

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 09 (200)

17 – 30 мая
2024 года



СИНДРОМ ОШПАРЕННОЙ КОЖИ

АЛЛЕРГИЯ, ВОЗВЕДЁННАЯ
В СТЕПЕНЬ

СТР. 16-17

ЖИМОЛОСТЬ

ПРОТИВ ПАРКИНСОНА
И АЛЬЦГЕЙМЕРА

СТР. 8

«ВЕШАЛКА ДЛЯ БОЛЕЗНЕЙ»

КАК НЕ ПРЕВРАТИТЬ В НЕЁ
ПОЗВОНОЧНИК

СТР. 14-15

С МАСЛОМ РЕДИСКА

ПОЛЬЗЫ ЦЕЛАЯ МИСКА!



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861

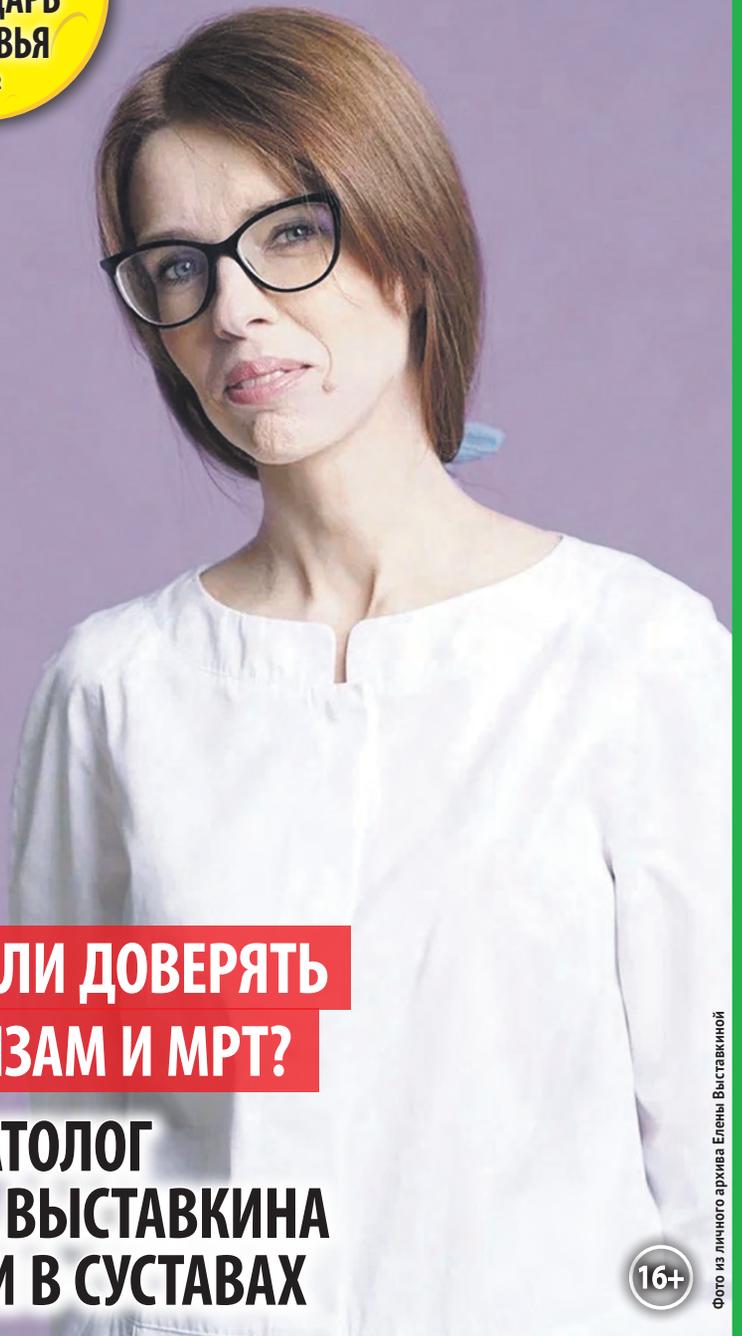


9 772712 986170 2 4 0 0 9

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



СТОИТ ЛИ ДОВЕРЯТЬ
АНАЛИЗАМ И МРТ?

РЕВМАТОЛОГ
ЕЛЕНА ВЫСТАВКИНА
О БОЛИ В СУСТАВАХ

16+

Фото из личного архива Елены Выставкиной

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

17 мая Растущая Луна в Деве

- + массаж шеи, грибы в меню
- промокшие ноги, жгучий перец

18 мая Растущая Луна в Весах

- + удаление бородавок, фрукты
- работа головой вниз, свежая капуста

19 мая Растущая Луна в Весах

- + приготовление домашних масел, сыр
- самолечение боли в животе, сало

20 мая Растущая Луна в Весах

- + травяные отвары, контрастный душ
- переутомление, тяжелая пища

21 мая Растущая Луна в Скорпионе

- + начало курса магнитотерапии, редис
- работа с химикатами, обезвоживание

22 мая Растущая Луна в Скорпионе

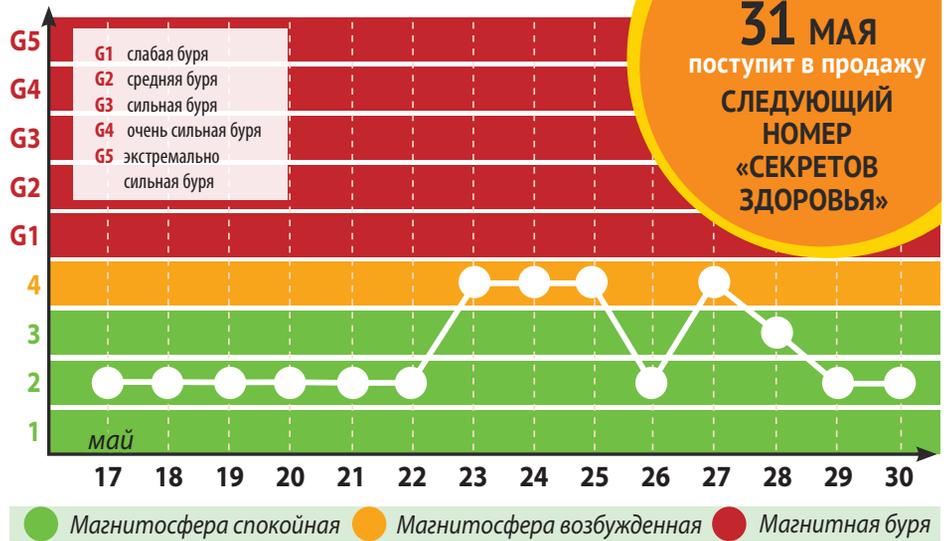
- + отказ от вредных привычек, кефир
- лежание на диване со смартфоном

23 мая

Луна в Стрельце, полнолуние

- + массаж сухой щеткой, свежая зелень

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



31 мая поступит в продажу следующий номер «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»

- пустые споры, тесная обувь, алкоголь

24 мая

Убывающая Луна в Стрельце

- + танцы с утра, теплая ванна вечером
- майонезные салаты, тугие пояса

25 мая Убывающая Луна в Козероге

- + медицинский педикюр, цикорий
- таскание тяжестей, крепкий кофе

26 мая

Убывающая Луна в Козероге

- + прогулка по парку, пресная выпечка
- жирные бульоны, горячая ванна

27 мая Убывающая Луна в Водолее

- + зеленые щи, лечение натоптышей
- самолечение лекарством, сдоба

28 мая Убывающая Луна в Водолее

- + начало курса лечебного массажа
- крепкий черный кофе, тяжелые сумки

29 мая Убывающая Луна в Водолее

- + салаты с дикоросами, быстрая ходьба
- синтетика в одежде, копчености

30 мая

Луна в Рыбах, последняя четверть

- + общение с домашними питомцами
- газированные напитки, никотин

ДРУЗЬЯ, ДОРОГИЕ НАШИ, ЛЕТО НА ПОРОГЕ! ВЫ УЖЕ НАЧАЛИ ЗАКАЛЯТЬСЯ? А БОСИКОМ ПО ТЕПЛОМУ ПЕСОЧКУ ХОДИЛИ? НУ А САЛАТ С ЛИСТЬЯМИ ОДУВАНЧИКОВ И ХРУСТКОЙ РЕДИСКОЙ ОТВЕДАЛИ? ЕСТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ – ДАВАЙТЕ ОКУНЕМСЯ ВМЕСТЕ В ЛЕТНЕЕ ИЗОБИЛИЕ!

ОТ НАС ПОДБОРКА ИНТЕРЕСНЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

- врач-терапевт расскажет, как правильно расшифровать результаты анализов на ферритин и гемоглобин;
- вместе с доктором разберемся, от чего возникает боль в ступне при ходьбе и что с этим делать;
- соберем мужскую косметичку, а заодно расскажем, зачем это нужно.



А ПОПУТНО

приготовим салатик из ботвы от редиса; познакомимся с разными видами лука и выберем по вкусу; научимся составлять меню при высоких показателях холестерина; поделимся новой историей любви и предложим сложные, интересные загадки для тренировки мозга.

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 31 МАЯ!

Стандартный биохимический анализ крови включает такой показатель, как гомоцистеин. Что это за вещество, какие функции оно выполняет, о чём может говорить отклонение его уровня от нормы? Рассказываем!

НА СЕРДЦЕ ТЯЖЕСТЬ, БОЛЬ И СПЛИН? ПРОВЕРЬТЕ ГОМОЦИСТЕИН!

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Гомоцистеин – это серосодержащая аминокислота, необходимая для производства белков, нуклеиновых кислот и креатинина, помогает обеспечивать нормальный кровоток и работу сердечно-сосудистой системы.

ОТКУДА БЕРЁТСЯ И КУДА ДЕБАЕТСЯ?

Гомоцистеин синтезируется непосредственно в клетках – как один из промежуточных продуктов переработки белковых продуктов (мяса, яиц, молока и т.д.), содержащих незаменимую аминокислоту метионин. В норме гомоцистеин довольно быстро преобразуется в другие соединения – антиоксидант глутатион или аминокислоту цистеин. Для осуществления этих реакций необходимы витамины B6, B12 и фолиевая кислота.

Однако, если у человека имеются проблемы с мета-

болизмом, либо в организме не хватает указанных витаминов, либо под воздействием некоторых других факторов гомоцистеин может не перерабатываться, а накапливаться внутри клеток, а затем – поступать в кровь.

КСТАТИ

Нормой содержания гомоцистеина в крови у взрослых мужчин до 50 лет считается 5,46-16,2 мкмоль/л, у женщин – 4,44-13,56 мкмоль/л.

Если вы заметили, что гомоцистеин в анализах повышен, не откладывайте визит к терапевту.

Выше нормы: в чём опасность?

Избыток гомоцистеина в крови оказывает цитотоксическое действие, он разрушительно воздействует на клетки эндотелия – внутреннего слоя, выстилающего стенки кровеносных сосудов. Поврежденные стенки становятся более «рыхлыми», хуже расширяются и сокращаются. Это способствует развитию гипертонии и делает сосуды более уязвимыми к отложениям холестерина и кальция.

ВАЖНО!

Есть исследования, доказывающие связь между высоким гомоцистеином и рисками развития болезни Альцгеймера и старческой деменции.

Повышен не без причины у любителей капучино

- Частые голодания, разгрузочные дни и диеты (особенно – белковые);
- Нехватка в организме витаминов группы В;
- Длительный «стаж» у курильщиков;
- Зависимость от кофеинсодержащих напитков;
- Хроническая гиподинамия;
- Прием некоторых лекарственных препаратов.

Все эти факторы могут влиять на временное повышение гомоцистеина. Кроме того, отмечается у больных сахарным диабетом, гипотиреозом, псориазом, у лиц с дисфункцией почек и нарушениями работы ЖКТ.

Оксана Черных

Если есть:

ОГРАНИЧЕНИЕ В ДВИЖЕНИИ СКОВАННОСТЬ В СУСТАВАХ

поможет природный комплекс «Плантавикс Хондролат» – новейшая разработка наших технологов для здоровья суставов и костей.

Внимание! Промокод действует только до 17 июня Количество ограничено!



Натуральный состав «Плантавикс Хондролат» оказывает комплексное действие на весь организм, способствует облегчению движения, благоприятно влияет на сосуды, в том числе и лимфатические, дарит комфорт в спине и суставах.

В рамках нашей Национальной программы «Здоровое поколение» предоставляем каждому возможность получить 3 УПАКОВКИ «Плантавикс Хондролат» **БЕСПЛАТНО**.¹

ПОЗВОНИТЕ НАМ НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД 0326

Телефон горячей линии **8-901-911-03-03** Звонок бесплатный

Акция действует с 17.05.24 по 17.06.24 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-901-911-03-03. ООО «Вита-М» 660092, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Шевченко, д. 54, ОГРН 1232400021700. Реклама. ¹ При покупке курса.

БЕСПЛАТНО¹



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ С МЁДОМ МАССАЖ – ОТЛИЧНЫЙ ЛИМФОДРЕНАЖ

Отеки для меня – частое дело после слишком сладкой или соленой пищи, после пары бессонных ночей. И так уж сложилось, что особенно жидкость задерживается на боках и спине – появляются некрасивые рыхлые складки. И тут я вспомнила про массаж с медом. Сама себе, понятно, не сделаешь. Затеяла игру с дочкой. Растопила на водяной бане мед, помазала спину, а дочь стала хлопать по ней ладошками, изображая маленького доктора. Ей было весело, что «лапки» прилипают к меду, а я скоро почувствовала согревающее тепло в мышцах. Каждый день мы с дочкой устраивали дома массажный салон. В результате через несколько дней лишняя жидкость ушла, кожа стала более гладкой, пропали воспаления на коже. Одно неудобство – отмываться от липкого меда.

Людмила Тутовникова, г. Тверь

Наша справка:

Массаж с медом действительно может помочь вывести из кожи и подкожных тканей вредные вещества, лишнюю влагу и жир. Обладает лимфодренажными и антицеллюлитными свойствами, может уменьшить количество растяжек. Кроме того, в процессе массажа в кожу поступает 23 полезных аминокислоты, которые благотворно влияют на ее состояние.

При склонностях к аллергии или необходимости отслеживать поступление сахара в организм (сахарный диабет, например) проконсультируйтесь сначала с врачом.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ОРХИДЕИ

Чтобы орхидея выпустила дополнительную стрелку с цветами, полейте ее водой с добавлением нескольких капель лимонного сока на стакан воды. Не забывайте, что цветение истощает цветок – подкармливайте его вовремя специальными минеральными или органическими удобрениями.

Евгения Нестеренко, Оренбургская обл.



(на всю ночь). Потом процеживаю и пью по четверти стакана минут через 15 после еды, 4 раза в день.

Ольга Юрьевна Петрова, г. Люберцы

✉ ДЕВЯСИЛ ПРИДАЛ КИШЕЧНИКУ СИЛ

С самого детства я плохой «едок». Питалась абы как, в результате нажил себе гастрит и предязвенное состояние. Да и проблемы со стулом стали возникать. Решила попробовать в качестве слабительного девясил. Как же я удивилась, когда не только смогла сходить в туалет, но и постепенно стала замечать, что боли в желудке стали уменьшаться, даже появился аппетит!

Чтобы максимально сохранить полезные вещества растения, я его настаиваю. Чайную ложку сухих корней девясила заливаю теплой кипяченой водой (250 мл), укутываю, оставляю на 8 часов

Наша справка:

Корневища девясила богаты инулином – это вид пищевых волокон, которые попадая в просвет кишечника увеличиваются в объеме, помогают формировать мягкий стул и обладают послабляющим действием. Кроме того, инулин – природный пребиотик, который стимулирует рост полезных бактерий в кишечнике. Корни девясила к тому же стимулируют аппетит.

Однако девясил нельзя принимать беременным и кормящим женщинам, больным с пониженной кислотностью желудка, гипотоникам, при серьезных проблемах с сосудами или сердцем.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРОГО ЗАВАРНИКА

Я всегда с любовью выбираю посуду – необычную дизайнерскую, чтобы радовала глаз. Из такой и есть вкуснее. И если по любимой чашке или керамическому заварочному чайнику идут трещинки, я не выкидываю «старых друзей» – сажаю в них мои любимые суккуленты. На окне красота невероятная!

Анна Петрова, г. Раменское



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ МАСЛО И ПРОПОЛИС БОЛЕЗНЬ ЗАТКНУТ ЗА ПОЯС

Всю жизнь работал «на ногах», варикозное расширение вен принял как должное. Но вот когда открылась трофическая язва, был сильно расстроен – уж больно много неудобств она мне причиняла. Одна соседка научила меня варить «пчелиную мазь». Надо взять 20–25 г свежего прополиса, немного подержать в холодильнике, чтоб затвердел, и потереть на терке. В кастрюле растопить пачку сливочного масла. Всыпать тертый прополис по всей поверхности, накрыть крышкой и греть на медленном огне 10–15 минут. Выключить, помешать, перелить жидкую



мазь в банку и закрыть крышкой. Готовое средство хранить в холодильнике закрытым. Нарезать салфеток в три слоя марли чуть больше размером, чем язва. Каждый вечер наносить на салфетку мазь, прикладывать к язве, сверху пищевой пленкой прикрыть и зафиксировать либо сетчатым бинтом, либо обычным. Раз в 2–3 дня протирать кожу вокруг язвы перекисью водорода. Приматывать мазь каждый день до полного исчезновения язвы. При повторном появлении язвочек – снова пролечить до исчезновения.

Иннокентий П.,
г. Ступино

Наша справка:

Прополис обладает массой полезных свойств, в числе ко-

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

торых обеззараживающее действие, ранаозаживляющее. Способствует регенерации клеток, обладает противомикробным действием. В топленом масле содержится много антиоксидантов и жирных кислот. Оно благотворно влияет на кожу, мышцы, укрепляет кожные покровы.

Забудьте про проблемы с венами ног! Верните себе радость движения!

«На днях я разговаривала с мамой. Ей уже за 70. Мама жаловалась на ноги. Ей все тяжелее ходить. Даже до магазина во дворе дойти стало сложно. Мама думает, что это суставы. Но я уверена, что причина в венах. У нее синие из-за вен ноги, особенно внизу. Чего мы только не перепробовали. Но особого эффекта нет. Подскажите, что мне делать?»

Валентина

С возрастом мы всё больше теряем свободу движения, ноги начинают подводить, колени не сгибаются. Любая нагрузка становится мучением. При этом большинство грешит на суставы. Но причина проблем с ногами, особенно с возрастом, чаще всего в венах, точнее – в клапанах вен! Если клапаны плохо работают, венозная кровь просто не может подняться снизу-вверх к сердцу. Она стекает в ноги, застаивается, густеет и растягивает вены. Поэтому ноги страдают в первую очередь! Ну а следом начинаются проблемы с сердцем, легкими, мозгом! Это угроза здоровью и даже жизни!

Но выход есть! Для этого нужно позаботиться о работе венозных клапанов, поддержать каркас вен и наладить кровообращение. Причем необходима работа и с поверхностными, и с глубокими венами одновременно. То есть двойное воздействие и изнутри, и снаружи! Для этого и был создан новейший

европейский комплекс Флебозол, который ученые-разработчики назвали «Спаситель вен». В комплекс Флебозол вошли два продукта со схожим составом – капсулы и гель. Это сделано специально, чтобы незаменимые природные клеточные регенераторы – лактоны и софорозиды – действовали одновременно, навстречу друг другу.

Лактоны способствуют укреплению каркаса ослабленных вен и предотвращению истончения венозных стенок. Благодаря лактонам кровь становится более текучей, что способствует улучшению кровообращения и микроциркуляции. А софорозиды способны активизировать регенерацию и восстановление клапанов вен на клеточном уровне, устраняя их несостоятельность, чтобы облегчить движение крови снизу-вверх! Хотите забыть про проблемы с ногами и вернуть себе свободу движения? Звоните прямо сейчас и узнайте где купить «Спаситель вен» Флебозол.

Звоните бесплатно по телефону горячей линии:

8-800-100-55-60

или с мобильного: ***2031**

Ваш код акции*: «РЕГЕНЕРАТОР ВЕН»



Двойная выгода:

+ СКИДКА ПОДАРОК*
при покупке комплекса



*При покупке курса БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, помещ. 1, комн. 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.000358.02.21 от 11.02.2021 г. Акция действует с 01.05.2024 по 01.10.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

РАЗЛОЖУ ТРАВУ ПОЛЫНИ – НАСЕКОМЫХ НЕТ В ПОМИНЕ

Я живу на первом этаже многоэтажки. Как-то по весне общий подвал залило водой. Недели две, наверное, вода стояла. А позже я стала замечать на ногах у себя маленькие зудящие укусы.

Оказалось, что в подвале от сырости завелись блохи! Перебрались ко мне в квартиру и стали кусать и меня, и кота. Пользоваться аэрозолями я не могла – вдруг котика отравлю? Да и сама от их едкого запаха задыхаюсь.

Коллеги посоветовали разложить по полу полынь. Я так и сделала. Сначала раскидала вокруг кровати – на пробу. Действительно, пару ночей меня никто не кусал! Я нарвала побольше и разложила по всему дому. Кот сначала принюхивался, а потом стал валяться в этой траве. А блохи действительно пропали!

*Екатерина Заикина,
Рязанская обл.*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МОДНАЯ ДЕТАЛЬ

Люблю дорогие кожаные сумки, но в средствах ограничена, поэтому для меня это редкая покупка. Но, конечно, иногда хочется чего-то нового. Вот весной, например. Тогда я покупаю яркий шелковый шарф и красиво оформляю им ручку сумки. Вуаля – ярко и по-весеннему.

Марьяна Арбузова, г. Москва



Наша справка:

Полынь горькая – лекарственное растение, которое широко используется в медицине и сельском хозяйстве. Из-за большого количества горьких эфирных масел это растение действительно может стать настоящим помощником в борьбе с насекомыми – тараканами, блохами, сельскохозяйственными вредителями. Запах от травы сильный, поэтому следует быть аккуратным во избежание аллергии. Для более стойкого эффекта траву на полу жилища стоит заменять на свежую раз в 2–3 дня. Не стоит мыть растение, чтобы не сбить пыльцу.



ПИОНОВЫЙ ЧАЙ, НЕРВЫ ПРОКАЧАЙ

Работаю бухгалтером. Свое дело знаю хорошо, но годовой отчет – это всегда стресс и большие волнения. Пробовала пить валериану, но узнала, что она влияет на память, после пустырника было сложно сосредоточиться. И вот однажды коллега, заваривая себе чай, положила в чашку какие-то кусочки. По кабинету поплыл нежный, знакомый аромат. Мне от него одного хорошо стало. Вспомнилась дача, отдых! Оказалось, я была близка в своих догадках. Коллега рассказала, что это корень пиона уклоняющегося. Это растение обладает легким седативным эффектом. Теперь каждую весну перед годовым отчетом дружно пьем чай с корешками пиона – успокаиваемся и мечтаем о лете. А завариваем просто: 1/2 ч. ложки измельченных сухих корней «марьяна корня» на чашку горячего чая. Блюдцем накрыть и дать минут 10 постоять. Все, можно пить с медком и успокаиваться.

Тамара Нестерова, г. Пенза

Наша справка:

В корнях растения содержатся эфирные масла, сапонины, дубильные вещества гликозиды, флавоноиды, минеральные вещества и микроэлементы: железо, магний, кальций, марганец, медь, стронций, висмут, хром. Пион уклоняющийся оказывает седативное действие без угнетения дыхания, влияния на давление и другие функции организма. Для чая можно самостоятельно заготовить сырье – выкопав, вымыв, очистив, нарезав и высушив корневища пиона.





ВЕСНА – ВРЕМЯ КРАСОТЫ



Красивая кожа является признаком здоровья и залогом благополучия. Сохранить и поддержать такую красоту бывает непросто. Требуется правильное питание, соблюдение режима. Хорошо выглядеть хотят все, но не все готовы тратить время и значительные средства на поддержание красоты. Использование декоративной косметики может маскировать дефекты, требующие коррекции, усугублять проблемы кожи. Сухость, покраснение, шелушение, пигментация, стянутость и раздражение кожи могут быть вызваны различными факторами, в основе которых лежит воспаление. В этом случае не достаточно просто увлажнить или питать кожу. Отечественными учеными разработан инновационный препарат «ГЛУТАМОЛ®» Гамма – L – глутамилгистамин,



входящий в состав крема, блокирует выброс гистамина тучными клетками в ходе реакции воспаления, что помогает бороться с ее проявлениями, устранить зуд, шелушение, покраснение. Витамины А,Е – оптимальный витаминный комплекс, обладает антиоксидантным и регенерирующим действием, способствует быстрому обновлению клеток кожи, приданию ей естественного здорового вида и мягкости. Масло чайного дерева обладает антисептическим действием. Пиритионат цинка – подсушивающий, противомикробный эффект.

от 0+

от 190 руб.

КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Солнце, холод, стрессы, зачастую, провоцируют образование неприятных пузырей, корок на губах, сильнейший дискомфорт. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» – косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица, справиться с дискомфортом. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредить повторение проблемы. Для очистки и защиты рук применяют «ВИРОСЕПТ для гигиенической обработки кожи» с экстрактом алоэ, Д-пантенолом и аллантоином. Он не содержит спирта, не сушит кожу, имеет приятный запах. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от инфекций.



от 150 руб.

от 3+



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ. СКИДКА ПРИ ПОКУПКЕ НА САЙТАХ ZDRAVCITY.RU¹, ARTEKA.RU². ТЕЛ.: 8 (800) 500-92-62, 8 (800) 700-88-88, 8 (800) 775-17-58 (звонок бесплатный), 8 (937) 009-30-03

Консультации по применению: 8 (800) 201-81-91 (звонок бесплатный) • www.inpharma2000.ru
Косметические средства • Реклама

От деменции

Тёмно-синие ягоды жимолости, кисло-сладкие, с лёгкой приятной горчинкой, в меню большинства россиян пока ещё редкость.

ЖИМОЛОСТЬ? ВОТ ЭТО НЕОЖИДАННОСТЬ!

Отродно, однако, что о пользе этих поистине чудесных плодов становится известно все больше и больше, а на садовых участках заядлых дачников все чаще можно приметить кустики, обсыпанные гирляндами синих ягод.

СУПЕР АНТИОКСИДАНТ – ЯСНОСТИ УМА ГАРАНТ

Восторги в отношении антиоксидантных свойств жимолости, о которых буквально кричит заголовок, вполне оправданы. Нежные ягоды содержат колоссальное количество антиоксидантов различных классов: например, витамин С, полифенолы, фенольные кислоты, танины, флавоноиды и флавонолы. А это значит, что, употребляя плоды жимолости регулярно, мы обеспечиваем организм мощной защитой от пагубного воздействия на него свободных радикалов, окисляющих клетки. Так, проводились глобальные исследования, которые доказали, что антоцианы, входящие в состав жимолости, значительно уменьшают риск развития деменции, болезни Альцгеймера и Паркинсона. Ягодам также присуща способность улучшать мышление и эпизодическую память.

И это, конечно, далеко не все достоинства жимолости.

А ЧТО ЖЕ ЕЩЁ?

А еще плоды жимолости способны:

✓ **замедлять старение организма,**

✓ **улучшать состояние кожи, уменьшать воспалительные процессы** – и все это благодаря тем же антиоксидантам, которых, к слову, в жимолости куда больше, чем в клубнике, ежевике, малине, клюкве и чернике;

✓ **оказывать антимикробный эффект** – доказано, что свежие ягоды или их экстракт помогают предотвратить развитие инфекций и обладают пребиотическими свойствами, что не дает «поднять голову» сенной палочке, стафилококкам, *Coccuria rhizophila* (может вызывать заражение крови, перитонит и др.) и *Сampylobacter jejuni* (наиболее частая причина пищевых отравлений);

✓ **укреплять иммунитет** за счет увеличения активности белых кровяных телец, атакующих возбудителей всевозможных инфекций;

✓ **защищать печень от неалкогольной жировой болезни** – этому способствуют полифенолы в составе ягод;

✓ **защищать сосуды от атеросклероза** – за счет торможения процессов окисления липопротеинов низкой плотности;

✓ **помогать работе сердца** – витамина К в 100 г жимолости адекватная суточная доза, а он обеспечивает усвоение кальция, плюс в ягодах содержатся магний и калий.

**КОМУ
ЯГОДКА –
НЕ ДРУГ**

У жимолости очень мало противопоказаний. Основное, пожалуй, – это аллергия на витамины группы В. Ну и стоит помнить, что регулярное употребление более 100 г жимолости в день может спровоцировать запоры и частое мочеиспускание, которое вымывает полезные вещества из организма.



СВЕЖАЯ – САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ!

На вопрос «Как правильно жимолость съесть?» у специалистов ответ простой – свежесобранной. При термической обработке многие полезные вещества из ягод улетучиваются. Можно, конечно, делать «живое варенье» (перетирать ягоды с равным количеством сахара и хранить в холодильнике), но сахар – продукт бесполезный. Зато ягоды хорошо переносят заморозку и сублимацию (сушку) – вся польза будет на месте. Сухие ягоды можно добавлять в чай и морсы, замороженные – размораживать и есть с наслаждением.

Но! В жимолости прекрасно все – даже цветы, веточки и, чего скрывать, – корни. И вот об этом мы расскажем в одном из ближайших номеров. Готовьте местечко в саду, жимолость посадить точно лишним не будет.

Любовь Анина

Ещё в 1891 году французский физиолог Жак Арсен д'Арсонваль обнаружил, что ток высокой частоты оказывает благотворное влияние на кожу пациента. С того времени, то есть с конца XIX века, ведёт историю прибор, который впоследствии назвали именем его изобретателя. И он до сих пор не утратил своей актуальности!

ИЗ ПОЛИКЛИНИК – В САЛОНЫ КРАСОТЫ

Наши мамы и бабушки могли встретить аппараты Дарсонваль только в физиотерапевтических кабинетах поликлиник или санаториев. Импульсный ток в светские годы использовали в медицинских целях – лечили болезни кожи и сосудов: варикозное расширение вен, псориаз, поражения кожи грибкового и бактериального характера. Аппарат применяли и при терапии заболеваний ЛОР-органов, таких как гайморит, вазомоторный ринит, отит.

В наше время дарсонвализация, что называется, шагнула в массы, и прибор все чаще ассоциируется не с физиотерапией, а с косметологией. Его применяют для стимуляции роста волос, борьбы с целлюлитом и расширением вен, для снятия воспалений и повышения тонуса кожи лица, борьбы с угревой сыпью и т.д.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

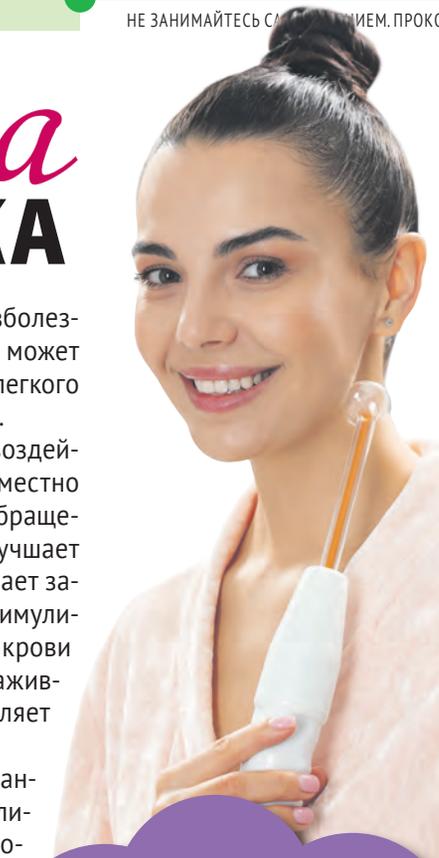
При включении прибор начинает вырабатывать электрические импульсы высокой частоты (микроток). Этот процесс сопровождается легким потрескиванием, ощущается запах

Сила ТОКА

озона. Процедура безболезненная, лишь иногда может вызывать ощущение легкого покалывания и тепла.

Считается, что воздействие микротоков местно стимулирует кровообращение и тем самым улучшает питание тканей, снимает застойные явления, стимулирует отток венозной крови и лимфы, ускоряет заживление ран и укрепляет стенки сосудов.

Кроме этого, есть данные, что дарсонвализация оказывает противозудный эффект (поэтому может помочь при аллергических реакциях), а также бактерицидное и противовоспалительное действие.



ПОМОЖЕТ ЛИ АППАРАТ ДАРСОНВАЛЬ ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТУ?

ВАЖНО!

Дарсонваль – это медицинский прибор, и у него есть противопоказания. В их числе:

- ! наличие любых опухолей (стимуляция кровообращения может способствовать их росту);
- ! эпилепсия, склонность к судорогам (разряды тока воздействуют на ЦНС и могут спровоцировать приступ);
- ! болезни сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, гипертония, аритмия, сердечная недостаточность) и наличие кардиостимулятора;
- ! болезни щитовидной железы;
- ! тромбоз;
- ! туберкулез;
- ! беременность и кормление грудью.

КСТАТИ

В редких случаях у людей проявляется индивидуальная непереносимость дарсонвализации, связанная с тем, что под воздействием тока клетки тела высвобождают гистамин, запуская выраженную аллергическую реакцию.

Оксана Черных



ДОМАШНИЙ «ПИТОМЕЦ»

Парадоксально, но до сих пор нет клинических исследований, убедительно доказывающих эффективность дарсонвализации. И тем не менее, желающие пройти «лечение током» есть всегда. В наше время компактный аппарат Дарсонваль можно приобрести даже в домашнее пользование! В комплектацию обычно входит несколько сменных насадок, различных по форме и площади контакта, – для лица, тела и волос.

В перечне показаний для домашнего использования фигурируют: борьба с выпадением волос, лечение угревой сыпи, дряблая «возрастная» кожа, хронический насморк и другие частые болезни носоглотки и т.д.

Однако косметологи предупреждают: не следует применять прибор на постоянной основе! Для лечебного или косметологического эффекта достаточно курса в 10–12 процедур, выполненных через день, после чего нужно сделать перерыв на 2 месяца. Иначе, пытаясь разгладить морщины, можно спровоцировать, например, избыточный рост волос на лице.

БОЛЬ В СУСТАВАХ: МОЖНО ЛИ ДОВЕРЯТЬ АНАЛИЗАМ?



Боль в суставах не так проста, как кажется. А всё потому, что вызывать её могут тысячи причин. И, наверное, одна из самых «неприятных» – это аутоиммунные заболевания. Как их не пропустить, всегда ли можно «верить» анализам и что делать, если боль в суставах отравляет жизнь, рассказала врач-ревматолог **Вывавкина Елена Александровна** (г. Ростов-на-Дону).

https://vk.com/dr_vystavkina

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ «ПРИКЛЮЧЕНИЯ»

– *Расскажите, пожалуйста, почему болят суставы? Что в них должно произойти, чтобы появилась боль? Боль в каких суставах должна насторожить особенно?*

– В большинстве случаев боль – это признак воспаления. Один из признаков. Есть и другие. Воспаление – это:

- боль,
- припухание (отек),
- ограничение подвижности,
- повышение температуры: локальной (на месте воспаления) или общей (всего тела),
- покраснение кожных покровов над местом воспаления.

Кстати, именно поэтому практически все известные нам жаропонижающие препараты еще и обезболивающие. Потому что у них противовоспалительное действие, и они убирают оба компонента воспаления: и боль, и температуру.

Воспаление может возникать в суставах по разным причинам. В первую очередь это генетика, запускающая аутоиммунные воспалительные заболевания, и избыточная нагрузка. Например, из-за чрезмерно агрессивных тренировок. Еще одна частая причина воспаления в суставах – инфекционные «приключения». Суставы мо-

гут воспаляться после ковида, ангины, отита, острой кишечной инфекции и даже укуса клеща. Обращаю ваше внимание: позвоночник – это тоже суставы! Да, наши позвонки соединяются с друг другом связками и суставами. Поэтому, когда мы говорим о болях в суставах, позвоночник тоже учитывается.

Если в суставе появилась боль, нужно в первую очередь исключить воспаление и понять его причину. От этого будет зависеть то, что мы будем делать дальше.

Какие же признаки должны нас насторожить при болях в суставах и заставить думать о знакомстве с ревматологом?

- Заболело больше трех суставов.
- Суставы болят дольше 6 недель.
- По утрам вы чувствуете скованность дольше 30 минут.

Остановлюсь немного на последнем признаке, на скованности. Скованность – это ощущение тяжести, тугоподвижности, трудности в движении в суставе. Это состояние чаще возникает по утрам. Чтобы вернуться к легкости и подвижности в суставах, нужно время. И обычно, чем оно больше, тем сильнее воспаление.

БОЛЬ – ПРИЗНАК ВОСПАЛЕНИЯ



ТАКАЯ РАЗНАЯ БОЛЬ

– *Может ли характер боли сообщить врачу о причинах воспаления?*

– Да, боль дает нам подсказки, в какую сторону копать. Например, боль в определенном «любимом» положении или при определенном движении может быть связана с воспалением в сухожилиях и/или связочном аппарате.

Стартовая боль (боль в начале движения) в течение нескольких шагов/минут чаще связана с остеоартритом. Уточню, что остеоартритом сейчас правильно называть то, что мы привыкли считать артрозом.

Если же боли ночные или возникают в покое, то, скорее всего, они связаны с выраженным воспалением в суставе, а может быть, уже и в подлежащей кости.

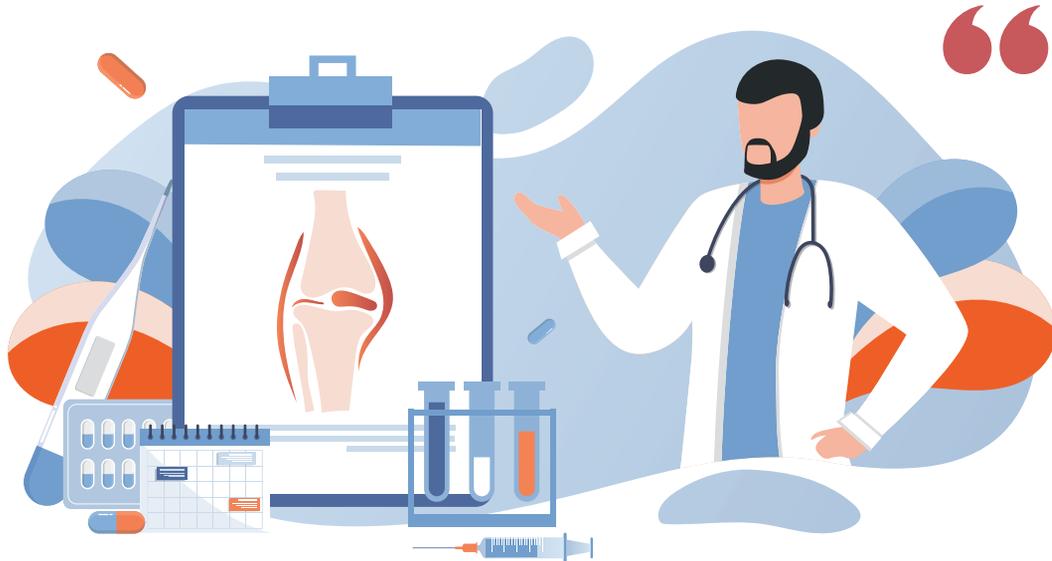
АНАЛИЗЫ – НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ АРГУМЕНТ

– *Какие анализы обычно сдают пациенты с болями в суставах? Что там «надеется» увидеть врач?*

– Мы начинаем не с анализов. Ведь не зря они называются дополнительными (!) методами исследования. Намного важнее жалобы пациента, история его заболевания, данные визуального и функционального осмотра су-

УТРАЧЕННАЯ СКОВАННОСТЬ





Врач оценивает ситуацию в комплексе: и жалобы, и анализы, и структурные изменения. Рентген, УЗИ, МРТ, КТ – в каждой ситуации свой план обследования.

ставов. После того, как врач сложит какую-то картинку из полученной информации, будут назначаться анализы и обследования.

Их список будет очень зависеть от жалоб пациента. Но есть анализы, которые мы смотрим у всех жалующихся на суставные боли:

- общие анализы крови,
- общий анализ мочи,
- с-реактивный белок,
- функцию почек и печени – ту самую «общую» биохимию.

Кстати, вопреки распространенному мнению, повышение С-реактивного белка (СРБ) – это далеко не всегда к ревматологу. Да, совсем недавно СРБ называли «ревмопробой». Но на самом деле С-реактивный белок повышается при любом воспалении – не важно, где оно, в легких, почках или суставах. Мы используем эту его способность – реагировать на воспаление – для определения активности процесса. То есть С-реактивный белок и уровень СОЭ (скорость оседания эритроцитов) в общем анализе крови – это хороший способ оценки силы воспаления. При любом диагнозе, где его нужно учитывать. Чем выше уровень С-реактивного белка и СОЭ, тем интенсивнее протекает воспаление.

В остальном варианты анализов, которые нужно сдавать, могут быть очень разные. Например, боли в кистях и стопах – стоит оценить уровень ревматоидного фактора и антицитруллиновых антител. Приступы острого

артрита, затрагивающее только один сустав, – смотрим уровень мочевой кислоты, боли в суставах + сухость слизистых (глаза, нос, рот) – сдаем АНФ (антинуклеарный фактор) и ревматоидный фактор.

Поэтому однозначно не стоит сдавать анализы до того, как доктор оценит ситуацию. Есть большая вероятность, что вы промахнетесь. Сдадите лишнее/ненужное и не сдадите то, что необходимо для диагностики.

«У МЕНЯ И ПРАВДА БОЛИТ, А АНАЛИЗЫ В НОРМЕ»

– А если анализы нормальные, о чем это может говорить? Всегда ли это говорит об отсутствии воспаления?

– Анализы «не обязаны» быть нормальными или ненормальными. Есть целый ряд заболеваний, которые так и называются: серонегативные.

То есть в сыворотке крови при этих заболеваниях априори будут отрицательные (то есть нормальные) цифры «ревмопроб». Это, например, болезнь Бехтерева, псориатический артрит, реактивный артрит. При этих болезнях аутоиммунных специфических анализов, которые «показали бы» заболевание, нет. Как диагностируем? Все та

же клиника (жалобы пациента) плюс рентген-картинка. Ну и часто помогает вопрос: а что было накануне? Например, острая кишечная инфекция за 4–6 недель до начала артрита.

И более того, есть множество ситуаций, когда воспаление есть, а СРБ в норме, не среагировал. Пациенты даже обижаются: «Что я, думаю, притворяюсь? У меня и правда болит, а анализы в норме».

Да, так бывает. Именно поэтому врач оценивает ситуацию в комплексе: и жалобы, и анализы, и структурные изменения. Рентген, УЗИ, МРТ, КТ – в каждой ситуации свой план обследования.

ХОРОШИЕ АНАЛИЗЫ – НЕ ЗНАЧИТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

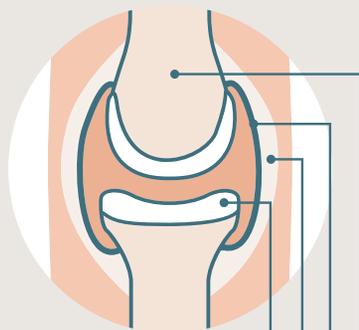
– Нужно ли менять лечение, когда анализы стойко нормальные уже долгое время? Может ли это говорить о том, что болезнь отступила и человек выздоровел?

– И снова напомню, что анализы дают лишь часть информации. Чтобы убедиться, что пациент в ремиссии (состояние, когда заболевание под контролем, не беспокоит пациента и не прогрессирует), мы оцениваем клинику (жалобы – ничего не беспокоит), лабораторную картину

Читайте дальше на стр. 12

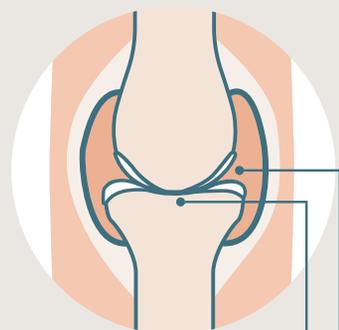


ЗДОРОВЫЙ СУСТАВ



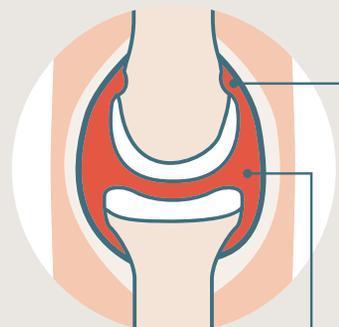
СУСТАВНОЙ ХРЯЩ
СУСТАВНАЯ КАПСУЛА
СИНОВИАЛЬНАЯ ОБОЛОЧКА
КОСТЬ

ОСТЕОАРТРИТ



ТРЕНИЕ КОСТЕЙ
ДРУГ О ДРУГА
РАЗРУШЕНИЕ ХРЯЩА

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ



ОТЕК И ВОСПАЛЕНИЕ
СИНОВИАЛЬНОЙ ОБОЛОЧКИ
ЭРОЗИЯ КОСТИ

Продолжение.
Начало на стр. 10

БОЛЬ В СУСТАВАХ:

(те самые анализы – СОЭ, СРБ), рентген-картину (сравниваем снимки свежие и предыдущие). Если пациент в ремиссии, смысла менять терапию нет. Мы можем обсудить снижение дозировки базисных препаратов (тех, что контролируют заболевание).

МРТ РЕНТГЕН НЕ ЗАМЕНИТ

– Что может помочь помимо анализов расставить все точки над *i* в плане причин болей в суставе, активности болезни и т.д.?

– Это все та же золотая тройка: клиника + лаборатория + инструментальные методы исследования. Первые два мы уже обсудили. Давайте о последнем. Чаще всего ревматологи просят выполнить рентген. Да, именно рентген, а не МРТ. Хотя все чаще пациенты приходят с уже сделанными МРТ «всей девочки» или «целиком мальчика».

Но МРТ не заменяет рентген в большинстве случаев. Во-первых, стадии заболевания определяются главным образом по рентгену. Во-вторых, костная ткань лучше визуализируется при рентген-исследовании. В-третьих, нам нужна общая картина. А это дает именно рентген.

УЗИ и МРТ помогут нам понять, что с мягкими тканями – связками, сухожилиями, подкожной жировой клетчаткой, лимфоузлами. Но опять же, вам об этом должен сказать доктор. Экономьте свои деньги и время – начните с приема. Тогда вам не придется де-

лать лишних исследований «на всякий случай».

КУДА ИДТИ?

– К какому врачу нужно обращаться, когда болят суставы? Куда нужно идти, если болит, а анализы нормальные?

– Если мы говорим о болях в суставах рук и ног, то чаще всего это будет ревматолог. Как мы уже с вами выяснили, нормальные анализы не исключают воспалительные и аутоиммунные заболевания. Но, когда беспокоит только один сустав и если боли связаны с травмой или нагрузками, то можно начать с травматолога-ортопеда.

С болями в спине, в позвоночнике все несколько сложнее. Тут зависит от вида болей: механические или воспалительные. Воспалительная боль пойдет к ревматологу, а механическая – к неврологу. Кстати, различить их можно самостоятельно.

Воспалительная боль

- Начало боли – постепенное.
- Боль уменьшается (!) при движении, после упражнений.
- Боль симметрична – справа и слева.
- Вовлекает несколько отделов позвоночника (шейный, грудной, поясничный) и/или суставы.
- Максимальная выраженность боли в покое, ночью или ранние утренние часы с уменьшением интенсивности боли после пробуждения и при движении, но не в покое.

РЕНТГЕН-ИССЛЕДОВАНИЕ



Самое главное, что я хочу сказать и очень часто говорю своим пациентам: заболевание – это не конец света. Это не конец жизни. Это изменение образа жизни. Забота о себе. Не более того.

МОЖНО ЛИ ДОВЕРЯТЬ АНАЛИЗАМ?

- Утренняя скованность более получаса.
- Начало боли в молодом возрасте до 45 лет.
- Длительность боли не менее 3 месяцев.

А теперь сравните:

Механическая боль

- Острое начало во время или после нагрузки.
- Усиливается при движении, часто – при разгибании спины.
- Усиливается при кашле, чихании.
- Не симметрична, даже если болит с обеих сторон (одна сторона явно болезненнее).
- Может сопровождаться онемением.
- В покое, в положении лежа боль уменьшается.

Кроме того, вне зависимости от того, сколько и как болят суставы или спина, заставить обратиться к ревматологу должны:

- сухость в глазах, во рту;
- снижение роста более чем на 3 см или перелом при падении с высоты собственного роста;
- боли и/или слабость в мышцах;



- замершие 2 и более беременности;
- высыпания на коже, которые непонятны аллергологам или дерматологам;
- пальцы кистей синеют, белеют как реакция на холод и/или стресс;
- сыпь, которая реагирует на солнце, становится ярче;
- язвочки в ротовой полости (стоматит больше 2 эпизодов за год), язвочки на слизистой, коже половых органов.

И НАПОСЛЕДОК...

– Может быть еще какие-то мысли, случаи из практики, пожелания пациентам?

– Самое главное, что я хочу сказать и очень часто говорю своим пациентам: заболевание – это не конец света. Это не конец жизни. Это изменение образа жизни. Забота о себе. Не более того.

Порой сложно принять, что у тебя появилось заболевание, и оно будет с тобой всю оставшуюся жизнь. Эту мысль мозг не приемлет, вычеркивает, вытесняет. А в это время заболевание прогрессирует.

В этот самый период сомневающиеся и испуганные пациенты-новички становятся легкой добычей мошенников и псевдоэкспертов. В отличие от докторов, которые говорят: заболевание с вами навсегда и вам нужна терапия годами, они обещают: выпей мои чудо-капсулы из яркой баночки, исключи капусту и помидоры, и ты ИСЦЕЛИШЬСЯ. Согласитесь, звучит заманчиво. И не в пример выигрышнее, чем предложение доктора.

Но увы, обещания эти не имеют под собой никакой почвы. Диетические ограничения при аутоиммунных заболеваниях не нужны. Они не только не улучшают самочувствие, но и загоняют наших пациентов в дефициты микроэлементов, обостряют болезни желудочно-кишечного тракта. Более того, все эти ограничения заканчиваются расстройствами пищевого поведения.

И опять же, пока пациент доверчиво пробует авторские протоколы и пьет «волшебные, все исцеляющие» капсулы, время идет, болезнь прогрессирует.

Очень хочу пожелать каждому пациенту с болями в суставах, спине найти своего доктора. С кем понятно и спокойно.



Реклама 12+

О болезнях суставов и позвоночника, об аутоиммунных заболеваниях, с историями пациентов. Как распознать, какой именно артрит, как понять, почему болит спина – в книгах «Ревматология по косточкам» и «Ревматология по полочкам».



Ведущая рубрики Елена Кидяева,
врач-терапевт, г. Рязань, <https://vk.com/dockidyaeva>

ВО ВСЁМ ВИНОВАТ



В каждом возрасте у человека свои проблемы с позвоночником.

В детстве из-за неправильной осанки есть риск искривления.

В среднем возрасте начинаются дистрофические нарушения в межпозвоночных дисках. Пожилым людям грозит спондилоартроз: изменения в мелких суставах позвоночника.



Гиппократ называл позвоночник «вешалкой для болезней». Ведь он не только держит наш скелет, но и влияет на работу всех внутренних органов.

С юного возраста нам твердили о важности осанки, чтобы позвоночник не искривился. Вот только не объяснили, почему это так важно.

СТЕРЖЕНЬ БЫТИЯ

Позвоночник поддерживает вертикальное положение тела в пространстве, – объясняет врач невролог-рефлексотерапевт Александр ПОРОШНИЧЕНКО. – К нему крепится множество связок и мышц, которые выполняют не только двигательную функцию, но и служат опорой для внутренних органов. В сердцевине позвоночника – позвоночном канале – располагается спинной мозг, от которого ветвятся спинномозговые нервы. Они регулируют работу всех внутренних органов. Поэтому любые болезни позвоночника, а точнее костно-мышечной системы, могут негативно повлиять на здоровье организма в целом. Так, например, при искривлении позвоночника меняют свое нормальное положение большинство органов, что затрудняет их работу.



Фото из личного архива Александра ПОРОШНИЧЕНКО

ГРЫЖИ И ПРОТРУЗИИ

Наш позвоночник состоит из позвонков, которые перемежаются межпозвоночными дисками. Иногда диски смещаются и выдаются в позвоночный канал, это так называемая протрузия.

– Сама по себе протрузия не опасна, она даже не является причиной боли, – продолжает рассказ Александр Игоревич. – Это показатель, что в позвоночнике начинается разрушение хрящевой ткани. Боли в спине вызывает спазм околопозвоночных мышц.

От малоподвижного образа жизни наш мышечный тонус слабеет, и вес собственного тела становится для человека избыточным. Мышцы перегружаются, возникают спазм и боль. Из-за спазма в тканях нарушается кровоснабжение, что опасно для хрящей межпозвоночных дисков. Дело в том, что они не имеют собственных кровеносных сосудов и все питательные вещества получают из окружающих их мышц. Чтобы хрящ хорошо питался и надолго оставался эластичным, нужно, чтобы мышцы интенсивно снабжались кровью и «не застаивались».

Если протрузия увеличивается и диск «выпячивается» более чем на пять миллиметров, болезнь перерастает в межпозвоночную

грыжу. Иногда это происходит резко, во время поднятия тяжести. Диск «выпадает» в позвоночный канал. Часто грыжа защемляет проходящий рядом спинномозговой нерв и нарушает его функцию, вызывая сильную боль. При этом не обязательно в спине. Может онеметь нога или рука, появиться слабость в мышцах вплоть до невозможности ходить или двигать рукой. Часто в таком состоянии требуется операция – без лечения грыжа диска может привести к инвалидности.

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!

Изнашивание позвоночника – естественный процесс. Позвоночный столб подвергается нагрузкам каждый день. Но тот факт, что его здоровье напрямую зависит от тонуса окружающих его мышц, дает надежду.

ПОЗВОНОЧНИК?

— Люди обращаются к врачам с жалобами на боли в спине, – *говорит Александр Порошниченко.* – И возраст пациентов «молодеет». Самая частая причина кроется в малоподвижном образе жизни. Мышца должна постоянно выполнять свою функцию – сокращаться и растягиваться. На сидячей работе большую часть дня мышцы замирают в одном положении. Это вредно, ведь при этом мышечные ткани уплотняются, в них нарушается кровоток, а потом возникают проблемы со здоровьем. Сюда же стоит отнести и проблему ожирения. Вес тела растет, а мышечная масса остается на прежнем уровне или уменьшается, это приводит к перегрузке мышц собственным весом.

Спасение одно – после рабочего дня идти в спортзал и заставлять мышцы работать. Но и травмировать спину резкими нагрузками не стоит. Вместо пользы можно сделать хуже. Например, при грыжах межпозвоноковых дисков нельзя приседать с грузом. Опытный тренер или врач подскажет, какие мышцы нужно укреплять, а какие растягивать.

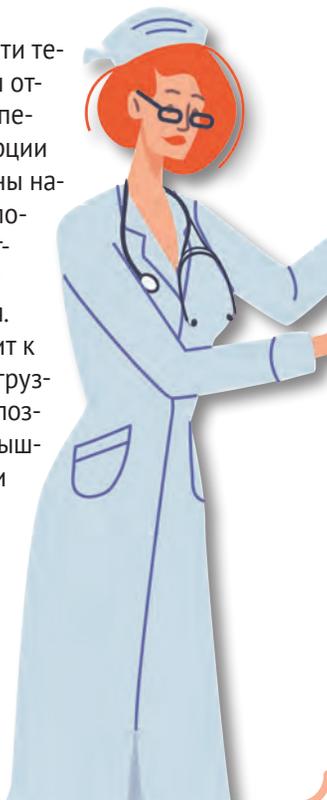
ОСОБЫЙ ПОДХОД

Каждая третья женщина впервые чувствует боли в спине при беременности.

— В этот период весь организм, в том числе и костно-мышечная система, адаптируется к новым условиям, – *поясняет Александр Игоревич.* – В первом триместре беременности у женщин вырабатывается гормон релаксин, чтобы расслабить связки лобкового и крестцово-подвздошных сочленений тазовых костей. Это необходимо для нормальных родов. При недостаточной силе мышц, фиксирующих таз, связки могут излишне растянуться – это причина болей на ранних сроках беременности.

На поздних сроках увеличивается масса тела и возрастает нагрузка на поясничный отдел позвоночника. При

беременности тело женщины отклоняется вперед, по инерции мышцы спины напрягаются, поясничный отдел сильнее прогибается. Это приводит к большей нагрузке на околопозвоночные мышцы. Если они недостаточно тренированы, беременность станет испытанием для мышечной ткани и уве-

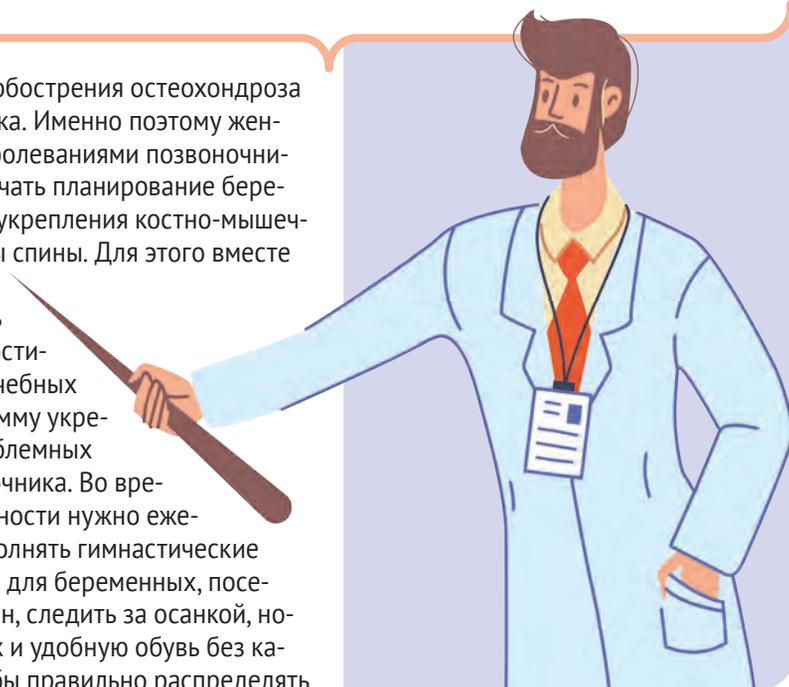


Чтобы поддержать здоровье позвоночника, медики советуют:

- ✓ заниматься спортом 2–3 раза в неделю, избегая чрезмерных и резких нагрузок;
- ✓ носить удобную обувь на невысоком каблуке;
- ✓ для разгрузки позвоночника время от времени висеть на турнике;
- ✓ носить сумки в руках, а не на плече;
- ✓ избегать переохлаждения;
- ✓ посещать сеансы массажа и мануальной терапии.

Боли в спине обозначают общим термином «дорсопатия». При таких болезнях мышца не справляется с нагрузкой, приходит в гипертонус, в ней образуются уплотнения, которые приводят к боли. Укрепив мышцу, растянув ее и избавив от избыточной нагрузки, пациент избавляется и от боли.

личит риск обострения остеохондроза позвоночника. Именно поэтому женщинам с заболеваниями позвоночника лучше начать планирование беременности с укрепления костно-мышечной системы спины. Для этого вместе с врачом разработать план диагностических и лечебных мер, программу укрепления проблемных зон позвоночника. Во время беременности нужно ежедневно выполнять гимнастические упражнения для беременных, посещать бассейн, следить за осанкой, носить бандаж и удобную обувь без каблуков, чтобы правильно распределять нагрузку при ходьбе.



Сегодня огромное количество людей страдает различными видами аллергии, то есть имеют так называемый «отягощённый аллергический анамнез», а это значит, что они имеют риск получения аллергической реакции на лекарственные препараты. Случаи аллергических реакций на лекарства, к сожалению, встречаются всё чаще. Лекарство, которое должно лечить, иногда может убить человека. Эта опасность возникает, когда у взрослого или ребёнка обнаруживается синдром Лайелла – тяжелейшая аллергическая реакция организма на приём лекарственного препарата.

ОТКУДА НАЗВАНИЕ

Токсический эпидермальный некроз (ТЭН) впервые описал шотландский дерматолог Алан Лайелл в 1956 году, наблюдавший пациента с обширной отслойкой эпидермиса с образованием пузырей. Позднее это состояние назвали в честь доктора.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ

Как правило, синдром Лайелла развивается стремительно, не зря его относят к аллергическим реакциям немедленного типа и по тяжести и количеству летальных исходов ставят на второе место после анафилактического шока.

- **Молниеносная форма** течения синдрома Лайелла развивается в течение 3–4 часов и требует немедленной госпитализации пациента в реанимационное отделение.

- **Острая форма** течения синдрома Лайелла встречается чаще остальных, синдром развивается в течение 2–4 дней после начала приема лекарственного препарата, высыпания появляются постепенно, переходя в некролиз. При этом внутренние органы (сердце, печень, почки) также поражаются, поэтому важно незамедлительно обращаться к врачу.

- Иногда встречается **легкая форма**. При ней аллергическая реакция может развиваться через неделю или даже 2–3 недели после при-



**ПОЧЕМУ
О НЁМ
ВАЖНО
ЗНАТЬ?**



«СИНДРОМ

НАШ СПРАВКА

Синдром Лайелла (токсический эпидермальный некролиз) – острая, угрожающая жизни аллергическая реакция организма, имеющая симптомы аллергического буллезного дерматита. Характеризуется тяжелым нарушением общего состояния пациента, интоксикацией, повышением температуры (вплоть до 40 градусов), некрозом и отслойкой кожи. Наблюдается тяжелейшее поражение кожи и слизистых, появляются пузыри и кровоточащие язвы на теле, напоминающие ожоги второй степени, поэтому синдром Лайелла называют еще «синдромом ошпаренной кожи».

ема лекарств. В таких случаях очень сложно диагностировать синдром Лайелла, поэтому его часто путают с такими заболеваниями, как скарлатина, корь, ветрянка или контактный дерматит, тем более что сыпь на теле вначале может напоминать «коревую» или «скарлатинозную».

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- В большинстве случаев развитие синдрома Лайелла связано с приемом медикаментов: антибиотиков, нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВС), сульфаниламидных препаратов, жаропонижающих и противосудорожных средств.

- Иногда эпидермальный некролиз может начаться на фоне инфекционных заболеваний (в том числе ВИЧ), вирусных инфекций, а также после вакцинации от гриппа, кори, оспы и т.д.

- Также синдром Лайелла может возникнуть при нарушении дозировки лекарственного препарата, неправильного введения лекарства, приема лекарства с истекшим сроком годности или введения нескольких лекарств одновременно.

- Часто сочетание нескольких факторов (наличие вирусной инфекции и прием лекарственных препаратов) провоцирует развитие синдрома.

ОШПАРЕННОЙ КОЖИ»

ВАЖНО!

Синдром Лайелла может развиваться не только как реакция на прием лекарственных препаратов, но и на попадание в организм любых аллергенов (пищевых, грибковых, бытовых, пыльцевых и т.д.). Например, из-за вдыхания запаха краски на протяжении нескольких дней.

СИМПТОМЫ

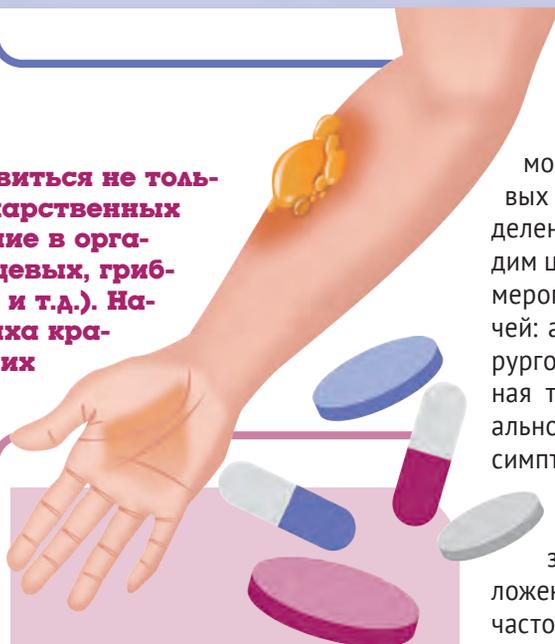
- ! Общая слабость, недомогание.
- ! Ринит, конъюнктивит.
- ! Лихорадка.
- ! Множественные высыпания на коже и слизистых, появление плоских пузырей с серозным или серозно-геморрагическим содержимым, которые быстро вскрываются, образуя обширные эрозии ярко-красного цвета.

- ! Отслойка кожи даже при незначительном соприкосновении с ней. Характерный симптом «смоченного белья», при котором кожа при соприкосновении с ней легко сдвигается и сморщивается.

- ! Поражение слизистых оболочек (рот, глаза, гениталии, носоглотка, пищевод, трахеи, бронхи), ведущее к сухости глаз и фотофобии (светобоязни), невозможности принимать пищу и к задержке мочеиспускания.

ЧЕМ ОПАСЕН

Синдром Лайелла может привести к серьезным осложнениям: обезвоживанию организма, развитию пневмонии, почечной недостаточности, эрозии пищевода и кишечника (вплоть до перфорации), диабету, гепатиту, изъязвлению роговицы глаз и др., поэтому крайне важен грамотный анализ симптомов, ранняя диагностика заболевания, быстрое и качественное лечение и профилактика осложнений.



СТАТИСТИКА

0,4–1,2 случаев на 1 миллион человек в год — частота развития синдрома Лайелла.

60% кожи и слизистых в среднем поражается при синдроме Лайелла.

Около 70% — таков процент смертности от этого заболевания.

Риск развития заболевания увеличивается после 40 лет.

Чаще синдром Лайелла встречается у женщин.



ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ

Лечение пациентов с синдромом Лайелла проводится в ожоговых центрах и реанимационных отделениях, поскольку больным необходим целый комплекс терапевтических мероприятий и помощь команды врачей: аллергологов, дерматологов, хирургов, реаниматологов. Лекарственная терапия подбирается индивидуально, с учетом анамнеза, имеющихся симптомов во избежание возникновения побочных эффектов. Лечение включает устранение обезвоживания, обезболивание, наложение повязок с антисептиками, часто используется гормонотерапия и плазмаферез (чистка крови путем фильтрации плазмы).

Важным фактором в лечении, конечно же, является устранение контакта с аллергеном!

ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Относиться к приему любых лекарств максимально осторожно, не заниматься самолечением, не принимать лекарства бесконтрольно – без назначения врача.
- ✓ Собрать анамнез у родственников, сведения об аллергических реакциях родителей и пожилых родных. Не принимать те лекарства, на которые была аллергия у близких родственников.
- ✓ Пройти аллергическое тестирование, чтобы знать скорость появления аллергических реакций на тот или иной аллерген.
- ✓ Стараться не принимать одновременно несколько лекарств для лечения определенного заболевания.

ВАЖНО!

Подозрение на синдром Лайелла — повод немедленно звонить в «скорую»!

С тех пор, как в 1971 году вышел фильм «Джентльмены удачи» с Евгением Леоновым в главной роли, вся страна знает: редиска – это «нехороший человек». А вот если посмотреть на редиску с другой стороны, как на ранний весенний корнеплод, тут всё иначе: яркий цвет, бодрящий вкус и много-много пользы.

Редис – это действительно самый первый и самый скороспелый корнеплод на наших дачных участках. Его высевают в конце апреля, и он, стойко перенеся кратковременные майские заморозки, уже спустя несколько недель хрустит в весенних салатах и первых окрошках у россиян.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Название овоща происходит от латинского слова *radix*, что значит «корень».
- В пищу употребляют не только корнеплоды, но и листья редиса: их добавляют в салаты, супы и рагу.
- Редис – это разновидность редьки. А еще он, как представитель семейства крестоцветных, является родственником репы, капусты, рукколы и даже горчицы.
- В Европу семена редиса привез из Китая знаменитый путешественник Марко Поло в конце VIII века (вместе с секретами изготовления фейерверков и производства шелка).
- В России «продвигать» редис начали только в XVII веке, после того как Петру I пришлось по душе этот ядреный корнеплод. Однако тогда мало кто из придворных разделял его вкусы, поэтому в высший свет редиске удалось пробиться только в XVIII веке, когда пришла мода на французскую кухню.



РЕДИСКА —

5 ПРИЧИН ПОЧАЩЕ ДОБАВЛЯТЬ В РАЦИОН

- 1 Борьба с весенним авитаминозом.** Редиска – щедрый источник витаминов и минералов, она содержит достаточно витаминов С, витаминов группы В, Е, К, РР, также в ней есть калий, магний, кальций, железо, цинк, медь, марганец, фосфор, селен и натрий. Все эти элементы, особенно витамин С, помогают поддерживать иммунитет в сложный весенний период, делая организм более устойчивым к различным инфекциям.
- 2 Поддержание здоровья кожи.** Антиоксиданты в составе редиски помогают защищать кожу от негативного воздействия окружающей среды, улучшая ее состояние и предотвращая преждевременное появление морщин.
- 3 Улучшение пищеварения.** Редиска содержит горчичное масло (которому она и обязана своим островатым вкусом) и за счет этого активно стимулирует выделение желудочного сока в процессе пищеварения. Кроме того, корнеплод богат пищевыми волокнами (клетчаткой), что благотворно сказывается на работе кишечника и помогает предотвратить запоры.
- 4 Снижение уровня холестерина.** Редис содержит особые соединения, фитостеролы, которые помогают снизить уровень «плохого» холестерина в крови и тем самым снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Эту задачу помогают решить и уже упомянутые пищевые волокна.
- 5 Профилактика развития раковых заболеваний.** В редиске, как и в других овощах семейства крестоцветных, есть особые вещества – глюкозинолаты. Их условно называют «пролекарствами». Когда редис измельчают в процессе приготовления (например, нарезают тоненькими дольками или натирают на терке), то из разрушенных клеток этого овоща высвобождается фермент мирозиназа, который преобразует глюкозинолаты в изотиоцианаты. Ну а те, в свою очередь, обладают научно доказанным противораковым действием, то есть помогают предотвращать появление и развитие злокачественных опухолей.

КОМУ РЕДИСКА — НЕ ДРУГ

Несмотря на всю пользу, некоторым людям с редисом следует быть поосторожнее. Среди противопоказаний к употреблению редиски:

- 1. Гастрит с повышенной кислотностью и язвенная болезнь желудка.** Редис содержит летучие соединения, которые могут раздражать слизистую оболочку органов пищеварения и спровоцировать обострение. Большое количество грубых пищевых волокон в продукте – тоже не на пользу язвенникам и лицам с гастритом.
- 2. Проблемы с щитовидной железой.** В составе редиса есть йод, который может негативно повлиять на работу щитовидной железы. Здесь лучше проконсультироваться с лечащим врачом.
- 3. Заболевания печени и желчного пузыря.** Редис усиливает образование желчи, что может привести к обострению некоторых заболеваний.
- 4. Индивидуальные аллергические реакции на этот продукт.**

«НЕХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК», НО ХОРОШИЙ КОРНЕПЛОД!

КСТАТИ

Калорийность редиса – всего около 16 ккал на 100 г продукта.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ: НЕОЖИДАННЫЕ РЕШЕНИЯ

Весенним салатом или окрошкой с редисом уже никого не удивишь. Однако есть несколько и не столь очевидных способов приготовления редиса: они могут добавить новый вкус вашим привычным блюдам.

- 1 Обжаренный редис.** Достаточно порезать редис на тонкие кружочки, обжарить их на сковороде с небольшим количеством масла до золотистого цвета, посолить по вкусу. Подавать горячим.
- 2 Маринованный редис.** На 1 пучок редиса взять примерно 1 ст. ложку сахара, 1 ст. ложку соли, 1 стакан яблочного уксуса, 1 стакан воды, 5–6 горошин черного перца, 1–2 гвоздики, по желанию – несколько долек чеснока. Тщательно промытый редис нарезать тонкими кружочками. Смешать сахар, соль, уксус и воду, довести до кипения. Добавить перец и гвоздику, дать закипеть еще раз. Выложить редис и чеснок в банку, залить маринадом, оставить на ночь в холодильнике. Подавать как закуску к мясу или рыбе.
- 3 Редис как добавка в суп.** Корнеплод хорошо сочетается с мясными бульонами: можно нарезать его кубиками и добавлять в готовый суп перед подачей.
- 4 Соус из редиса.** Можно измельчить редис в блендере другими ингредиентами (например, сметаной, греческим йогуртом, горчицей, майонезом, чесноком и т.д.), – и оригинальный соус готов! Однако не забывайте, что результат может оказаться неожиданным, поэтому эксперименты лучше проводить для начала с небольшими порциями.

Оксана Черных



Дорогие читатели, друзья!

Этот журнал для любителей лично следить за постепенным приготовлением вкусных, аппетитных и полезных блюд на жарящих углях, горящего газа или электронагревателя. Блюда барбекю можно приготовить даже в современной духовке.

Сегодня не обязательно отправляться на дачу или пикник, чтобы приготовить массу простых и сложных основных блюд и гарниров. А еще нетерпеливое приготовление пищи в окружении близких и друзей дает нам так необходимое время для общения, которого так мало в наше быстро текущее время.

В этот сборник мы собрали рецепты блюд, продукты для которых есть практически во всех супермаркетах, а дело только за вашим выбором.

Итак, можно выбрать:

- рецепты блюд на решетке (барбекю) из самых разных продуктов;

- рецепты шашлыков из мяса, птицы, рыбы и овощей;
 - рецепты блюд, для приготовления которых используется казан;
 - рецепты разнообразных салатов, подходящих к блюдам, приготовленным на углях и в казане;
 - рецепты салатов и закусок с использованием приготовленных на углях продуктов;
 - рецепты вкуснейших соусов к мясу, птице, рыбе и овощам, приготовленным на углях;
 - различные варианты напитков, которые можно подать к блюдам, приготовленным на углях и в казане.
- Также на страницах справочника есть:
- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
 - полезные советы.

Готовьте с удовольствием,
ешьте со вкусом, угощайте на здоровье!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>





ПЛАТЬЕ МОЕЙ

Это было не просто платье, а платье моей мечты. Я поняла это, как только увидела его в витрине бутика. В нём было идеально всё: и тот особый оттенок красного, который идеально подходил к моим рыжим волосам, и мягкая струящаяся ткань, и вырез спереди, и разрез сзади... Шанс встретить такое платье выпадает один раз в жизни! Поэтому я не сомневалась: надо брать! Несмотря на все «но» ...

деть. Допустим, через неделю тебе надоест диета, и ты снова захочешь эклеров. А платье так и останется висеть в шкафу – молчаливым укором. Платье, за которое ты отдала, на минуточку, половину зарплаты! Глядя на него, ты каждый раз будешь испытывать чувство вины, а что мы обычно делаем с негативными чувствами? Правильно, мы их заедаем...

Юлька сейчас училась на психолога, и полученные знания сыпались из нее к месту и не к месту. Но к счастью, у меня было что ей ответить. Я метнулась к столу и схватила книжку, на обложке которой был изображен художавый мужчина в смокинге.

– А вот Антон Похудейкин в своей книге «Жизнь – или лишний жир!» как раз очень даже советует прием с платьем. Главное, чтобы оно висело не в темном шкафу, а где-нибудь на видном месте и постоянно мотивировало.

– Это сам Похудейкин на обложке, что ли? – заинтересова-

лась Юлька и выдернула книжку у меня из рук. – Ну ничего такой, интересный. Ради свидания с таким тоже можно сбросить несколько кг.

Я в ответ пожала плечами. В самом деле, где я – и где этот писатель. А платье – вот оно, рядом. И только от меня зависит, как скоро я смогу его примерить.

НИКАКИХ СВИДАНИЙ!

Худеть я решила безотлагательно. Больше овощей, куриная грудка вместо свиных отбивных, никаких эклеров. А главное – больше, больше движения! Поэтому, выйдя на следующее утро из своей квартиры на 11 этаже, я решила спуститься вниз пешком, проигнорировав лифт. А он, как оказалось, и не работал. На лестничной площадке, в распахнутой кабинке, возился симпатичный парнишка в рабочем комбинезоне.

Увидев меня, парень почему-то заулыбался, а потом покачал головой:

– Эх, если бы я знал, что такой красивой девушке лифт понадобится, то подождет бы со своим ремонтом. Как говорится, и пусть весь мир подождет...

– Ничего страшного, я пешком, – пробормотала я и устремилась к лестнице, но вдогонку услышала:

– Девушка, а что вы делаете сегодня вечером?

Парень и правда был очень симпатичным, и я уже собиралась ответить, что вечером совершенно свободна, но... В голове всплыл образ красного платья. Свидание – это ведь почти всегда кафе или пиццерия, а там – одни сплошные соблазны.

НОВАЯ МОТИВАЦИЯ

– Мне все-таки кажется, это была не очень хорошая идея, – моя подруга Юлька, зашедшая вечером в гости, была настроена скептически. Она вновь оглядела платье, которое я с гордостью повесила на дверцу шкафа, а потом перевела взгляд на меня. – Ты ведь понимаешь, что ты сейчас на две размера больше, чем оно?

– Понимаю! – согласилась я и постаралась незаметно втянуть живот. – Будем считать, что у меня наконец-то появился стимул, чтобы избавиться от лишних килограммов.

– Мне кажется, это так не работает, – пожала плечами Юлька. – Нет гарантий, что у тебя получится поху-

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)





МЕЧТЫ

– Извините, – вздохнула я. – Но и сегодня, и в другие ближайшие дни я, к сожалению, ужасно занята.

– Жаль, – вздохнул следом парень. – Ну хотя бы телефончик мой запишите на всякий случай. Меня, кстати, Максим зовут, если что.

ДОЛГОЖДАННЫЙ ТРИУМФ

С момента той встречи прошло ровно три месяца. И вот, встав с утра на весы, я издала торжествующий вопль. Минус семь килограммов! Теперь-то, наверное, можно! Дрожащими руками я полезла в шкаф и с нетерпением примерила красное платье. О да, оно сидело на моей фигуре, как влитое. Любуясь безупречным отражением в зеркале, я забыла обо всем на свете. И вдруг поняла, что опаздываю на работу. Кстати, а почему бы не пойти прямо в этом платье? Зачем ждать особого случая, ведь жить надо «здесь и сейчас», как говорит Юлька.

Выскочив из квартиры, я взглянула на лифт. Я не пользовалась им три месяца, но теперь-то, наверное, разок можно, ведь я действительно опаздываю!

Двумя этажами ниже лифт остановился, в кабинку вошел еще один пассажир – незнакомый тучный мужчина с печальным лицом. Мы снова тронулись вниз, но движение было недолгим. Внезапно погас свет, потом снова загорелся, но кабинка замерла на месте. Я несколько раз нажала на кнопку «вниз» – никакой реакции.

– Только не это, – я повернулась к мужчине. – Кажется, мы застряли. Как невовремя!



Ты не можешь быть счастлив в одиночестве: счастье — это дело двоих.

Пифагор

– Такие вещи никогда не происходят вовремя, – резонно возразил тот. – Ну что же, надо вызывать лифтеров или спасателей...

Безрезультатно потыкав в кнопку «диспетчер», я вдруг вспомнила, что у меня записан номер Максима, и полезла в сумочку за телефоном.

МУЖЧИНА С ОБЛОЖКИ

В ожидании помощи время тянулось медленно. Чтобы как-то нарушить тишину, я заговорила со своим невольным «соседом».

– Меня Оксана зовут.

– Очень приятно. Антон.

Я еще раз посмотрела на лицо мужчины, и вдруг мне показалось, что я его видела, и притом совсем недавно. Да ладно, не может быть...

– Антон Похудейкин? – произнесла я, не веря своим глазам.

– Да, это я. Мы знакомы?

Я полезла в сумочку, вытащила книжку, которую по при-

вычке продолжала таскать с собой, уставилась на обложку. Да, со мной в лифте действительно застрял тот самый Антон Похудейкин. Только ему самому, похоже, не помешало бы похудеть!

– Я был молод и наивен, когда писал эту книжку, – виновато сказал мужчина. – И вот теперь, к сожалению, выяснилось, что мой метод не работает. Я сам набрал вес и никак не могу похудеть... Мне стыдно перед моими читателями. Хотите, я верну вам деньги? – и он полез в карман.

– Ну что вы, не стоит! Посмотрите на меня – ваш метод отлично работает! И вы тоже наверняка сможете похудеть – вам просто нужна правильная мотивация!

В это время где-то над нашими головами раздался голос Максима:

– Оксана, вы тут?

– Да-да, мы тут застряли, вытащите нас, пожалуйста!

– Только при одном условии: вы согласитесь пойти со мной на свидание!

Ого! Похоже, я не зря надела сегодня это самое платье, – подумала я, а вслух прокричала:

– Хорошо-хорошо, я согласна, я пойду с вами на свидание!



Самая лучшая одежда для женщины — это объятия любящего ее мужчины.

Ив Сен-Лоран

У каждого дома есть свой запах. Помните, как приятно после долгой дороги возвращаться домой и чувствовать его «родной» аромат. Наполнить помещение приятным запахом можно множеством способов: приготовить пирог, поставить на подоконник букет цветов, сварить кофе с лавандой и корицей... или использовать ароматизаторы для дома.

У КАЖДОГО ДОМА

ЗАЧЕМ НУЖНЫ АРОМАТИЗАТОРЫ?

Мы запоминаем запахи лучше, чем изображения. За это отвечает наша сенсорная память. Окружая себя знакомыми запахами, мы пробуждаем приятные воспоминания из прошлого.

Конечно, ароматы, которые нравятся нам, помогают расслабиться после тяжелого дня и поднять настроение.

Запахи способны исцелять. Они могут благотворно влиять на сон, эмоциональное состояние, память. Также некоторые ароматы помогают легче сконцентрироваться, стимулируют работу мозга.



НА ВКУС И ЦВЕТ



1 АРОМАТИЧЕСКИЕ СВЕЧИ

Нужны не только для наполнения жилища приятными ароматами. Свечи могут стать изюминкой интерьера, придавая помещению уют и чудесную атмосферу.

Как правильно выбрать ароматическую свечу?

Во-первых, нужно обратить внимание на цену.

Дешевые свечи могут быть изготовлены из некачественного сырья, содержать в себе ингредиенты, отрицательно влияющие на здоровье. Состав свечи должен быть натуральным, лучше выбирать такие вещицы от хорошо зарекомендовавших себя производителей.

Несколько правил использования ароматических свечей:

- периодически обрезать фитиль – его длина не должна превышать 5 мм;
- ароматы свечей могут плохо сочетаться с запахом пищи: во время трапезы не стоит их использовать;
- когда воска в свече осталось менее 1 см, необходимо затушить ее и приобрести новую.



2 ДИФФУЗОРЫ

Обычно диффузор представляет собой флакон с эфирным маслом и тростниковые или бамбуковые палочки, находящиеся во флаконе. Это практичное

и удобное решение, помогающее надолго сохранять приятные ароматы в доме. Диффузоры отличаются длительным временем работы: 100 мл масла хватает на два-три месяца. Регулировать скорость и силу распространения аромата можно с помощью количества палочек, находящихся во флаконе.

Советы по обращению с диффузорами:

- палочки стоит время от времени переворачивать, чтобы усилить распространение аромата, однако делать это не чаще одного раза в месяц;
- также на стойкость и интенсивность аромата влияет освещение: для более выраженного запаха диффузор располагайте на солнце, для более нежного и мягкого – в тени.



Для придания романтической атмосферы в спальне жена выстирала постельное белье порошком с запахом лаванды. Вечером, ложась спать, муж спрашивает:

– Чем это пахнет?

– А ты угадай, – кокетливо склоняет жена голову.

– Даже не представляю, но очень напоминает запах соломы, которую ты в клетку хомяку стелешь.

АНЕКДОТ



ЗАПАХ ОСОБЫЙ

3 АРОМАПАЛОЧКИ

Чаще всего это бамбуковая щепка, покрываемая смесью душистых трав или, если палочка имеет характерный темный оттенок – углем. Пропитываются они искусственными ароматизаторами, а качественные и дорогие – эфирными маслами.

Итак, как же правильно пользоваться этими благовониями?

- Палочки необязательно жечь до конца, достаточно дать им загореться, затем потушить и оставить тлеть, напывая воздух ароматами.
- Не стоит возжигать несколько благовоний одновременно, чтобы не смешивать индивидуальные запахи аромапалочек.
- Конечно, благовония улучшают эмоциональный фон, расслабляют, доставляют наслаждение, но не стоит забывать и о минусах. Аромапалочки с некачественным составом при горении могут выделять в воздух токсины, приводящие к головной боли, аллергии, а при постоянном использовании – повышать риск развития раковых опухолей. Поэтому важно выбирать только те благовония, в качестве которых вы полностью уверены.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Всем нам иногда нужно сосредоточиться на делах или наоборот – расслабиться. В этом нам тоже могут помочь самые разные ароматы!

- Справиться с раздражением помогут ароматы **цитрусовых и эвкалипта.**
- Преодолеть мучительную бессонницу – **сандал, мелисса, розмарин, роза и жасминовое масло.**
- Помощниками, когда необходимо сосредоточиться на задаче, сконцентрировать внимание, станут ароматы **мяты, лимона, апельсина.**

4 АРОМАЛАМПЫ

Аромалампы бывают электрические и керамические. Принцип работы последних очень прост – в чашу лампы наливают воду, температурой 60-70 градусов, добавляют несколько капель ароматного масла, пламя свечи подогревает раствор и распространяет приятный запах по помещению. Эти лампы могут стать очень прекрасным украшением интерьера.

Некоторые правила по использованию аромаламп:

- керамические лампы нельзя располагать на легко воспламеняющихся поверхностях;
- количество эфирных масел наливается в расчете около 5 капель на каждые 15 квадратных метров помещения;
- после использования лампы необходимо промыть ее в мыльном растворе и обработать, желательно уксусом. Это поможет устранить запах использованного масла.



5 АРОМАТИЧЕСКИЕ САШЕ

Саше можно назвать сухими духами. Это смеси ароматных веществ и измельченных трав в небольших тканевых мешочках. Их можно хранить в шкафу с постельным бельем или одеждой, использовать в салоне автомобиля, повесить в изголовье кровати, поместить в плюшевую игрушку...

В состав саше могут входить самые разные компоненты: лепестки роз, различные эссенции, хвойные веточки, ваниль, душистые корни растений и многое другое.

Такие ароматные мешочки можно даже сделать своими руками.



Жены-мироносицы

День святых жен-мироносиц
в Русской православной церкви
в 2024 году празднуется

19 мая (второе
воскресенье
после Пасхи).



ПОЧЕМУ МЫ ПОЧИТАЕМ ЖЕН-МИРОНОСИЦ

– В храме я узнала, что первыми принесли весть о Воскресении Господнем жены-мироносицы. Оказалось, что известно мне о них очень немного – только то, что они пришли к Гробу Господнему омыть и умастить благовониями тело казненного Спасителя. Кто они – жены-мироносицы и сколько всего их было?

Анна Петровна, г. Воскресенск

Жены-мироносицы – это женщины, которые добровольно и осознанно отrekliсь от своего личного прошлого и следовали за Христом – Учителем. Слушали Его проповеди и внимали Его учению. В самые трудные времена в земной жизни Христа жены-мироносицы были рядом с Учителем. Они поддерживали Богородицу в Ее неутешном материнском горе. А после казни Спасителя сопровождали тело Христово до гробницы.

В Новом Завете упоминаются имена семи жен-мироносиц, но известно, что их было больше.

В Святом Писании говорится, что Мария Магдалина, Саломия, Марфа и Мария, Сусанна, Иоанна, Мария Клеопова в третий день по распятию Иисуса Христа пришли к его телу, принесли с собой миро (ароматическое масло для смазывания тела усопшего согласно обычаю того времени). Но пришедшие в пещеру женщины сотворить погребальный ритуал не смогли – гроб оказался пуст. Находящийся в пещере Ангел возгласил: «Что ищите живого среди мертвых? Он воскрес, как и обещал». Ученицы Христовы сразу поверили благой вести и отправились обратно в город, чтобы поделиться этой радостью.

Вера жен-мироносиц еще больше укрепилась, когда на обратной дороге они увидели воскресшего Господа. Кстати, впоследствии жены стали проповедницами, наравне с апостолами.

СЕМЬ ЖЕН-МИРОНОСИЦ

Одна из первых свидетельниц Воскресения Христа – **Мария Магдалина**. В Евангелии от Луки упоминается, что по неведомой тайне Промысла Божия женщина страдала от семи бесов, от которых ее избавил Спаситель. Она всюду следовала за Ним вплоть до Голгофы и пришла к Гробу отдать последние почести. Марию Магдалину церковь именует равноапостольной за особое участие в Благой Вести о Воскресении Христовом. Кстати, именно она, отправившись с этой вестью в Рим, и рассказала о воскрешении Христа грозному императору Тиберию, когда по преданию все увидели покрасневшее яйцо.

Марфа и Мария – сестры друга Иисуса Христа Лазаря. Остаток своих земных лет они прожили вместе с воскресшим Лазарем на Кипре.

Иоанна была женой чиновника при дворе правителя Галилеи Антипы. Обладала большим влиянием и средствами, всячески помогала жизни апостольской общины.

Мария Клеопова. Есть несколько версий, кем она была. По одной Мария Клеопова – дочь Иосифа, Обручника Пресвятой Богородицы. По другой – жена или дочь Клеопы, о котором упоминает Евангелист Лука.

Сусанна – загадочная мироносица. О ней известно только то, что служила Христу от своего имени.

Саломия – дочь Иосифа Обручника и мать апостолов Иоанна Богослова и Иакова. О ней практически ничего не известно.

- **КСТАТИ**
- **Марии Магдалине принадлежит не только возникновение традиции дарить в праздник Пасхи красное яйцо, но и пасхальное приветствие «Христос Воскрес!». Она пришла к ученикам Христа – апостолам и сообщила им об увиденном: «Христос Воскрес! Он воистину Сын Божий! Я видела Господа...»**

О ЧЁМ РАССКАЗЫВАЕТ ПОСОБИЕ ДРЕВНЕЕГИПЕТСКОГО ХИРУРГА



ИМЕНЕМ ЭДВИНА СМИТА

В 1862 году американский египтолог и коллекционер древностей Эдвин Смит приобрел у египетского торговца старинный свиток папируса длиной 4,68 м. Прочсть его он не сумел, однако понял, что вещь имеет большую научную ценность, поэтому бережно хранил папирус, пока не умер в 1906-м. Дочь исследователя передала раритет Историческому обществу Нью-Йорка.

Ученые, работавшие над расшифровкой папируса, пришли к выводу, что он действительно очень древний – примерно 1600-х годов до н.э. Но главное открытие состояло в другом! Исследователи обнаружили, что держат в руках всего лишь копию еще более древнего медицинского трактата, написанного около 3000–2500 гг. до н.э.!

Документ назвали в честь мистера Эдвина Смита, увековечив имя удачливого коллекционера. Сейчас папирус хранится в Нью-Йоркской медицинской академии.

НАКЛАДЫВАЛИ ШВЫ И ФИКСИРОВАЛИ ПЕРЕЛОМЫ

Главная ценность папируса Эдвина Смита – не столько в возрасте документа, сколько в его содержании. Оно свидетельствует о том, что древние египтяне владели куда большими знаниями об анатомии человека и медицине в целом, чем считалось до этого.

В папирусе подробно описано 48 различных ситуаций, в которых обычно требуется медицинская помощь, включая ранения, различные травмы (ушибы, вывихи, переломы) и опухоли. Такой документ вполне мог быть пособием для практикующего египетского хирурга. В каждом случае сперва описаны результаты физического осмотра пациента (включая измерение пульса, наличие воспаления в ране и т.д.), затем указан диагноз и, наконец, врачебный прогноз. Все раны и недуги классифицируются автором трактата по одной из трех категорий: «болезнь, которую я буду лечить», «болезнь, с которой я буду бороться» и «болезнь, которую лечить нельзя».

Многие люди уверены, что чем древнее медицина, тем она примитивнее. Мол, чем и как могли лечиться предки, жившие ещё до нашей эры, кроме трав и заклинаний? Однако науке известно немало ценных исторических находок, опровергающих эту точку зрения. В их числе и древнеегипетский манускрипт, известный как папирус Эдвина Смита. Он считается одним из старейших в мире медицинских документов, сохранившихся до наших дней.

Описываются в трактате и методы лечения различных травм. Оказывается, жившие в третьем тысячелетии до нашей эры египтяне уже умели закрывать раны швами и повязками, фиксировали сломанные кости шинами. Для остановки кровотечения они использовали сырое мясо, а для обеззараживания раны применяли мед.

УДИВИТЕЛЬНО, НО ФАКТ

Врачеватели того времени не только прекрасно ориентировались в анатомии человека, но и знали, что кровь циркулирует в организме по сосудам. Им также было известно, что повреждение головного или спинного мозга может вызывать паралич, и что есть прямая зависимость между местом черепно-мозговой травмы – и тем, какие именно двигательные или сенсорные функции тела при этом нарушаются. Наконец, в трактате содержатся первые, дошедшие до нашего времени описания внешней поверхности мозга, спинномозговой жидкости и даже внутричерепных пульсаций.

Оксана Черных

КСТАТИ

● По мнению исследователей, некоторые из описанных в папирусе процедур свидетельствуют о том, что уровень медицинских знаний древних египтян превосходил даже уровень Гиппократов, хотя тому было суждено родиться только много столетий спустя.

● По одной из версий, документ был написан врачом, который работал на месте строительства пирамид, обслуживая рабочих и строителей, которые часто страдали от переломов костей, смещений позвонков и других характерных повреждений.



МЕНЮ ИВАНА ГРОЗНОГО: МЕЖДУ РОСКОШЬЮ И ПАРАНОЙЕЙ

Великий царь Иван Грозный был известен не только своими военными подвигами и крутым нравом, но и вкладом в культуру царских пиршеств.



БОГАТСТВО КУЛИНАРНЫХ ШЕДЕВРОВ

В книгах русских классиков, на картинах знаменитых мастеров, да и во всенародно любимом фильме «Иван Васильевич меняет профессию» запечатлены изысканность и роскошь пиров и трапез Ивана Грозного. На званых обедах у царя могло быть до 500 разнообразных блюд, а сам «обед» мог продолжаться до глубокой ночи. Пир проводился по строгим правилам этикета тех времен, и для его обслуживания требовалось не менее сотни прислужников.

В первую очередь подавались запеченные лебеди, считавшиеся в те времена царской пищей, с караваем и острыми и укусными приправами. Затем шли печеные и томленные павлины, жаворонки, журавли, кукушки в хитроумных подливках и маринадах. Кулебяки, мясные пироги, оладьи, блинчики, различные виды мяса и всевозможной рыбы сменяли друг друга.

Иван Грозный был ценителем рыбных блюд. Он предпочитал северную стерлядь, из которой готовили жирную уху с добавлением красной и черной икры. По некоторым данным, также его любимыми блюдами были рыбная каравайка (запеканка) и курник – сложный блинный пирог с начинками из мясного, куриного, крупяного, яичного фарша. Кроме того, в его рацион на постоянной основе входили обычные кислые щи, которые он ел и на званых обедах, и особенно после них.

Среди напитков преобладали различные медовухи (можжевельная, черемуховая, вишневая) и заморские вина. Государь же практически не употреблял горячительных напитков – разве что немного хлебного вина.



ПИР БОГАТЫЙ, ПИТАНИЕ СКРОМНОЕ

Иван Грозный страдал колитом, что делало его особенно бдительным в выборе пищи. Ведь неудачный выбор блюда вынуждал его больше суток мучаться от болей в животе. Вместо того, чтобы переест наряду с боярами и иностранными гостями, царь скорее наблюдал, как едят другие, принимая лишь небольшие пробы блюд. Такой скромности было и еще одно объяснение – панический страх отравления.

Строго говоря, эта «паранойя» Ивана Грозного была вполне обоснованной, учитывая трагическую смерть его матери, царицы Елены Глинской. Слухи о том, что ее отравили бояре, дошли до царя, бывшего тогда еще совсем ребенком, и наложили отпечаток на его поведение во взрослом возрасте – он уже никому не доверял.

Царь принимал меры предосторожности, чтобы минимизировать риск отравления во время пиров. Каждое блюдо и напиток проходило несколько ступеней проверки, включая пробу самим поваром, затем ключником, дворецким и стольником (прислужником), который отведывал блюдо непосредственно перед подачей царю.

ОТ ЗАПЕЧЁННОГО К ЖАРЕНОМУ

При царе Иване Грозном произошло расширение Московского государства за счет присоединения Казанского и Астраханского ханства. Это оказало влияние и на кулинарию. На Руси тогда знали два основных способа приготовления мяса – варка и томление в печи. Благодаря татарским приезжим поварам, которых очень жаловал царь, на его трапезах стало появляться жареное мясо со специями, а также пельмени и манты.

- **ЧЕРНАЯ И КРАСНАЯ ИКРА** в те времена не считалась каким-то особым деликатесом и часто присутствовала в крестьянском рационе. А вот «заморская баклажанная» из знаменитого фильма вряд ли могла оказаться на столе у Ивана IV даже в виде деликатеса. Ведь баклажаны появились в России только при Петре I, спустя 100 лет после правления Ивана Грозного.

ДЕСЕРТЫ КАК ИСКУССТВО

Царской кухне Ивана Грозного было свойственно и визуальное изящество, которое поражало современников своей изысканностью и красотой. Кондитеры для царских застолий создавали настоящие произведения искусства из сахара и золота.

«Фишкой» званого обеда, особенно с участием иностранных гостей, был искусно отлитый из сахара «кремль». Башни и стены этого «кремля» были выполнены с такой точностью и аккуратностью, что казались настоящими зданиями, а не сладкими украшениями. Композицию дополняли миниатюрные фигурки людей и животных.

Помимо сахарного кремля, на столе царя можно было увидеть и другие десерты. Декоративные позолоченные деревья, фигуры животных и птиц служили основой для подвешивания различных сладостей, таких как ковриги, пряники, пирожки со сладкой начинкой.



РЕЦЕПТЫ

ГОРЧИЧНАЯ ПОДЛИВКА МАЛЮТЫ СКУРАТОВА

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 желтка • 4 ч. ложки горчицы • 2 ст. ложки подсолнечного масла • 1 ст. ложка яблочного уксуса • 2 соленых огурца • пучок укропа и петрушки • 1/2 ч. ложки молотого черного перца • 1/2 ч. ложки соли + по вкусу

Вручную или с помощью блендера смешать до однородной массы желтки и горчицу. Затем влить растительное масло, посолить и поперчить, снова взбить до однородности. Добавить мелко нарезанные огурцы и зелень. Использовать приправу для холодных мясных и рыбных блюд.



ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 антоновских яблока • 1 ст. ложка горчицы • 1 зубчик чеснока • 1 ч. ложка хрена • щепотка соли

Яблоки запечь в духовке до мягкости. Вырезать сердцевину, снять кожицу. Размять мякоть в пюре. Добавить хрен, горчицу и давленный чеснок. Перемешать. Соус подходит к любым мясным блюдам, как холодным, так и горячим. Также его можно использовать как маринад для шашлыка.

ИКРА БАКЛАЖАННАЯ «ЗАМОРСКАЯ»

Ингредиенты на 10 порций:

- 2,5 кг баклажанов • 300 г моркови • 1 стакан томатного пюре • 150 г лука • 100 г кореньев петрушки и сельдерея • по 3 веточки укропа и петрушки • 40 г соли • 1 стакан растительного масла • 1/2 ч. ложка черного перца

Баклажаны запечь в духовке, снять кожицу, пропустить через мясорубку. Морковь, белые коренья, лук очистить, нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Обжаренные овощи пропустить через мясорубку. Смешать с измельченными баклажанами, рубленой зеленью, солью и томатным пюре. Смесь подогреть до 70°C, уложить в чистые банки и стерилизовать 60 мин. Закупорить, перевернуть и укутать до остывания.



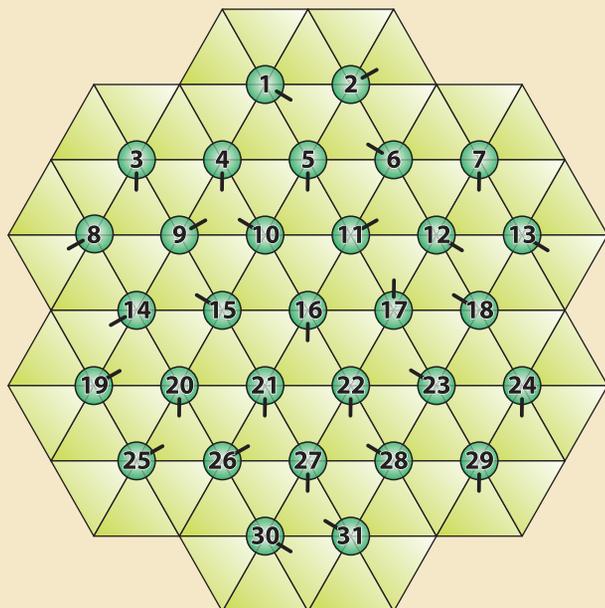
ЦАРСКАЯ КАРАВАИХА

Ингредиенты на 6 порций:

- 600 г белокочанной капусты • 2 луковицы • 800 г филе белой рыбы (треска, минтай и т.д.) • 250 мл сметаны • 2 ст. ложки крахмала • 30 г сливочного масла • 80 мл растительного масла • 2–3 ст. ложки панировочных сухарей • 3 ст. ложки муки пшеничной • соль, черный молотый перец по вкусу

Филе рыбы нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить на растительном масле до румяной корочки. Капусту тонко нашинковать и обжарить до золотистого цвета. Лук мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. Форму для запекания смазать маслом, на дно выложить половину капусты, на нее рыбу, затем жареный лук и вторую часть капусты. Сметану смешать с крахмалом, посолить, поперчить и залить этой смесью будущую каравaihу. Оставить на 15 минут для пропитки, сверху посыпать равномерно панировочными сухарями. Поставить в духовку при 180°C на 40–45 минут до подрумянивания.

ШЕСТИУГОЛЬНИКИ



Ответы вписываются по часовой стрелке вокруг кружка с числом, начиная с клетки, на которую указывает стрелка.

1. В 1970–80-е годы – один из крупнейших в Европе производителей автобусов.
2. Наговаривание текста на диктофон.
3. Музыкальный инструмент, вид гармони.
4. В одной скороговорке она «коалу в какао макала».
5. «Шапка», снятая с мясного бульона.
6. «Цитаты из античных авторов – ... образованных людей по всему свету» (Сэмюэл Джонсон, английский писатель XVIII века).
7. Недовольный гном из сказки о Белоснежке.
8. Газировка зеленого цвета.
9. Другое название жмыха.
10. Странная ... разговаривать.
11. Вот это дождь так дождь!
12. Русский художник, автор картины «Поединок Пересвета с Челубеем».
13. Дощатые или железные створки для прикрытия окна.
14. Разновидность игры в бильярд.
15. Какому единоборству учит школа кёкусинкай?
16. Дрожащий летний мираж на горизонте.
17. Российский писатель, автор романов «Золото бунта», «Сердце Пармы, или Чердынь – княгиня гор».
18. Шумящая орава детская или артель рыболовецкая.
19. «Мост» от центра круга до его границы.
20. Закрытый комфортный конный экипаж.
21. Напольное покрытие в японском стиле.
22. «Пижама» для гейши и каратиста.
23. Японский город, где прошла последняя зимняя Олимпиада XX века.
24. Агентство при ООН по атомной энергии.
25. Российский фигурист Михаил ... , серебряный призёр Олимпийских игр 2018 в командных выступлениях.
26. Ремешки у седла для привязывания чего-нибудь.
27. Угловатый стиль средневековой архитектуры.
28. «Коттедж» дворового Полкана.
29. Большая океанская волна в результате подводного землетрясения.
30. «Гуцца» сквашенного молока.
31. Кто за нас поручится в банке?

ОТВЕТЫ

1. Икарбус. 2. Занпись. 3. Хромка. 4. Макака. 5. Наклпч. 6. Пароль. 7. Бор-да. 26. Торока. 27. Готпка. 28. Конурпа. 29. Лунамп. 30. Творог. 31. Гарапч. нн. 14. Слукер. 15. Караме. 16. Мардео. 17. Ивннов. 18. Вптага. 19. Родп-учн. 8. Тархун. 9. Макуха. 10. Манера. 11. Луевень. 12. Авшлов. 13. Став-л. «Икарбус». 2. Занпись. 3. Хромка. 4. Макака. 5. Наклпч. 6. Пароль. 7. Бор-

ТРЕНИРУЕМ
ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. В каком случае можно увидеть, что небо ниже уровня земли?
2. Есть два брата-неразлучника. Один все ест и все ему мало, а другой все идет-идет и в конце концов исчезает. Назовите братьев.



ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: цвет туфель, отверстие в кармане, ба-бочка сверху, размер листочка на ручке корзины, количество цветков в корзине. Логические загадки: 1. Если посмотреть на отражение неба в водной глади. 2. Огонь и дым.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радио-измерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

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



**ХОТИТЕ
РАЗМЕСТИТЬ
РЕКЛАМУ**
в журнале
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?
**ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН
РЕКЛАМНОЙ
СЛУЖБЫ:
8-495-792-47-73**

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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



ГОРОСКОП на 17–30 мая



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Любовь нечаянно нагрянет... И заставит некоторых Овнов совершать весьма не-продуманные поступки. Советов тут давать не будем: кто из влюбленных их слушает?

19 мая – мир, дача, шашлыки

22 мая – полезны солнечные ванны

29 мая – «да» огурцам и редису



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецам в этот период звезды советуют почаще включать воображение. Это поможет по-новому взглянуть на какие-то рутинные вопросы и найти новые решения.

17 мая – «да» весенним зеленым супам

23 мая – гимнастика для суставов

25 мая – уход за волосами и ногтями



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам стоит обратить внимание на свой рацион. Пусть в нем будет больше свежих весенних овощей и зелени взамен полуфабрикатов и блюд фастфуда!

22 мая – больше гуляйте пешком

26 мая – «да» одежде из натуральных тканей

28 мая – хорошая книга или фильм



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Постепенно весеннее оживление сменяется привычными, более спокойными ритмами. Кому-то из Весов придется срочно разбираться с мелкими бытовыми делами.

20 мая – блюда с оливковым маслом

24 мая – баня, сауна, массаж

27 мая – «нет» ночным посиделкам в сети



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

У Стрельцов подходящий период, чтобы встретиться с давними друзьями, навестить дальних родственников. Отдых на природе подарит массу впечатлений.

22 мая – чтение, рукоделие, шопинг

28 мая – чай из целебных трав

30 мая – полезны прогулки босиком



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

У Водолеев много времени может занимать работа, что поймут не все близкие. Но зато появится возможность существенно улучшить финансовое положение семьи.

17 мая – время кулинарных экспериментов

20 мая – упражнения на пресс и бицепс

24 мая – улыбка продлевает жизнь



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Удачный период для добросовестно работающих Тельцов: их усилия может по достоинству оценить руководство. Кого-то ждет премия, а кого-то – и карьерный рост.

18 мая – выбирайте удобную обувь

24 мая – массаж плеч и спины

30 мая – «нет» крепкому алкоголю



РАК • 21 июня – 22 июля

Какие-то родственники, коллеги или друзья могут попытаться вовлечь представителей знака в водоворот своих междоусобиц, но лучшее решение – сохранять нейтралитет.

20 мая – полезны травяные чаи

21 мая – «нет» жирному и жареному

24 мая – неожиданная встреча



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

У многих Дев наконец-то появятся время и возможность заняться собой. Больше не стоит откладывать важные медицинские обследования или полезные процедуры.

23 мая – добавьте цитрусовые в меню

25 мая – полезны кардиотренировки

30 мая – ванна с морской солью



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

У Скорпионов на вторую половину мая большие планы: у одних они связаны с карьерой, у других – с личностным ростом или спортивными результатами. Удачи!

19 мая – уход за кожей, покупка крема

26 мая – одевайтесь по погоде

29 мая – добавьте субпродукты в меню



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

В этот период для Козерогов будут особенно эффективны многие лечебные или косметические процедуры. Соблюдайте режим труда и отдыха, высыпайтесь.

19 мая – «да» творогу и кефиру

21 мая – утренняя зарядка взбодрит

23 мая – спокойствие в любой ситуации



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Многих Рыб ожидает приятный сюрприз: новое знакомство или интересная находка. Однако звезды советуют в этот период сказать «нет» алкогольным напиткам.

18 мая – «да» чаю с мятой и шиповником

27 мая – полезны блюда из кабачков

30 мая – ложитесь спать вовремя

«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. Святоозерская,
д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,
офис 4

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

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

Отдел подписки:
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 9 (200). Дата выхода:
17.05.2024

Подписано в печать: 08.05.2024
Номер заказа – 2024-01596
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 15.05.2024

Отпечатано в ООО «ОЛА ПРИНТ»
127055, г. Москва, ул. Бутырский
Вал, д. 50, помещ. 2/П

Тираж 204 500 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

Всякая из помех на пути к цели	Железо, сданное в утиль									Пояс борца сумо	Фасоль к хачапури	Выдвижное отделение комода
	Влага поутру на нескошенном лугу	Переправа над рекой	"Пернатые курьеры род-домов"	Доктор в "Дяде Ване" Чехова	Луч на службе хирургии		Номер для VIP					
			Шайка для баньки				Кино про сантехника Борщова		Иголки в бору		Их точат, болтая	
	Подпись "В ролях"			Пустынно-желтое пятно на палитре		Язык в Центральной Африке						
	Нижний край крыши избы	Комик ... Мартин	Принц в Испании, Португалии				Монах в компании Робина Гуда	Муж первой сестры - мужу второй				
	Три копейки в стиле ретро			Художник Марк ...	Яркое зрелище	Квартет без 25%				Хорошо подвешен у балабола		Огромное животное
			Греческий сыр еще со времен Гомера	"Наполеон" у кондитеров			Замысел будущей книги	Сменившая аршин мер длины				
	Победитель Тугарина Змея	Предматовая угроза королю			Фамилия-хит в Корее			Попрощек кроссовки			"Тому тяжело, кто помнит ..."	
			Сказочный великан вроде Шрека			Отвар из "гербария" травника						
Аренда сухогруза	Апатичное настроение				Поэт Иоганн Вольфганг ...							
			Муравей ее поймал и доит			3 фута у англичан						

У	А	В	В	П	Л	Т	Х	А	Ф		
Э	Л	Е	У	В	А	Н	Х	И	Ф		
Л	У	О	У	В	А	Н	Х	И	Ф		
И	Ш	В	И	К	А	О	Ф	Ш	Э	Ц	У
Э	Л	Е	У	В	А	Н	Х	И	Ф		
Э	Л	Е	У	В	А	Н	Х	И	Ф		
У	В	О	У	В	А	Н	Х	И	Ф		
И	Ш	В	И	К	А	О	Ф	Ш	Э	Ц	У
В	Н	О	Ф	А	Ю	А	С	О	П		
Ц	И	М	О	Л	О	Л	И	А	И	М	Е

16+ ПОДПИСКА НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
90,73 р ¹	181,46 р ¹
на 3 месяца	на 4 месяца
272,19 р ¹	362,92 р ¹
на 5 месяцев	на 6 месяцев
453,65 р ¹	544,38 р ¹

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

* 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>.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2024 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

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



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



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

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

«ПОДОЗРЕВАЮ, ЧТО У МЕНЯ ПРОСТАТИТ, НО ПРЯЧУ ГОЛОВУ В ПЕСОК...»

Как понять, что пора принимать меры, и почему не надо бояться?

Почувствовав неладное, многие мужчины себя утешают: случайность, ерунда, ничего серьезного... Может, и так, но уж точно не всегда!

Сейчас мы расскажем, какая триада симптомов хронического воспаления простаты должна насторожить, и почему лечиться в наше время уже не страшно.

ПРИСТУПАЕМ К САМОПРОВЕРКЕ!

Есть повод поволноваться, если в течение последней недели неоднократно отмечались:

1) боли и дискомфорт внизу живота, в области паха и промежности, мочевого пузыря, половых органов, прямой кишки;

2) трудности с мочеиспусканием: частота позывов – ранее чем через 2 часа от предыдущего; сложности со сдерживанием позыва, потребность в натуживании, прерывистость струи, боль и жжение, неполное опорожнение;

3) проблемы в интимной жизни: спад влечения, слабость эрекции, боль и неприятные ощущения при половом акте.

Понятно, что ситуация требует постановки диагноза и комплексных лечебных мер. Но тут нередко возникает загвоздка!

ВЫБОР МУЖЧИНЫ

Наши мужчины – гордые, как орлы и храбрые, как львы! – вдруг начинают вести себя как страусы. И не секрет, что зачастую их отпугивает стеснение перед обязательными физиопроцедурами и пальцевым массажем. Самое интересное, что эта проблема легко разрешима благодаря развитию современных медицинских технологий индивидуализированного лечения.



Замечательным выбором для мужчины может стать комбинированное физиотерапевтическое устройство МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ) – портативное и удобное.

5 аргументов, чтобы воспользоваться этим устройством.

1. Борется с воспалением, болью, нарушением мочеиспускания и эректильной дисфункцией.

2. МАВИТ способен снимать отечность и застойные явления и освобождать путь лекарствам к простате. Иначе медикаменты могут оказаться малополезными!

3. Позволяет удерживать ремиссию, защищаться от болезненных обострений и опасных осложнений – от пиелонефрита до импотенции.

4. Имеет понятное управление, не создает неприятных ощущений. Процедуры можно проводить как в больнице, так и дома. Состоит из источника питания и мягкого аппликатора особой формы, вводимого в прямую кишку. Процедура обычно длится 30 минут, курс состоит из 7-9 процедур. Повторный курс – через 1-2 месяца.

5. Благодаря своим свойствам может помочь снизить раздражительность и тревожность, повышать уверенность в себе, улучшать самооценку, качество жизни, отношения в семье.

И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ!

На общие цели работают сразу три действующих фактора. Магнитное поле дает возможность наладить микроциркуляцию и местный иммунитет. Вибромассаж аналогичен пальцевому массажу специалиста, способствует снятию спазма и оттоку воспалительного секрета. Тепло создает дополнительный комфорт.

МАВИТ разработан в отечественной компании ЕЛАМЕД (АО «Елатомский приборный завод») как узкоспециализированный аппарат для комфортного лечения мужских проблем. За уникальность и высокую терапевтические возможности МАВИТ отмечен званием лауреата конкурса «100 лучших товаров России».



МАВИТ. Для полноценного мужского здоровья!

МАВИТ по ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ЦЕНЕ в аптеках, магазинах медтехники и на маркетплейсах



Стеллерки
сеть социальных аптек
Аптеки

8 (495) 215-52-15

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

8 (495) 369-33-00

АПТЕКИ
ГОРЗДРАВ

8 (499) 653-62-77

МЕДТЕХНИКА №7

8 (499) 550-10-16

неофарм

8 (495) 585-55-15

ФАРМАТ

8 (800) 550-94-12

MEDCATECH

8 (495) 128-80-71

MED-МАГАЗИН.RU

8 (495) 221-53-00

Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13, АО «Елатомский приборный завод» 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25 или на сайте завода: www.elamed.com, ОГРН1026200861620

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ