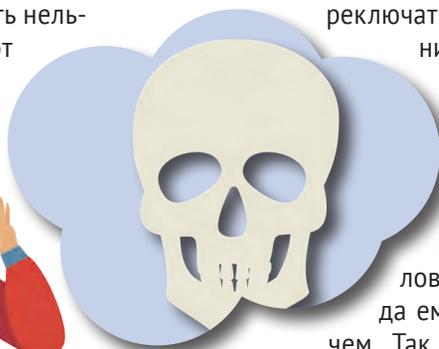
Или еще одна отговорка – я брошу курить и пополюю. Да, курение снижает на какое-то время аппетит. Но, все мы видели курящих пациентов с избыточным весом. Это тоже всего лишь один из мифов.

Замените сигареты семечками или леденцами, если нет диабета. Научитесь переключать себя, замените курение на

более интересное занятие, заведите увлекательное хобби. Ведь когда человек курит? Когда ему заняться нечем. Так что займитесь чем-нибудь интересным!

Я понимаю, что советы давать легко, но, когда есть понимание того, что можно умереть в 90 лет в добром здравии, а можно в 60 – с инсультом и инфарктом, разговор становится другим. Хотите серьезно подойти к решению этой проблемы – проконсультируйтесь с доктором. С поддержкой и грамотным руководством бросать проще.

Наталья Киселёва



здесь сгодятся любые способы – лишь бы только не возвращаться к курению.

– А есть ли какие-нибудь секреты, как бросить курить, например, отмачивать сигареты в молоке?

– Я таких не знаю. Ничего не поможет. Нужно не курить, делать так, чтобы табак не поступал в организм. Все остальное – отговорки!

Вы не избавитесь от этой привычки, если будете курить понемножку или отдадите предпочтение легким сигаретам. Это самообман!

И самое главное, многие считают, что курение помогает при стрессе. Да, ты по-

более интересное занятие, заведите увлекательное хобби. Ведь когда человек курит? Когда ему заняться нечем. Так что займитесь чем-нибудь интересным!

Я понимаю, что советы давать легко, но, когда есть понимание того, что можно умереть в 90 лет в добром здравии, а можно в 60 – с инсультом и инфарктом, разговор становится другим. Хотите серьезно подойти к решению этой проблемы – проконсультируйтесь с доктором. С поддержкой и грамотным руководством бросать проще.

Наталья Киселёва



ОКАЗЫВАЕТСЯ

● За час, проведенный в одной комнате с активным курильщиком, пассивный «выкуривает» порцию дыма, равную половине сигареты.

● Дым оседает и накапливается на волосах, одежде, мебели и коврах, что постепенно отравляет организм человека. Вытяжки и открытые форточки не спасут от непроизвольного вдыхания токсинов.

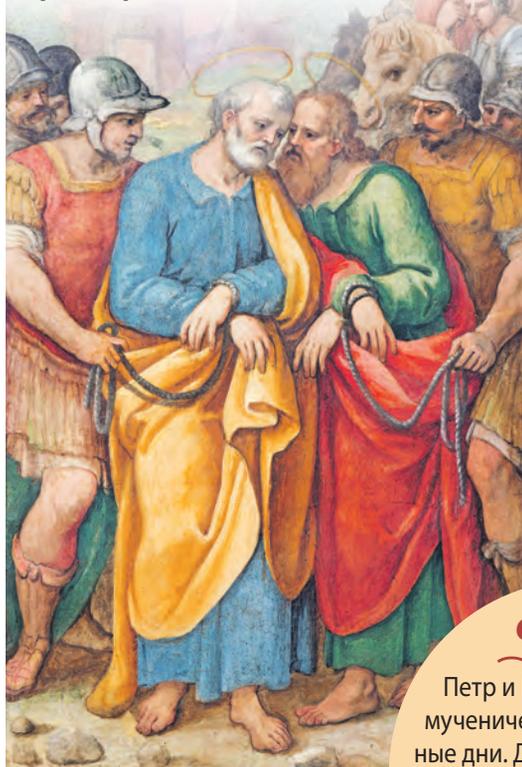
● Каждый десятый человек, чья смерть была вызвана болезнью, спровоцированной курением, не был курильщиком.

● Бронхиальная астма развивается при пассивном курении в 5 раз чаще, чем у людей, в чьем окружении не курят.

● Организм пассивного курильщика реагирует на токсичный дым более болезненно, чем организм активного курильщика, так как у него не развиты механизмы адаптации к компонентам дыма и никотину.

ВСТРЕЧАЕМ ПЕТРОВ ПОСТ

Этот первый летний пост учреждён в память о Петре и Павле, двух первоверховных апостолов.



ЧТО СТОИТ СДЕЛАТЬ В ПОСТ

Пост – это период духовного очищения. Это время, когда надо поработать над собой, сделать себя лучше. Прежде всего, во время Петрова поста надо чаще ходить в храм и участвовать в богослужении. В первую очередь – это субботние и воскресные службы. Стоит выбрать день, который надо посвятить Таинствам Исповеди и Причащения.

Не ленитесь почитать духовную литературу, откажитесь от участия и просмотра сомнительных развлечений, сделайте что-то приятное для близкого, окажите помощь ближнему своему. Вспомним слова Иоанна Златоуста о посте: «Кто ограничивает пост одним воздержанием от пищи, тот весьма бесчестит его. Не одни уста должны поститься, – нет, пусть постятся и око, и слух, и руки, и ноги, и все наше тело». Загляните в себя, подумайте о ближних, делайте добрые дела, не забывайте о молитвенном слове.

И еще одно напоминание постящимся: Господь велит скрывать свой пост от окружающих. Ведь пост не обряд, а тайна души человека.

Подготовила Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

Посту... радуются святые пророки, о нем ликуют апостолы и мученики, потому что все они с неутомимой ревностью подвизались в посте... Посту радуется и Господь наш, если только постимся с любовью, надеждой и верой.

Преподобный Ефим Сирин

КОГДА НАСТУПАЕТ ВРЕМЯ ПЕТРОВА ПОСТА

Святитель Василий Великий считал, что «время поста определяет не воля каждого, но богочестие». Через семь дней после празднования Троицы начинается Петров или Апостольский пост. Раньше этот пост назывался постом Пятидесятницы (второе название праздника Троицы) и относился он к самым первым по времени в Православной Церкви. Начало поста зависит от дня празднования Пасхи, а завершается пост всегда 12 июля, в день, когда почитаются святые первоверховные апостолы Петр и Павел. В 2021 году Петров пост начинается 28 июня и продлится две недели, по 11 июля включительно. Кстати, в зависимости от даты празднования Пасхи пост может продолжаться от 8 до 42 дней. Самый большой из возможных был в 2010 году, начавшись 31 мая.

ПОЧЕМУ ПОСТ НАЗЫВАЮТ ТАКЖЕ АПОСТОЛЬСКИМ

Петропавловский пост со временем стал называться просто Петровым. А Апостольским потому, что именно апостолы (ученики Иисуса Христа) всегда первыми готовили себя к службе постом и молитвой.

Это пошло еще с тех пор, когда на вопрос Спасителю, почему они не могут изгнать бесов, Господь объяснил ученикам своим, что сей род выходит только постом и молитвой. И далее вспоминаем, что православные христиане по примеру тех апостолов, кто принял Святой Дух (в день Пятидесятницы – Святой Троицы), готовятся к мировой проповеди Евангелия, в которой говорится: «Итак идите, научите все народы... уча их соблюдать всё, что Я повелел вам». То есть мы помним и делаем то, о чем говорил Спаситель.

ФАКТЫ

Петр и Павел обрели мученическую смерть в разные дни. День памяти о Петре и Павле установлен 12 июля в 258 году в Риме в честь торжественного перенесения мощей этих апостолов.

КАКАЯ ПИЩА ДОЗВОЛЯЕТСЯ В ПЕТРОВ ПОСТ

Петров пост выпадает на благодатное время – лето, поэтому он менее строг, чем Великий пост. Из меню постящегося исключаются мясо, молочные продукты, яйца, но в субботние и воскресные дни, дни памяти какого-либо великого святого или дни храмового праздника разрешается рыба. На время поста приходится созревание овощей, фруктов, ягод, грибов.

По церковному уставу предписывается еженедельно, по три дня – в понедельник, среду и пятницу воздерживаться от рыбы. Можно приготовить блюда из грибов, круп на растительном масле.

Постом мы не должны причинить вред телу. Цель поста – усмирить тело, обуздать страсти.



ВОДА ЖИВАЯ И МЁРТВАЯ

Во что верили наши предки

Знания о живой и мёртвой воде пришли из глубокой древности. А мы почерпнули их из русского фольклора. Культ воды вообще отчётливо прослеживается во многих сказках. Она обладает разнообразной волшебной силой: оживляет мёртвого, омолаживает старого, дает зрение слепому, делает героя сильным, а его врага слабым.

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ И ЖИЗНЬ ДАРУЮЩАЯ

Вода фигурирует во множестве обрядовых культов и символизирует женское начало. Именно поэтому с водой связаны многие женские славянские ритуалы и магические действия. Без воды ничего не рождается, и только она способствует плодородию и дает начало новой жизни. Эти идеи ярко проявлялись у наших предков в банном обряде, которым по традиции завершался девичник. Производились магические действия с водой и банными атрибутами. Также с культом воды связано и послесвадебное обливание – своеобразное величание молодой женщины, во чреве которой должна зародиться новая жизнь. При обливании женщина-мать отождествлялась с «матерью сырой землей»: только увлажненная водой земля становилась плодородной и благодатной.

В бытовой практике народа применялись всевозможные заговоры, которые произносили, как правило, женщины (матери, бабушки, няньки, повитухи). Например, известный заговор при купании младенца или ребенка звучал так: «Как с гуся вода, так и с тебя хворь и боль», «Как с гуся вода, так и с крошки нашего худоба».

ДУШУ ПРИТЯГИВАЮЩАЯ

В древности признаками «живой», волшебной, исцеляющей воды



наделялась та вода, которая движется, течет, бурлит, блестит и играет на солнце. «Мертвой» же водой считалась стоячая вода, мутная, неподвижная, «как в болоте».

«Мертвой» считалась и та вода, которую использовали в поминальных обрядах и которой обмывали покойников. На Руси считали, что на 9, 20 и 40 дни душа прилетает домой, поэтому для нее на следующий день после смерти ставили на божницу чашку с водой и блином или хлебом, которые обновляли ежедневно в течение 40 дней. Блин и хлеб потом подавали нищим, а воду вы-

ливали. Верили, что в эту воду вселяется дух умершего человека, и ее старались унести подальше от дома и вылить там, где она никому не навредит.

«НОЧНАЯ» – ПЛОХАЯ ИЛИ СВЯТАЯ?

Время и место набирания воды также играли огромную роль для наших предков. Темное время суток считалось неподходящим для набирания воды, поэтому никому не приходило в голову ходить к реке или к колодцу за водой ночью или во время солнечного затмения. «Ночная» вода наделялась негативными свойствами. Однако это верование не распространялось на воду, которую принято набирать во время великих христианских праздников – Пасхи и Крещения. В пасхальную ночь брали воду из любого водоема и верили в ее особенную силу. На Крещение на реке до сих пор делают «Иордань»: у проруби устраивают своеобразный алтарь, святят воду, купаются в проруби, вода считается святой и целительной.

Елена Васина

КСТАТИ

У Александра Пушкина в поэме «Руслан и Людмила» также запечатлен образ мертвой и живой воды как двух половинок одного целого – дарующего жизнь средства. Поверженного, окровавленного, лежащего без движения Руслана старец окропляет сначала мертвой, а потом живой водой, возвращая его к жизни. Мертвая вода заживляет раны, а живая дает силы и жизненную энергию.



ГРАМОТНОЙ ЕДОЙ ДАДИМ бородавкам бой!

Наросты на коже – явление, знакомое многим. И в летний период, когда мы носим открытую одежду, дерматологические дефекты особенно раздражают. Причины возникновения бородавок много, а вот реально действенный способ профилактики и лечения один – правильное питание и здоровый образ жизни. Давайте разбираться, на что сделать упор в своем рационе, чтобы помочь организму избавиться от бородавок.

КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ – БОРОДАВКАМ НЕТ

Бородавки – это, как правило, доброкачественные наросты на коже серо-бежевого или коричневого цвета. По мнению врачей, главным виновником их появления являются вирусы папилломы человека. При этом сам факт заражения вовсе не означает, что бородавки появятся. А вот при сочетании нескольких факторов, таких как снижение иммунитета, постоянный стресс, чрезмерная потливость, частое пребывание во влажной среде и несоблюдение гигиены, могут привести к образованию наростов.

Главным способом борьбы с бородавками является их удаление врачом-дерматологом. Но при этом очень важно наладить правильное питание и укрепить организм – без этой меры наросты в любой момент могут появиться вновь. Поэтому стоит проанализировать, что стало «спусковым крючком» появления бородавок, и начать новую жизнь – с новыми пищевыми привычками.

ПРИЯТНЫЙ БОНУС

Приятным бонусом такой диеты будет не только профилактика бородавок, но и значительное улучшение внешнего вида. Особенно это будет заметно по коже – она станет более упругой, бархатистой. Кроме того, даже при обильном питании плавно снизится лишний вес, уменьшатся отеки.

СОБИРАЕМ ДИЕТИЧЕСКУЮ КОРЗИНУ

Основная задача диеты – обеспечить организм необходимыми питательными веществами, увеличить дозу витаминов и микроэлементов, снизить до минимума объем вредной и «пустой» еды. Поэтому вспоминаем, что сейчас лето – урожайная пора, и складываем в нашу «корзину» все самое полезное.

- 1 место.** Фрукты и ягоды: черная, красная, белая смородина, крыжовник, клубника, черника, ежевика, слива, кизил, яблоки, персики, абрикосы, цитрусовые.
- 2 место.** Овощи и зелень: помидоры, морковь, свекла, молодой картофель, тыква, сладкий перец, редька, редис, сельдерей, шпинат, салат листовой, лук, чеснок, укроп, петрушка, хрен.
- 3 место.** Морская рыба: сардины, лосось, макрель, тунец и др.
- 4 место.** Цельнозерновой хлеб, каши, орехи, семечки, нерафинированные растительные масла.
- 5 место.** Натуральные кисломолочные продукты, яйца, нежирное мясо птицы, телятина, нежирная говядина, кролик.

Особое место в этой диете занимают напитки. Во-первых, необходимо пить достаточно чистой воды, также приветствуются отвары трав, шиповника, несладкие морсы и компоты, зеленые чай. Иногда можно позволить себе и чашечку кофе или какао.



ВОН ИЗ РАЦИОНА

Организму надо дать возможность как следует усвоить необходимые витамины и минералы из пищи, а для этого нужно полностью отказаться от ряда блюд. Поэтому волевым усилием исключаем из жизни (хотя бы на летне-осенний период): любой фаст-фуд и полуфабрикаты; наваристые мясные бульоны; алкогольные напитки; крепкий кофе; соль свыше 7 г в день; маргарин; консервы, соленья, маринады; колбасные изделия и копчености; продукты с плесенью.

Следует ограничить потребление сладкого, в особенности магазинных кондитерских изделий и сдобной выпечки. Лето – лучшая пора, чтобы перейти на полезные сладости, такие как пастила, зефир, мармелад, джемы и живые варенья. И лучше всего, если они будут собственного приготовления.

Ольга Бельская



Летняя пора – ВИТАМИНОВАЯ ГОРА

В прекрасную летнюю пору любая диета будет приятной и радостной – ведь помимо того, что вокруг масса вкусной и полезной еды, так ещё и солнечная энергия и свежий воздух наполняют нас бодростью. Наши читатели делятся проверенными рецептами, которые и порадуют, и насытят, и пользу для красоты и здоровья принесут.

✉ ПАСТИЛА ИЗ СМОРОДИНЫ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 кг черной смородины
- 600 г сахара
- 150 мл воды

Смородину перебрать. Сложить ягоды в эмалированную кастрюлю, залить водой и варить под крышкой до мягкости. Горячую массу протереть через сито. Полученное пюре соединить с сахарным песком и уваривать до консистенции густой сметаны, постоянно помешивая. Затем выложить в форму, застеленную пергаментом. Поставить в духовку при 60–70°C на 10–12 часов, дверцу духовки оставить приоткрытой на 2–3 см. Либо сушить пастилу в электросушилке при температуре 40–60° 12 часов. Готовую пастилу остудить, затем аккуратно вытащить из формы, нарезать на порции. Можно обвалить в сахарной пудре.

Елена Рязанцева, г. Клин



Энерг. ценность на 100 г – 94 ккал

✉ ДЕСЕРТНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты на 6 порций:

- 300 г клубники
- 4 нектарина
- 15 абрикосов
- 1 гроздь крупного винограда без косточек
- 1 лимон
- 300 г белого хлеба
- 100 г сливочного масла
- 2 ст. ложки меда
- 1 ст. ложка сахара
- листья мяты для подачи

Хлеб нарезать кубиками без корочек. Растопить 30 г сливочного масла, развести в нем мед и полить этой смесью хлебные кубики. Запекать в духовке при 160°C до румяной корочки (примерно 7–10 минут). У нектаринов и абрикосов удалить косточки и нарезать дольками. Клубнику в зависимости от размера нарезать пополам или крупными кружками. Виноградины разрезать пополам. Разогреть в сковороде сливочное масло с

сахаром, положить нектарины и абрикосы, жарить на сильном огне 2 минуты, затем добавить ягоды и готовить на среднем огне еще 2–3 минуты, аккуратно потряхивая сковороду. Полить соком лимона, добавить желтую цедру и сухарики – подавать к столу.

Анна Шохина, Краснодарский край

Энерг. ценность на 100 г – 137 ккал



✉ ОВОЩНОЕ РАГУ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 6 порций:

- 1,5 кг кабачков
- 3 моркови
- 3 сладких перца
- 3 помидора
- 2 луковицы
- 3–4 зубчика чеснока
- пучок свежей зелени
- соль и специи по вкусу
- 100–120 мл масла растительного для жарки

В чашу мультиварки налить половину масла, включить режим «Жарка», положить тертую морковь, закрыть крышку на 5 минут. Затем добавить нарезанный лук – и еще 5 минут. Следующая очередь сладкого перца, порезать его кубиком – и на 5 минут. Очистить помидоры от кожицы, порезать кубиком вместе с кабачками, измельчить чеснок и зелень. Сложить все в мультиварку, добавить остаток масла, посолить и поперчить, включить режим «Тушение» на полчаса с закрытой крышкой. Затем перемешать и оставить на режиме «Подогрев» на 15 минут. Подавать с цельнозерновым хлебом или к мясу.

Ольга Валугева, г. Нижний Новгород



Энерг. ценность на 100 г – 65 ккал



ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту sz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

ГОРОСКОП НА 25 ИЮНЯ – 8 ИЮЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Если вы чувствуете, что оказались в плену у отрицательных эмоций, прислушайтесь к звездам и поменяйте свое отношение к происходящему. Легкая диета и отказ от алкоголя поддержат пищеварительную систему.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Неважно себя чувствуете – снизьте нагрузку. Придерживайтесь распорядка дня, а главное – уделяйте достаточное время сну, будьте уравновешенными и последовательными. Прекрасное время для встреч с друзьями.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Звезды советуют соблюдать умеренность как в физической нагрузке, так и в еде. Копите силы, укрепляйте опорно-двигательный аппарат, пейте больше воды и отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Если чувствуете себя обессиленными, найдите время на отдых, принимайте витамины. Запишитесь в бассейн или начните бегать по утрам. В любом случае, повышение физической активности и медитация будут полезны.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Хотите прекрасно высыпаться – прекратите нервничать. Будьте внимательны к своему здоровью, не пренебрегайте прогулками и дыхательной гимнастикой. Старайтесь не переутомляться на дачном участке.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Зарядка в сочетании со сбалансированной диетой помогут справиться с лишними килограммами. Не мешает позаниматься суставной гимнастикой. Присмотритесь к ортопедическим стелькам и удобной обуви.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Найдите время для ежедневной зарядки, и через пару недель вы будете гордиться достигнутым результатом! А диета, обогащенная белком и витаминами, станет вашим помощником на пути к хорошему настроению.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Старайтесь избегать стрессов и конфликтов, больше гуляйте, следите за дыханием. Регулярные тренировки, хорошее настроение и диета, ограничивающая потребление острой и соленой пищи, нормализуют состояние.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

При обострении хронических заболеваний и чувстве постоянной усталости обратитесь к врачу, и тогда выздоровление не заставит себя ждать. Небольшое путешествие или экскурсия зарядят позитивом надолго.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Несмотря на повышенный энергетический потенциал, не доводите себя до кризисного переутомления. При первых признаках недомогания, особенно в мочеполовой сфере, незамедлительно обращайтесь к доктору.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Не перенапрягайтесь и избегайте ненужных стрессов. Постарайтесь найти занятие по душе. Это поможет пополнить исчерпавшиеся запасы энергии. В этом помогут и вкусная еда, прогулки, беседы с друзьями или шопинг.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Не стоит оставлять без внимания боли в желудке и скачки давления. Посоветуйтесь со специалистом по поводу коррекции лечения. Хорошее время для новых знакомств, встреч с друзьями и романтических свиданий.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



25 июня – 9 июля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

25 июня – 1 июля – убывающая Луна 3 фаза – превосходное время для оздоровления кожи, борьбы с возрастными пятнами, прыщиками и рубцами. На время можно забыть про диету, главное – не переедать и не злоупотреблять алкоголем. Можно делать домашние маски, умываться льдом, пройти курс массажа шейно-воротниковой зоны.

2 июля – Луна в Овне, последняя четверть – день эмоционально непростой. Сложно будет удержаться от конфликтов и ссор. За городом, на природе легче будет стабили-



10 июля
НОВОЛУНИЕ

зировать эмоции. Хороший день для кулинарных экспериментов на кухне, похода в кино и приобретения книг, которые давно хотели прочесть.

3 июля – 8 июля – убывающая Луна 4 фаза – лучше отложить до следующей фазы косметические и оздоровительные процедуры, придерживаться себя в еде, в утренний комплекс добавить упражнения для ровной спинки. И нужно постараться не нервничать, негативные эмоции могут ударить по иммунитету.

«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. Л.

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.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ЗАВЬЯЛОВА О. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:
ГРИШИНА И. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель директора
департамента рекламы:
ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры
отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,
МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: 8 (495) 933-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 933-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 12 (131). Дата выхода:
25.06.2021

Подписано в печать: 21.06.2021
Номер заказа – 2021-02368
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 23.06.2021

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

Тираж 197 300 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 материалы.
Факт пересылки означает
согласие их автора
на использование присланных
материалов в любой форме
и любым способом в изданиях
ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Прохожий мило улыбнулся

Здравствуй, редакция издания «Секреты здоровья»!

Я хоть и пенсионерка, но за здоровый образ жизни. Стараюсь больше двигаться, работаю на даче, езжу в горы за грибами. Стараюсь придерживаться правильного питания. А также давно собираю рецепты народной медицины. Поэтому ваше издание сразу заинтересовало.

У вас интересна каждая страница! Вот только очень жаль, что в газете нет рубрики, посвященной поэзии. Стихи я очень люблю, особенно народные. И даже пишу сама.

И согласитесь, ведь стихи тоже лечат, пусть не тело, но сердце и душу точно.

*Прохожий руку протянул,
Помог подняться мне в автобус.
С хитринкой быстро подмигнул,
И завертелся жизни глобус.*

*Мое плохое настроение,
Которое с собой взяла,
Растаяло в одно мгновенье,
А в сердце теплота вошла.*

*Все начиналось неудачно
На зорьке нынешнего дня –
Невкусный чай и кекс невзрачный,
В ТВ сплошная болтовня.*

*Не с той ноги я, видно, встала,
И что-то сделала не так.
Не выспалась, не то сказала,
Собралась наспех, кое-как.*

*Прохожий мило улыбнулся,
Добро улыбкой подарил!
Хранитель, ангел мой проснулся
И светом счастья озарил!*

Кюрджиева Г. Н., г. Краснодар

Чудесная жизнь!

Дорогая газета, я так давно читаю тебя, что считаю уже своим другом. Нет, не так, – подругой. У меня в этом году произошло радостное событие. Вот, спешу поделиться с редакцией и теми, кто тоже читает «Секреты здоровья». Я первый раз в жизни побывала на море. Внучка с мужем ездили на машине в Анапу и меня с собой взяли. Господи, я и не представляла, какое море большое, красивое – какое живое! Я даже про огурцы-помидоры на огороде не вспомнила. Это сколько же лет я на грядках просидела, а такое великолепие пропустила?!

Вы знаете, я сто лет не рисовала. Нет, я не художница там какая-нибудь, не училась нигде этому мастерству. Но по молодости очень неплохо владела кистью. Потом закружили заботы, дела завертели, не до рисования было. А на пенсии вот артрит пальцы скрутил.

А тут море! Да какое! Попросила я у внучки альбом и акварель. Вот уж и домой вернулись, а я все как сумасшедшая рисую.

Люди, дорогие, родные! Не бойтесь вы оставлять свои огороды хоть на пару дней. Выбейтесь в лес, к реке, озеру. Да хоть в другой город. Столько интересного вокруг, столько нового, непознанного, вдохновляющего.

Я с моря приехала, как будто помолодела лет на двадцать, откуда-то силы, энергия взялись. Начала зарядку делать. И не только для рук от артрита, наклоны, махи ногами, ходить стала больше. Жизнь такая чудесная! Помните об этом, не забывайте никогда!

Елена Семёновна Фролова, г. Рязань

Мировая бабушка

В этом году я стала прабабушкой. Передать словами, какое это счастье, просто невозможно. Дожила, увидела. И не просто дожила, а еще и помогать позвали. Силы есть. А мне это только в радость, с внучком возиться. Внученька моя, красавица и умница, пишет кандидатскую. Муж ее работает, семью обеспечивает. А я в няньках.

Поначалу-то мне очень неудобно было у молодых жить. Все казалось, что я им мешаю, все не так делаю. Старалась с советами не лезть, на глаза поменьше попадаться. Внучка моя это заметила, и знаете что? Они ведь меня, молодые-то, в ресторан водили. Прямо с ребятенком все вместе и пошли. Перед рестораном меня в парикмахерскую внучка свозила, купили с ней костюм. Я себя такой красивой и в молодости не чувствовала. А муж внучкин мне букет подарил. «Не день рождения же у меня, – смутилась я». Но ребятки

только смеются, обнимают. «Ты, – говорят, – самая мировая бабушка на планете. Мы тебя просто порадовать захотели». О как! Мировая бабушка!

А правнучек, Алёшенька, на днях сидеть стал. То-то радости! Гулит, смеется. Мы с ним по парку гуляем – он в колясочке, а я везу ее, в новом костюме. И куда-то только гипертония делась, сахара почти не поднимаются. Внучка говорит, это все «внукотерапия» и позитивные эмоции. А я согласна. Знаете, вот у нас принято молодежь ругать. А я на своих смотрю, не нарадуюсь. Дай Бог им здоровья! Хорошая сейчас молодежь, активная, знают много. Нам за ними не угнаться. Да и не надо. Буду помогать Алёшке расти. Я ведь мировая бабушка.

Екатерина Новикова, г. Москва

						... ребен-ка верхом на папе		Создатель "Мыслителя"		Зверь для дикарей как бог
Тот же пример на иной ...	Медикаментозная борьба с болезнью		Ранг бюрократа		Замораживают в зубе					
					Знаток подданных Фауны	Влюбился в Шамаханскую царицу		"Хамелон" из семейства карповых		Денежный эквивалент товара
Открытая Колумбом		Хроническая усталость - ... сил	Хозяин вещи на иной манер							
				"Не тюльпаны и не ..." (из песни)	Рисованные фильмы по-японски					
Современная "страна инков"		Бюль-Бюль-оглы					Дерево семейства березовых		Спит шумно	
				Добавляет весу толстяку	"Прикольная" река для "Авроры"					
Лекарство для лечения малярии		Хоттабыч по сути					Женская "прикол-ка" на грудь	Почетный "титул" жены президента		Предметы для упаковки
					Пустой болван	Знакомства, двигающие карьеру				
Корень из сорока тысяч	"Дебит" коровьего вымени	Процесс ликвидации щетины				Главный овощ у нас до картошки				
	Большие штаны малышу на ...		Приют, что нашел странник	Лодка спортивных академиков						
						Шеф с заско-ками	Деревяшка, фиксирующая перелом			
	Зураб - футболист и солист		Первым входит в новую квартиру				Судьбоносные карты			
	Внезапно осенившая мысль		Уступка слабому игроку					Кипяток круче некуда		
				Крошечное "дыхало" на коже						

А	Р	О	Ш	В	Э	У	И
А	Р	Ф	Ч	Т	О	С	
А	В	Л	И	К	Т	О	С
К	Т	О	К	И	Е		
А	Н	И	Ш	Т	С	О	Р
Р	У	О	М	С	А	Б	У
А	Ц	Е	Р	В	О	Р	К
Т	Л	А	Т	Е	И	О	А
Р	Н	И	Ж	Д	И	В	Н
А	Х	Ч	Л	О	Л	И	В
Н	Н	У	Л	А	О	Ш	Р
Е	М	И	Н	А	И	У	Р
Ц	Е	Л	Е	Д	Л	В	М
Т	Д	Д	Р	Е	Н	А	М
Г	О	Л	О	З	Е	И	
Т	Р	Е	И	Е	Н	Е	Л