

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 12 (227)

20 июня –  
3 июля  
2025 года



## ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

ДЕЙСТВУЕМ БЫСТРО И ГРАМОТНО

СТР. 16-17

## ТЁПЛЫЕ ИСТОРИИ

О «ЛЕЧЕНИИ» ШЕРСТЬЮ

СТР. 8-9

## ХОТЬ ЗАВЯЗОЧКИ ПРИШЕЙ

ВСЕХ ВЗБОДРИТ МАССАЖУШЕЙ

СТР. 22-23

## ДАР СИНЬОРА ПОМИДОРА

ПОЛЬЗА ТОМАТНОЙ ПАСТЫ



СТР. 18-19

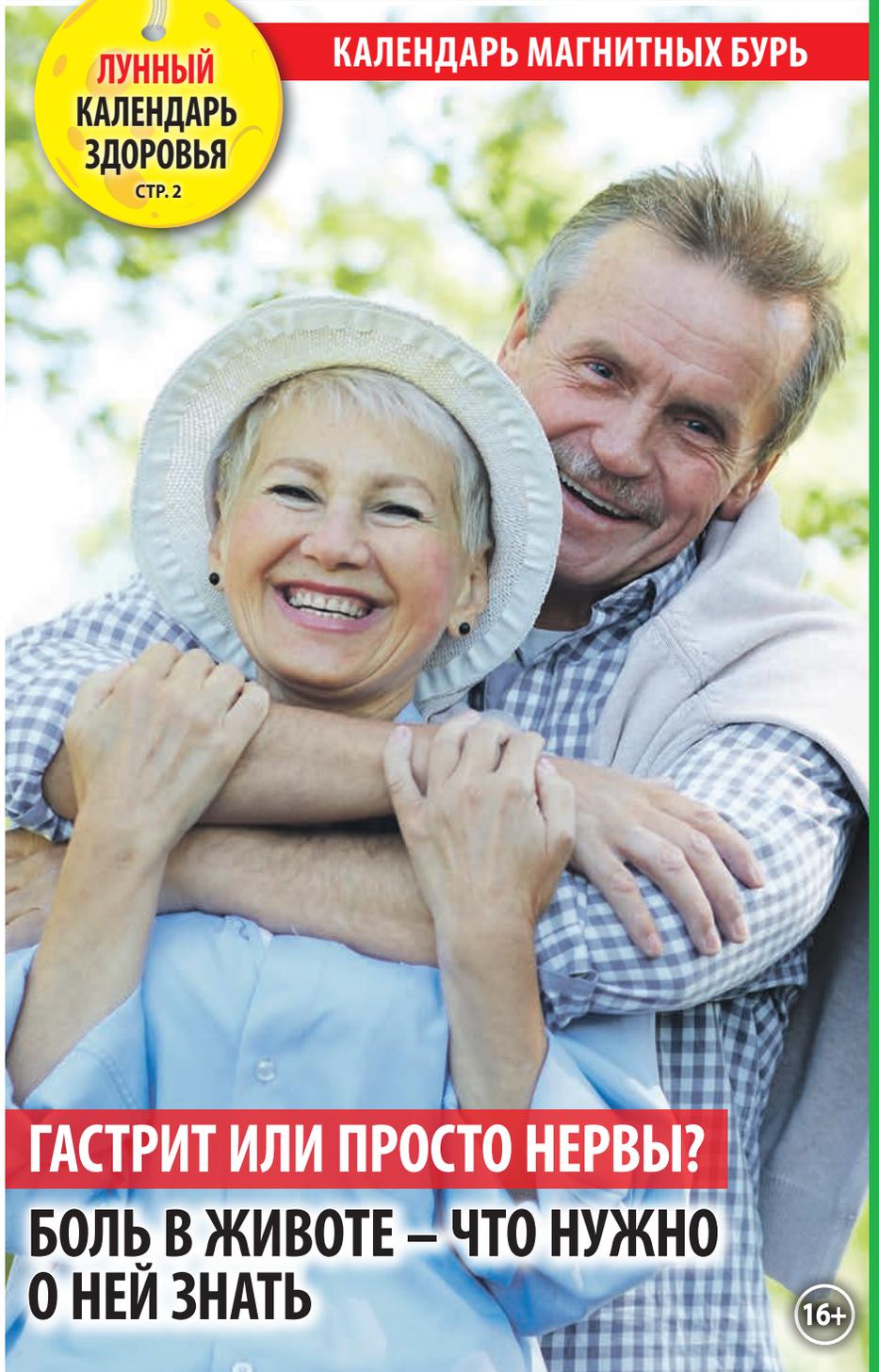
ISSN 2712-9861



ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ГАСТРИТ ИЛИ ПРОСТО НЕРВЫ?

БОЛЬ В ЖИВОТЕ – ЧТО НУЖНО  
О НЕЙ ЗНАТЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

**20 июня** Убывающая Луна в Овне

- + пробежка, контрастный душ
- антибиотики без назначения врача

**21 июня** Убывающая Луна в Тельце

- + домашняя окрошка, добрые книги
- работа в пыльном помещении

**22 июня** Убывающая Луна в Тельце

- + расхламление, перестановки в доме
- гиподинамия, избыток сладкого в меню

**23 июня**

Убывающая Луна в Близнецах

- + баня или сауна, кисломолочные напитки
- много соленого, хождение босиком

**24 июня**

Убывающая Луна в Близнецах

- + блюда из кабачков, силовая тренировка
- работа с бытовой химией без перчаток

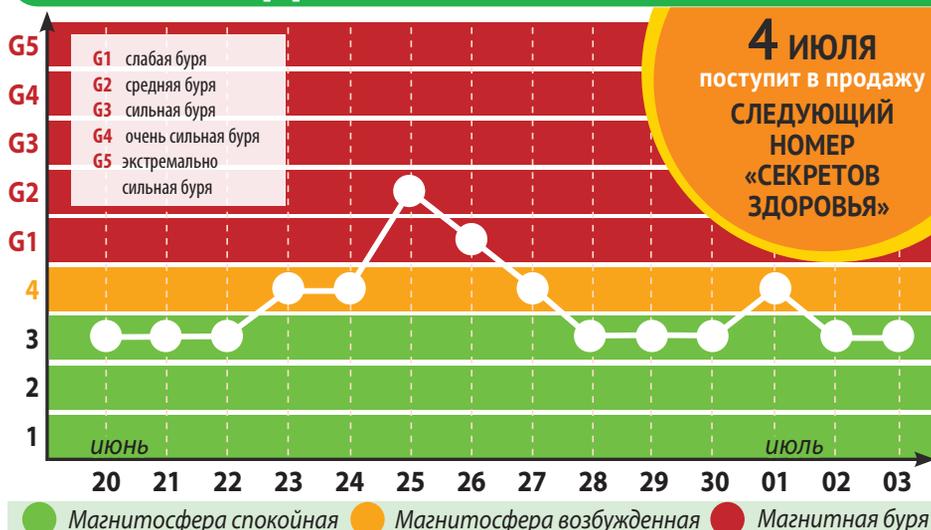
**25 июня** Луна в Раке, новолуние

- + ванна с аромасолью, беседы по душам
- фастфуд, напитки со льдом

**26 июня** Растущая Луна в Раке

- + визит к стоматологу, зелень в меню

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



- недосып, выдавливание прыщей

**27 июня**

Растущая Луна во Льве

- + одежда из хлопка, минеральная вода
- укладка волос без термозащиты

**28 июня**

Растущая Луна во Льве

- + танцы под любимую музыку, фрукты
- залипание в соцсетях, ссоры

**29 июня** Растущая Луна в Деве

- + контроль давления, зарядка для суставов
- дешевая косметика, удаление родинок

**30 июня** Растущая Луна в Деве

- + выбор подарков близким, ягоды
- «уколы красоты», поднятие тяжестей

**1 июля** Растущая Луна в Деве

- + домашние бульоны, йога
- прокисшее молоко, курение

**2 июля**

Луна в Весах, первая четверть

- + морепродукты в меню, уход за кожей
- просроченные продукты, горчица

**3 июля** Растущая Луна в Весах

- + долго терпеть «по-маленькому»
- удаление заусенцев, голодание

ДРУЗЬЯ! УЧЁНЫЕ ДАВНО ДОКАЗАЛИ, ЧТО МЫ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ СЧАСТЛИВЕЕ, КОГДА В НАШЕЙ ЖИЗНИ ЕСТЬ БЛИЗКИЕ И ДОРОГИЕ ЛЮДИ, СПОСОБНЫЕ ВЫСЛУШАТЬ, ПОДДЕРЖАТЬ. ТЕ, С КЕМ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ ХОББИ И ПУТЕШЕСТВИЙ. ПУСТЬ У КАЖДОГО ИЗ ВАС БУДУТ ТАКИЕ ЛЮДИ! МЫ ТОЖЕ РАЗДЕЛЯЕМ С ВАМИ ЭТО ЛЕТО, И В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» РАССКАЖЕМ:

- как приготовить самые вкусные малосольные огурчики;
- как чубушник справляется с кашлем;
- какая вечерняя «зарядка» поможет поскорее уснуть;
- какими видят хозяев их домашние питомцы.



### ВМЕСТЕ

со специалистами мы нашли целых 5 секретов стабильного давления. Выяснили, стоит ли удалять зубы мудрости и как научить ребенка не бояться болей. Узнали, как навести на кухне сияющую чистоту без этой вашей «химии» и какая диета точно поможет укротить непомерный аппетит.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
С 4 ИЮЛЯ!**

## СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

## МОНОПУЧКОВАЯ ЩЁТКА – ЧТО ЗА ЗВЕРЬ?



**?** *Стоматолог посоветовал моей маме завести какую-то особую зубную щетку, даже на бумажке записал название – «монопучковая». А что это такое и для чего она нужна – мама толком не поняла.*

*Ирина Б., г. Рязань*

**И**рина, главная особенность монопучковой щетки в том, что у нее всего один компактный пучок щетинок – вместо целого их ряда, как у обычных щеток. Плюс, тонкая ручка изогнутой формы, чтобы добираться до самых труднодоступных мест в ротовой полости.

Такая щетка не способна полностью заменить классический ее вариант, однако может с ней «сотрудничать», дополняя уход за зубами. Ей нет равных, если между зубами имеются широкие промежутки, куда обычная щетка не проникает и где скапливается налет.

Врач может порекомендовать монопучок при рецессии десен – когда они «опускаются» вниз, обнажая шейки зубов. Кроме того, если во рту установлены брекеты, импланты или мосты, то именно такая щеточка, компактная и маневренная, ловко удаляет остатки пищи и налет из деталей этих систем.

Учтите, что такие щетки тоже различаются по степени жесткости, и есть даже ультрамягкий вариант – при повышенной чувствительности зубов и десен.

## НЕ «ПРИВЫКНУТ» ЛИ ГЛАЗА К ОЧКАМ?

**?** *Мне уже за 40, и вот я стала замечать, что зрение ухудшается: стало сложно разобрать, что написано на этикетке продукта или баночке с кремом... Сын гонит меня к окулисту, но я опасуюсь. Ну выпишут мне очки, глаза к ним «привыкнут», – и тогда зрение просядет еще больше.*

*Варвара Д., г. Тула*

**В**арвара, «привыкание глаз к очкам» – это распространенное заблуждение. На самом деле, если очки подобраны грамотным врачом-окулистом, то они не вызывают привыкания и не ухудшают зрение. Наоборот, в таких очках глазам становится гораздо легче: фокус максимально приближается к сетчатке, им уже не требуется перенапрягаться, чтобы видеть четче. А раз

меньше напряжение, то и «изнашиваться», и ухудшаться зрение будет существенно медленнее.

Другое дело, если очки подбирают самостоятельно или продавцом в случайном салоне: это действительно может быть опасно.

### Дорогие читатели,

если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу: **127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья»**, или звоните по телефону 8 (499) 399-36-78. Отправляйте свои вопросы по электронной почте: **sz@kardos.ru**. Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.



## КОГДА ПОРА ВЫБРАСЫВАТЬ ПЛАСТИКОВЫЙ КОНТЕЙНЕР?

**?** *Я завела привычку брать с собой на работу домашние обеды. Использую для этого пластиковый контейнер. И только недавно задумалась: а какой срок службы у такой тары?*

*Ольга М., г. Михайлов*

**С**рок службы пластикового контейнера во многом зависит от материала, из которого он изготовлен, и от соблюдения правил применения. В целом, он не может превышать трех лет. После этого происходит естественное старение полимера, он начинает разрушаться, и его контакт с пищевыми продуктами становится опасным. Однако некоторые признаки могут и раньше указать

на то, что время тары истекло. Прежде всего это трещины, сколы, царапины – места для скопления болезнетворных бактерий. Если прозрачный пластик помутнел, поменял цвет или сделался липким, значит, в нем начались необратимые процессы распада, хранить пищу и есть из такого контейнера нельзя. Также стоит отправить в мусорку контейнер с неприятным запахом.

Еще один весомый повод завести себе новый контейнер – деформация старой пластиковой тары. Такое может произойти, если случайно оставить ее близко к огню или отправить в микроволновку контейнер из полиэтилена (маркировка HDPE или LDPE) или полистирола (маркировка PS), чего на самом деле делать не стоит.



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



## ГОРЧИЧНИК ИЗ КУБЫШКИ ПОМОГ БРАТИШКЕ

Мой брат начал заниматься спортом. Подобрались в зале ребята дружные, веселые. Когда мы бывали на соревнованиях, приглянулся мне Сашка из их команды. Он брата года на три старше, спокойный, улыбочивый, чуть нескладный. Хотелось поближе пообщаться, но все повода не было. Собрались они на праздниках в поход на байдарках, пригласили всех желающих присоединиться. Вот он, мой шанс! Утром в день отправления брат начал подкашливать. «Все, – думаю, – никуда нас родители не пустят». Но нет, мы все же поехали. На реке было прохладно, мы шли весь день с остановкой на обед. Брат уже сильно кашлял. Меня разрывало от жалости к нему и страха, что так и не поговорю с Сашей. Но ребята из команды оказались на высоте. Вытащили из воды стебли и корни желтой кубышки, промыли. Мелко нарезали, положили на грудь брату носовой платок, сверху кашу из растения, потом

пакет, теплое полотенце. Получился такой вот горчичник. Как ни странно, он действительно помог уменьшить кашель, брат дышал спокойно. И мы весь вечер у костра говорили с Сашей. Он рассказывал про тренера, который им много про растения говорил – какие после травм помогают, от синяков, ушибов и при простуде. Так странно было это слышать от современного парня, но очень интересно!

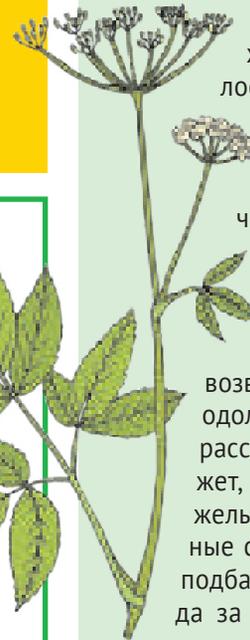
*Мелания Петрова, г. Серпухов*

### Наша справка:

*Кубышка желтая издавна известна своими целебными свойствами. Несмотря на то, что растение ядовито и может вызвать сильное отравление, его активно используют как компонент для многих лекарственных препаратов. Подводные части растения – стебли и корневища – можно использовать как аналог горчичника, который помогает снижать частоту приступов кашля, уменьшать их болезненность.*



## ДАЧНЫЙ СОРНЯК, А БЕЗ НЕГО НИКАК



Мы с мужем беженцы. В ноябре удалось перебраться в Рязань. Жили в гостинице, за нами присматривали врачи. И вот странно, там, где было страшно и тяжело, держались, а тут, когда к мирной жизни стали возвращаться, болезни одолели. Может, организм расслабиться решил, а может, дали о себе знать тяжелые условия и ежедневные страхи. Там муж меня подбадривал, а тут простуда за простудой. Дотянули до весны. А тут добрые люди предложили у них на даче пожить. Домик хороший – отмыть только и участок в порядок привести. Плати за электричество да живи. Как хорошо на воздухе! Земля рядом. Расти, что хочешь. Но прежде мужа поднять надо и себя как-то поддержать. Вышла на огород – он весь снытью зарос. Вот счастье-то! Свежую ее в салаты добавляла, отвары из нее пили вместо чая с мужем. Он смеется, что скоро сам зазеленеет. Но вот понемногу укрепился иммунитет, прибавилось сил. Муж в дачном товариществе на работу устроился, все равно оба пенсионеры. Стали огород сажать. Поживем еще, даст бог.

*Марина Лисицына, г. Рязань*

### Наша справка:

*Сныть обыкновенная богата витамином С, который укрепляет иммунитет и помогает бороться в том числе с вирусами. Его противовоспалительные свойства способны облегчать состояние при артритах, артрозах и ревматизме. Уменьшать тромбообразование. Перед употреблением нужно убедиться в отсутствии индивидуальной непереносимости.*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ЗАЩИТА ОТ КОМАРОВ

Небольшие дырочки на антимооскитной сетке на окне можно замазать лаком для ногтей. Отверстия по большей заделывают в два приема, нанося второй слой после высыхания первого.

*Варвара Семёнова, г. Самара*



✉ **ЧУБУШНИК ИЗ САДА  
В БОЛЕЗНИ ОТРАДА**

Кому весна красна да лето жаркое, а кому обостренные аллергии и бронхиальной астмы. С малолетства работала в поле, помогала родителям в саду и огороде. И мало кто обращал внимание на мой кашель и насморк. «Весной не посадить, зимой с пустым животом быть», – говаривала бабушка. Поэтому тут не до сантиментов было. Вот так и вышло, что моя детская аллергия переросла в бронхиальную астму. А так как основа у нее аллергическая, то каждую весну у меня нет сил радоваться набухшим почкам и бурному цветению. Прячусь в квартире от пыльцы.

Пришла в гости младшая внучка, принесла ветку с белоснежными белыми цветами – чубушник (его еще многие ошибочно называют жасмином). В подарок. Как малышке объяснишь, что я от запаха задыхаться начну? Она же порадовать хотела. Только она за дверь, я веточки, листики нарезала да кипятком залила, укутала, поставила остывать. Буду пить по 2–3 ст. ложки пару раз в день. Давно знаю, что он облегчает кашель. Но цветочки использовать опасаясь из-за аллергии.

Наталья Ивушкина, г. Раменское

**Наша справка:**

*Чубушник активно исследуется учеными на предмет применения в качестве лекарственного средства. А народная медицина давно использует его как средство от бронхита и бронхиальной астмы. Подробнее о лечебных свойствах чубушника читайте в следующем номере.*



**ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

**ВТОРАЯ ЖИЗНЬ**

Если акриловые краски загустели и начали подсыхать, их можно «вернуть к жизни», добавив в них стеклоочиститель – немного совсем. После тщательно перемешать массу до однородности.

Анна К., г. Москва

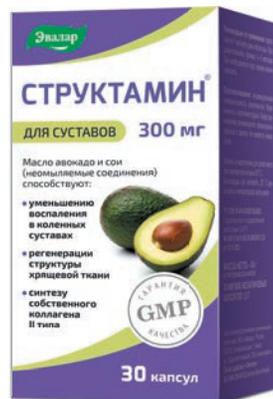


**СТРУКТАМИН**

Для восстановления структуры хрящевой ткани суставов

Состав с маслами авокадо и сои способствует:

- уменьшению воспалительных процессов и болезненных ощущений в суставах;
- регенерации структуры хрящевой ткани, за счет активизации выработки собственного коллагена, хондроитина и гиалуроновой кислоты;
- предупреждению разрушений хряща, блокируя выработку деструктивных компонентов;
- снижению потребности в применении НПВС.



Рекомендованный курс приема от 3-х месяцев

\*По действующему компоненту. Спрашивайте в аптеках!

Evalar 8-800-200-5252 | Fitomarket.ru 8-800-551-6120 | Apteka.ru 8-800-700-8888 | OZON

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760  
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет»,  
ОГРН 1177746302931. 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I,  
комн. 6 ООО «Интернет Решения» ОГРН 7704217370. Реклама.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## СНАЧАЛА – РАЗОГРЕТЬ!

Небольшая разминка перед самомассажем поможет усилить кровообращение в нужной зоне, благодаря чему и кожа, и мышцы более эффективно «откликнутся» на каждое прикосновение.

Сядьте или встаньте так, чтобы вам было удобно: спина прямая, руки вдоль туловища, подбородок смотрит вперед.

**1** Медленно наклоните голову вперед – так, чтобы подбородок коснулся груди. Так же плавно выпрямитесь в исходное положение (голову назад не запрокидывать). Повторить 10 раз.

**2** Аккуратно поверните голову вправо – насколько позволяет подвижность, задержитесь так на 1–2 секунды, верните голову в исходное положение. Теперь – поворот влево, с такой же задержкой. Повторите, чередуя, 10 раз.

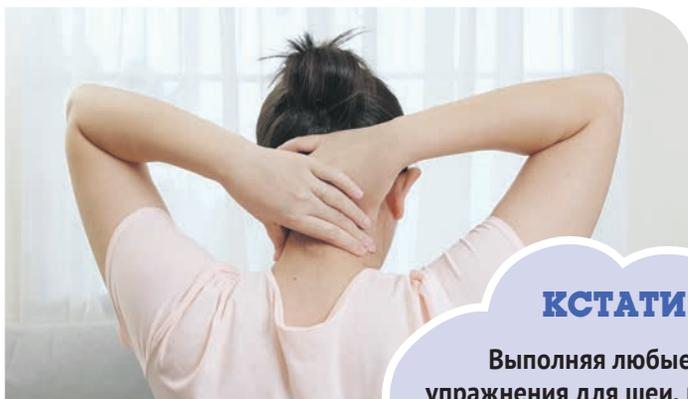
**3** Наклоните голову к правому плечу и сделайте плавный перекаат – вперед и к левому плечу. Теперь – обратно. Повторите в общей сложности 10 раз.

**4** Из положения стоя, спина прямая, руки вдоль туловища, взгляд перед собой, поднимите вверх оба плеча одновременно (как будто бы вы жимаете ими). Повторите в быстром темпе 10 раз подряд.

**5** Завершите разминку, выполнив еще несколько плавных перекаатов головы: слева направо и справа налево.

# Сам себе МАССАЖЁР

Кто откажется от массажа шеи и плеч – после целого дня, проведенного в рабочем кресле перед компьютером? Или если головушка весь этот день клонилась над грядками, которые требовалось прополоть-проредить-разрыхлить? Но не будешь же каждый раз ездить к массажисту, да и близких просить не всегда удобно, даже если мышцы устали и болят. И вот тут как раз могут пригодиться навыки самомассажа...



### КСТАТИ

Выполняя любые упражнения для шеи, важно не делать резких движений, не запрокидывать голову назад и сразу же остановиться, если какое-то из упражнений причинило боль или выраженный дискомфорт.

## ПОГЛАЖИВАНИЯ И РАЗМИНАНИЯ

Непосредственно для массажа лучше всего подойдет положение сидя на стуле с удобной поддерживающей спинкой.

Расположите руки так, чтобы основания обеих ладоней легли на переднюю поверхность шеи, и четырьмя пальцами каждой руки начинайте прорабатывать мышцы ее задней поверхности и плеч. Сначала это могут быть легкие поглаживающие движения, идущие по направлению в обе стороны от позвоночника, затем – более интенсивные, разминающие. Если необходимо, можно нанести на подушечки пальцев немного лосьона для тела или массажного масла. Натуральное кокосовое масло тоже подойдет.

### ВАЖНО!

**Не рекомендуется самому разминать заднюю центральную зону шеи, где расположены позвоночные кости, а также боковые области шеи, где проходит сонная артерия.**

## МАССАЖ БОЛЬШИМИ ПАЛЬЦАМИ

Поменяйте положение рук: так, чтобы оба больших пальца легли на те точки в основании черепа, где он соединяется с шеей. Слегка надавите на эти точки и совершайте подушечками больших пальцев круговые движения: сначала по часовой стрелке, потом обратно, в течение 1–2 минут. В завершение этого упражнения должно ощущаться расслабление.

## РАСТИРАНИЯ И ПОЩИПЫВАНИЯ

Чередуйте энергичные растирания подушечками пальцев и глубокие пощипывания (большим, указательным и средним пальцами), пройдитесь по мышцам вдоль шеи и дальше – вниз по плечам и вплоть до лопаток (куда сможете дотянуться).

## ПОСТУКИВАНИЯ

Завершить массаж можно постукивающими движениями кончиками пальцев – у основания черепа, по задней и боковой поверхностям шеи, плечам и лопаткам. Теперь напряжение точно должно отступить. Хорошего отдыха!



**ШИШОНИН А.Ю., к.м.н.,**  
руководитель и главный врач  
клинического комплекса  
«Клиника Доктора Шишонина»

Министерства здравоохранения всех стран обеспокоены ростом хронических заболеваний. Бюджеты на борьбу с ними постоянно растут, разрабатываются новые лекарства, но действующие методы лечения этих заболеваний не эффективны. От повышенного артериального давления страдает более 1,28 млрд человек. Такие данные получили специалисты ВОЗ на основе комплексного анализа глобальной динамики распространения гипертонии среди людей в возрасте 30-79 лет. А заболевания сердечно-сосудистой системы остаются главными убийцами человечества...

Одна из основных задач всех стран – увеличение продолжительности здоровой жизни человека. Если в средневековые люди погибали в возрасте 30-35 лет и это считалось нормой, то сегодня предполагаемая продолжительность жизни человека возросла до 75-80 лет. Такая положительная динамика стала возможной благодаря изобретению антибиотиков и успехам хирургии. И когда человечество сумело найти инструменты борьбы с вирусами и многими инфекционными заболеваниями, злейшим врагом стали заболевания неинфекционного хронического характера – артериальная гипертензия, диабет II типа, атеросклероз... Между тем, по данным Всемирной организации здравоохранения, заболевания сердечно-сосудистой системы являются самой частой причиной наступления естественной смерти и составляют 13% от общей статистики. Кроме того, смертность по причине осложнений от сердечно-сосудистых заболеваний показала наибольший рост по сравнению с другими – за 20 лет смертность от ишемических болезней сердца увеличилась в 3 раза! «Но почему так происходит, ведь существует столько лекарств?!» – спросите вы.

# Лучшее лекарство от гипертонии

А я отвечу, что все эти медикаменты избавляют не от заболеваний, а всего лишь от симптомов. Современная медицина считает, что есть два вида гипертонии – симптоматическая и эссенциальная. Симптоматическая характеризуется тем, что у повышенного давления наблюдается причина – как правило, это заболевания эндокринной системы, почек и др. А эссенциальная гипертония – это «беспричинное» повышение артериального давления. Поэтому человеку говорят: «У вас гипертония, потому что у вас гипертония» ... Все равно что сказать: «У вас температура, потому что у вас температура». И меня, честно, удивляет, почему многие врачи до сих пор не понимают, что ничего в организме не происходит просто так? Почему всем известно, что повышенная температура – это следствие какого-то заболевания, но при этом мы продолжаем думать, будто повышенное давление может возникать беспричинно? Нет друзья, не может.



Моя многолетняя практика показала мне одну интересную закономерность: чем менее активный образ жизни ведет человек, чем сильнее у него нарушено поступление кислорода к стволу головного мозга, тем больше у него проблем со здоровьем. Главных причин две – гиподинамия и нестабильность позвонков шейного отдела позвоночника, а в результате сужение, пережатость позвоночных артерий.

**“ Это наблюдение позволило мне сделать два смелых заявления:**  
**1. Беспричинной гипертонии не существует!**  
**2. Гипертонию можно лечить! ”**

В своей практике я применяю два главных инструмента лечения гипертонии: коррекция глубоких мышц спины и шейного отдела по особой методике и занятия на специализированных тренажерах с профессиональными ЛФК инструментами.



Хочу обратить внимание, работа с шеей требует высокой квалификации специалиста т.к. там находятся нервные центры и очень сложная мышечная система. Непрофессиональная работа может привести к очень серьезным последствиям. После лечения нормализуется давление, вес, уходят другие негативные симптомы гипертонии, улучшается качество жизни. Причем все это без лекарств и осложнений для организма. То, что я вам рассказал, это давно уже не гипотеза, а доказанная практика, о чем свидетельствует и результат моей работы с десятками тысяч людей в собственной клинике. Главное – не тяните. На начальном этапе легче все исправить и вернуть качество жизни.

Люди просят у науки придумать чудо-таблетку, которая на самом деле находится внутри них самих, ее необходимо только активировать.



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

г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3.  
Часы работы: Пн.-пт: 09.00 - 21.00;  
сб: 09.00 - 18.00; вс: выходной.

ООО «БАЗОН»  
ЛО-77-01-019609  
от 13.02.2020 г.  
Реклама.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

В древние времена люди использовали шкуры животных в качестве «валюты» при торговых расчётах и уже тогда ценили их не только за красоту и способность согреть в холода. Натуральная шерсть помогала унять боль, облегчить состояние при многих недугах. Даже слабеньких, недоношенных младенцев выхаживали, укутав их в овечьи шкуры. А есть ли этому всему объяснение с точки зрения современной науки?

## СУХО И ТЕПЛО

Если волокна натуральной шерсти – например, овечьей или верблюжьей, – рассмотреть под микроскопом, то можно обратить внимание на их особое строение, отчасти объясняющее лечебные свойства. Шерсть имеет сложную структуру, с большим количеством воздушных полостей, за счет чего не только согревает, но и отводит (впитывает и испаряет) влагу с поверхности тела, но сама при этом остается сухой!

Физиотерапевты подтвердят: «сухое тепло» может быть полезно при мышечных спазмах, стимулировать кровообращение, оказывать болеутоляющее действие. «Сухие прогревания» рекомендованы при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата, которые сопровождаются болями в суставах, ограничением их подвижности, отечностью (артрозах, ишиасе, люмбаго), а также при невралгиях, мышечных спазмах, для лечения ушибов... и даже при бессоннице.

# «ЗОЛОТОЕ руно»

**КАК ОБЪЯСНИТЬ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ВЕЩЕЙ ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ ШЕРСТИ?**



Выходит, что и традиционные русские валенки действительно не только согревают, но и придают здоровья!

## НАТУРАЛЬНЫЙ АНТИСЕПТИК

В шерсти овец, верблюдов и некоторых других животных содержится особый животный воск под названием ланолин, его еще называют природным антисептиком. Он растворяется при температуре человеческого тела (35–37°C) и благотворно действует на кожу, препятствуя появлению опрелостей, снимая раздражения.

Считается, что ланолин может быть полезен при образовании натоптышей и мозолей, а еще – помогает защищать кожу и волосы от иссушающего воздействия холодного ветра. Повод еще раз поблагодарить бабушку за связанные ею шерстяные носки и шапку!

## КСТАТИ

**Есть мнение, что ланолин может проникать глубже в ткани, за счет чего помогает справиться с воспалением в мышцах и суставах, «успокоить» боль при остеохондрозе.**

## МММ... МАССАЖ!

Прилегая к коже, волокна шерсти выполняют микромассаж своими ворсинками, что благотворно влияет и на местное кровообращение, и на работу нервных окончаний. В этом отношении, кстати, может быть особенно полезна шерсть собачья – она более жесткая, чем овечья и верблюжья, но так же хорошо удерживает тепло, согревая и в сырую погоду, и в морозы. Единственный момент: после каждого использования вещи из собачьей шерсти ее нужно тщательно высушивать, иначе может появиться неприятный запах.

## ИНТЕРЕСНО!

У собак разных пород шерсть отличается разными свойствами. К примеру, у пуделей она слишком мягкая и быстро сваливается, поэтому не годится для изготовления «лечебных» носочков. У терьеров шерсть, наоборот, слишком грубая. Чаще всего согревающие пояса и другие вещи вяжут, используя шерсть кавказской овчарки, колли, маламута, южнорусской, бобтейла, московской сторожевой.



## А ЕСЛИ ПОСОЛИТЬ?

Известно, что наши предки нередко применяли лечение по принципу «два в одном»: брали овечью шерсть, сутки выдерживали ее в соляном растворе, а потом высушивали на печи. Когда мышечная или суставная боль приходила в гости, такую заготовку смачивали в горячей воде и накладывали на больное место, пока не полегчает.

## НАША СПРАВКА

**У натуральной повальной или морской соли – свои особые свойства. Она обладает активным адсорбирующим действием, то есть способна «вытягивать» из тканей избыток влаги, а вместе с ней и токсины, образовавшиеся вследствие воспалительных процессов. Благодаря этому солевые компрессы используют, чтобы поскорее устранить припухлости и отечности, облегчить боль, снять чувство скованности в суставе.**



### Способ №1

В наши дни печь вполне можно заменить батареей или духовкой, а можно поступить и проще: взять лоскут натуральной шерсти (можно также использовать старую шерстяную шаль, шарф, варежки, кусочек старого одеяла или свитера) пропитать горячей соленой водой и сразу же укутать в такой компресс больной сустав минут на 20. К слову, для таких процедур рекомендуют готовить

10%-ный солевой раствор, то есть брать соль из расчета 100 г – на 1 л воды. А можно заменить обычную воду отваром лечебных трав – они своими свойствами еще более усилят эффект воздействия просоленной шерсти.

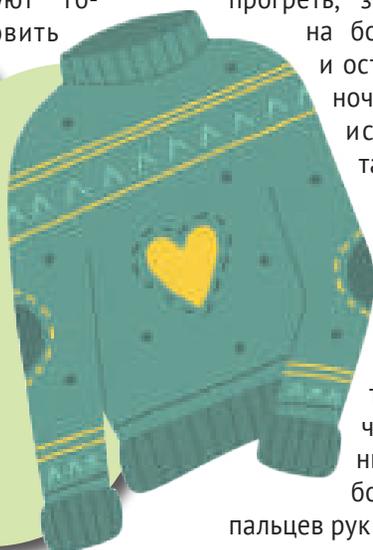
### Способ №2

Еще один способ лечения – использовать сухую просоленную шерсть. Можно ее предварительно прогреть, зафиксировать на больном месте и оставить на всю ночь. Говорят, что используемые таким вот образом носки или варежки из натуральной шерсти могут действительно облегчить мучительные артритные боли в суставах пальцев рук или ног.

## АНЕКДОТ В ТЕМУ

Сцена в магазине. Покупатель держит свитер в руках, возмущенно выговаривает продавцу: – Какая же это шерсть? Тут на бирке написано – «100% полиэстер!»

– Тсс! Шерсть это, шерсть! А ярлык – чтобы моль обмануть...



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Между тем и изделия из шерсти рекомендуют надевать тонкую футболку или майку из натурального хлопка, особенно, если дополнительно используются лечебные мази. Это позволит защитить шерсть от быстрого загрязнения.

Изделия из натуральной шерсти требуют бережного ухода: их нельзя стирать в горячей воде и сильно отжимать. Лучше всего использовать ручную стирку с мягким моющим средством.

## ВАЖНО!

Изделия из натуральной шерсти могут эффективно устранять неприятные симптомы и ускорять выздоровление, но все же они являются вспомогательным элементом терапии. Их применение не является поводом для того, чтобы отказываться от клинического обследования и полноценного медикаментозного лечения, назначенного врачом.

Несмотря на все преимущества натуральной животной шерсти, она может вызывать аллергические реакции у некоторых людей.



# БОЛЕЗНИ-НЕВИДИМКИ

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

У миллионов людей каждое утро начинается не с ощущения легкости и комфорта, а с нарушения стула, вздутия и даже боли. Они ищут помощи, но многочисленные походы по врачам превращаются в борьбу с загадочным и порой трудноуловимым врагом – функциональным расстройством пищеварительной системы. А таинственные нарушения, которых не видно ни на УЗИ, ни в анализах, продолжают мешать наслаждаться любимой едой, работать и даже отдыхать. Вместе с врачом-гастроэнтерологом Еленой ПОМОГАЙБО (г. Рязань) разбирались, что такое функциональные расстройства, почему они возникают и как их можно лечить.



Фото из личного архива Елены Помогайбо

### КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН

– Елена Николаевна, когда речь идет о проблемах желудочно-кишечного тракта, от врачей часто можно услышать такие термины: «функциональный» и «органический». Что под ними скрывается?

– К функциональным расстройствам пищеварения относятся заболевания, при которых нет видимых структурных изменений органов: они имеют нормальное строение, не воспалены, в них нет никаких дополнительных образований. Поэтому при обследовании, на

УЗИ, эндоскопии или в лабораторных анализах мы не замечаем каких-либо проблем – на бланках картина здорового человека, а он, тем не менее, страдает от боли или нарушений стула.

На самом деле функциональных заболеваний очень много, и они довольно часто встречаются. К ним, например, относятся синдром раздраженного кишечника, функциональные запоры, функциональная диспепсия, функциональная изжога, функциональная диарея и функциональное вздутие живота.

Органические заболевания, напротив, будут изме-

нять органы: при обследовании мы можем обнаружить признаки их воспаления, перестройки структуры или образование язв, эрозий, камней и т.д. То есть мы можем предположить причину неприятных симптомов по результатам обследования. К органическим заболеваниям, например, относятся язвенная болезнь желудка, желчнокаменная болезнь, вирусный гепатит и рак кишечника.

### НАЙТИ НЕВИДИМОЕ

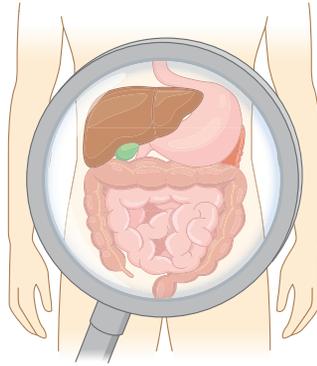
– Получается, что подтвердить функциональное расстройство с помощью

### обследований невозможно? А как тогда быть?

– С помощью обследований, действительно, подтвердить нельзя, но они не всегда и не стояли во главе угла. В этом плане для диагноза куда важнее ощущения пациента и его история болезни.

Знаете, во времена, когда я еще училась в университете, считалось, что функциональные заболевания – это диагнозы-исключения. То есть прежде, чем их выставить, нужно было исключить другие болезни и сделать кучу обследований. Но время показало, что такая точка зрения ошибочна.

Функциональные расстройства – это не диагнозы-исключения, это вполне себе самостоятельные заболевания с четкими критериями диагностики. Да, в этих критериях далеко не всегда есть данные УЗИ или лабораторные анализы, зато точно будут симптомы и то, как болезнь развивалась.



## РАССМОТРИМ ПОБЛИЖЕ

– Елена Николаевна, а какие функциональные расстройства чаще всего встречаются в вашей практике? Как их можно узнать?

– Пожалуй, это синдром раздраженного кишечника (СРК), функциональные запоры и функциональная диспепсия. Вообще, чтобы понять, откуда что берется, очень важно знать одну вещь: принцип возникновения всех функциональных заболеваний сводится к неадекватно сильному восприятию обычных стимулов и нарушению взаимодействия между головным мозгом и кишечником. Это так называемая висцеральная, то есть внутренняя гиперчувствительность – ситуация,

когда нормальный раздражитель воспринимается как ненормальный. В результате, например, даже обычное движение пищи по желудочно-кишечному тракту может стать болезненным.

Остановлюсь на некоторых функциональных заболеваниях.

**1. Синдром раздраженного кишечника (СРК).** Главный симптом – это связанная с дефекацией боль в животе, которая возникает не реже трех раз в неделю и беспокоит на протяжении более 6 месяцев.

**2. Функциональный запор** проявляется, в первую очередь, отсутствием позывов на дефекацию, чувством неполного опорожнения кишечника, необходимостью натуживания при дефекации. Да-да, даже если у вас

“ К функциональным расстройствам пищеварения относятся заболевания, при которых нет видимых структурных изменений органов: они имеют нормальное строение, не воспалены, в них нет никаких дополнительных образований. Поэтому при обследовании, на УЗИ, эндоскопии или в лабораторных анализах мы не замечаем каких-либо проблем. ”

ежедневный стул, но отходит он не легко и просто – это запор!

**3. Функциональная диспепсия** – это усиленные ощущения нервной системы желудка в ответ на обычные стимулы: действие соляной кислоты или растяжение желудка пищей. Человек может ощущать боль или дискомфорт в верхней части живота, тошноту, отрыжку или может появляться чувство раннего насыщения после еды.

И, конечно, очень важно, чтобы при этом не было «красных флагов» органических заболеваний.

## ВНИМАНИЕ, КРАСНЫЙ ФЛАГ!

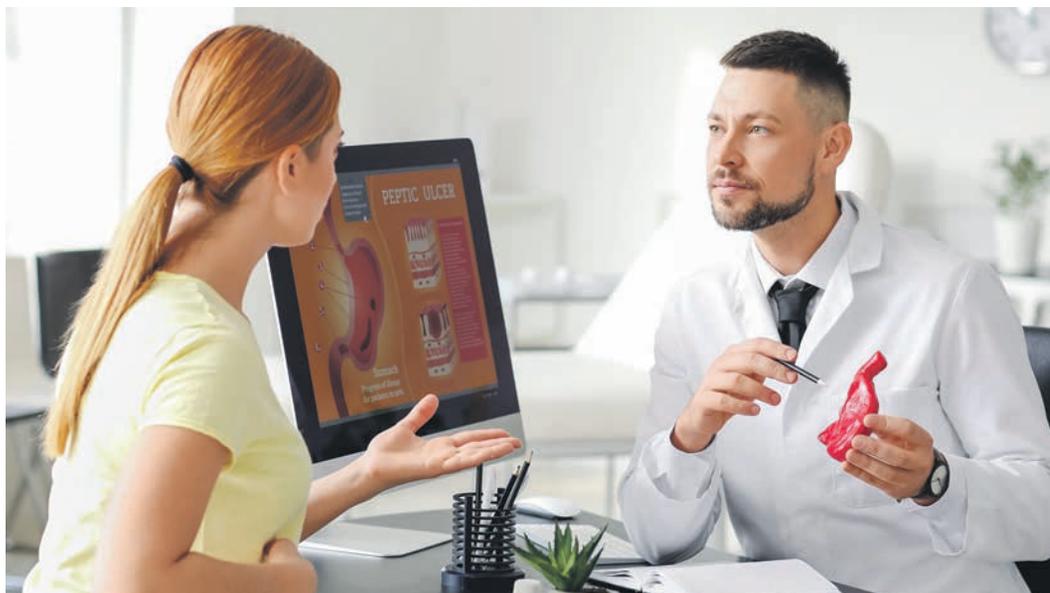
– Расскажите подробнее про эти «красные флаги». Что это такое?

– «Красными флагами» врачи называютстораживающие симптомы. Вот они:

- немотивированное снижение массы тела – вы едите как прежде, но при этом худеете на несколько килограммов в месяц;
- анемия – низкий гемоглобин в анализе крови;
- повышение температуры;
- ночная симптоматика – ситуация, когда боль или другой симптом со стороны живота «выдергивает» из сна;
- отягощенный анамнез – онкология, язва и другие серьезные заболевания в прошлом у пациента или его кровных родственников;
- возраст возникновения первых симптомов после 40 лет;
- кровь в кале или черный кал;
- ухудшение старых или появление новых симптомов.

Присутствие хотя бы одного – повод обследовать пациента как следует. И никогда не стоит забывать, что наличие функционального расстройства не исключает органического.

Например, у меня есть пациентка с язвенным колитом и синдромом раздраженного кишечника.



Читайте дальше на стр. 12



## БОЛЕЗНИ-НЕВИДИМКИ. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ

**Продолжение.**

**Начало на стр. 10**

Есть пациенты с ГЭРБ и функциональной диспепсией и множество других примеров. Все что нужно пациенту – это грамотный, думающий и критически мыслящий доктор и, конечно, работа с ним в одной команде.

### РАЗБИРАЕМ ОШИБКИ

*– Часто ли путают функциональные и органические заболевания пищеварительной системы? Почему это происходит?*

– В основном проблемы возникают из-за неправильной интерпретации заключений обследований. Например, эндоскопист может написать в заключении рефлюкс-эзофагит или хронический гастрит, а узист – хронический холецистит и панкреатит. Но это не диагнозы, а картинка, которую видит специалист при обследовании. Может ли гастроэнтеролог не выставить то, что написано в заключении, в свой диагноз? Естественно! И правильно сделает. Мы ориентируемся на жалобы пациента, на симптомы и интерпретируем любое заключение через их призму. Иначе говоря, если у человека нет жалоб на изжогу или отрыжку, но в заключении написано «рефлюкс-эзофагит», его не нужно лечить. К сожалению, я часто вижу противоположную картину: у каждого второго сейчас стоит хронический гастрит или панкреатит. Хотя в действительности их нет. И тут у меня двойная работа: опровергнуть все эти несуществующие диагнозы



**Функциональные расстройства – это не диагнозы-исключения, это вполне себе самостоятельные заболевания с четкими критериями диагностики. Да, в этих критериях далеко не всегда есть данные УЗИ или лабораторные анализы, зато точно будут симптомы и то, как болезнь развивалась.**



и объяснить пациенту механизмы настоящих проблем.

Или вот еще пример. Очень у нас сейчас «любят» проверять кальпротектин. По классике он повышается при воспалительных заболеваниях кишечника – язвенном колите и болезни Крона. Но кальпротектин растет не только при этих состояниях! Он может подняться на прием обезболивающих, после острых кишечных инфекций и еще при многих других ситуациях. Даже если он повышен в 5–10 раз, это не означает, что у пациента болезнь Крона. Это просто повод подойти до врача и разобраться.

Также не стоит забывать, что под маской функционального может скрываться органическое заболевание. Недавно у меня на приеме была девушка 22 лет. На первый взгляд синдром раздраженного кишечника с болями и диареей. Причем с неплохим ответом на лечение. Почти все анализы были в норме, но неожиданно приходят положительные маркеры целиакии – неперено-

симости глютена. Отправляю на эндоскопию с биопсией и вуаля – никакой это не синдром раздраженного кишечника, а самая настоящая органическая проблема – целиакия.

### СЛОЖНЫЙ ХАРАКТЕР

*– Елена Николаевна, бытует мнение, что гастроэнтерологические пациенты самые сложные в психологическом плане. Так ли это?*

– Мне сложно ответить на этот вопрос однозначно. Да, обычно такие пациенты предъявляют множество жалоб, очень подробно и эмоционально их описывают, придают значение каждой мелочи, потому что считают их чрезвычайно важными. Такие люди часто эмоционально лабильны, тревожны, мнительны и многословны. Нередко плаксивы или депрессивны. В их голосе много разочарования и страха. Возможно, кому-то действительно сложно иметь дело с подобным типом личности.

Но я скажу, это вообще не характеризует такого пациента как плохого человека. Представьте, что, например, у вас острая кишечная инфекция и вы бегаєте в туалет по 10 раз в день. Но вы знаете, что это пройдет в течение 3–5 дней и нужно просто потерпеть. А люди с подобным расстройством живут постоянно! Это мешает работать, мешает строить личные отношения. Сложно расслабиться, когда ты только и думаешь о том, есть ли поблизости туалет, если вдруг случится. Это морально очень тяжело.

### ДЕЛО В ГОЛОВЕ?

*– Возникла мысль, что раз у пациентов с функциональными расстройствами такие особенности личности, а не кроется ли причина этих заболеваний в психике?*

– Думаю, грамотнее будет сказать, что эмоциональное состояние не только может спровоцировать функциональное расстройство, но и влияет на симптомы со сто-

# ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

роны желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что человек, имеющий функциональное заболевание, находится в порочном кругу: тревожные черты личности и стрессовый период приводят к сбою в работе пищеварительной системы, на это, разумеется, обращается пристальное внимание, а пристальное внимание в свою очередь приводит к усилению ощущений. Как итог – катастрофические интерпретации из серии «у меня точно рак». Подобные настроения еще сильнее усиливают тревожность, а тревожность ухудшает симптомы. Порочный круг замыкается.

## ПОЛЕЗНОЕ ОТ ВРАЧА

– *Расскажите, как вы помогаете пациентам осознать, что проблема функциональная и не стоит, например, каждый месяц делать УЗИ, чтобы найти причину плохого самочувствия?*

– Я объясняю анатомию на картинках, рассказы-

ваю, что такое висцеральная гиперчувствительность и как она приводит к симптомам, говорю про связь с депрессией и тревогой. Как наша антиболевая нервная система перестает хорошо работать, когда есть депрессивный эпизод, и почему мы должны его лечить. Мы с пациентами проходим тесты на депрессию и тревожность. Понимание того, что откуда берется, помогает лучше справиться с расстройством. Тем более, что функциональные заболевания можно действительно хорошо контролировать.

## А КАК ЛЕЧИТЬ?

– *Елена Николаевна, а как же можно помочь пациенту с функциональным расстройством?*

– На первых этапах лечение сводится к контролю симптомов. Например, если у человека запор – назна-

чают слабительные, изжога – средства, понижающие кислотность в желудке, и т.д. Когда первая линия терапии не помогает, в ход идут антидепрессанты. Как правило, мы получаем на них хороший эффект. Еще очень важно дать понять пациенту, что ему многое можно!

● Не нужно соблюдать столы по Певзнеру. Они отменены Минздравом в 2003 году.

● Не нужно демонизировать продукты. Потому что строгих ограничений нет и быть не может.

● Кофе пить можно и даже нужно, а диарея после чашки кофе – это норма.

● Овощи и фрукты (даже помидоры!) – не вредная /запретная /ужасная еда. Она полезная. Съедать нужно минимум 500–800 г любых овощей и фруктов в сутки.

● Никакая «кислота» во фруктах и овощах не уве-

личит «кислотность» в желудке. Что будет с сильной кислотой в желудке (а соляная кислота – сильная), если в нее добавить слабую? Она просто разбавится. Это не повредит ЖКТ.

## И НАПОСЛЕДОК...

– *Елена Николаевна, что бы вы хотели в конце беседы посоветовать или пожелать нашим читателям?*

– Я бы хотела пожелать не бояться своих симптомов и жить жизнь. Со всеми ее красками и оттенками. Да, многие проблемы нельзя вылечить до конца, в том числе и функциональные заболевания органов пищеварения. Но можно здорово снизить частоту возникновения неприятных симптомов и, следовательно, в разы улучшить качество жизни. Просто найдите своего врача и поверьте в себя!



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

СОГР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г.



**ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО**

**Источник коллагена**  
**Геленк Нарунг**

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:  
**8-800-333-06-07** (звонок бесплатный), Москва **+7 (495) 220-76-76**

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Легко узнаваемая фраза из всеми любимого фильма понятна и без объяснений – когда человек влюблён, из-за всплеска гормонов в его глазах появляется блеск. Но глаза и влюбленность связаны не только лучистым светом.

## СВИДАНИЕ ВСЛЕПУЮ

«Стоит только снять очки, и все вокруг становятся красивыми», – шутка не без доли правды. Так, близоруким нередко люди кажутся моложе. Недочеты вроде морщин они замечают хуже. А грубоватая кожа с красным отливом может казаться просто румяной. Из-за «отсутствия» таких вот мелочей лицо человека в принципе выглядит привлекательнее. Однако стоит надеть очки, как магия исчезает. Здесь совет один: если вы близоруки и хотите влюбиться, в начале общения не надевайте очки. Ну а с развитием отношений незначительные «технические детали» уже не будут иметь значения.

## ПОСМОТРИ НА МЕНЯ

Если же совсем серьезно, то по мнению психологов на формирование первого впечатления о новом человеке у нас уходит 5–10 секунд. Помимо оценки общего облика и, само собой, разных частей тела, куда в первую очередь смотрит незнакомец? В глаза. Значит, времени в обрез! Посмотрим, что делать, чтобы именно глаза казались привлекательнее.

# «ГЛАЗА-ТО НЕ ЗАМАЖЕШЬ, ВОН КАК СВЕТЯТ – АЖ СЛЕПЯТ»

**КАК СВЯЗАНЫ ЧУВСТВА И НАШ САМЫЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЙ ОРГАН**

Тут главный секрет – размер. Чем глаза больше, тем выразительнее. Эту особенность можно легко подправить макияжем.

● **Выбирайте тени в тон цвета своих глаз.** Выбор большой, ведь у кареглазых в радужке часто есть оттенки зеленого, у голубоглазых – серого.

● **Определитесь с**



Тени добавляем уже после и растушевываем карандаш кистью. Так достигается иллюзия распахнутых глаз.

● **Ресницы стараемся сделать объемнее.**

● **Маскируйте темные круги под глазами** – они создают иллюзию тени, а это

визуально уменьшает глаза. На помощь придет консилер на 1–2 тона светлее и теплее оттенка вашей кожи. Нанесите со-

## ВСЁ РАДИ КРАСОТЫ

В племени майя легкое косоглазие считалось не просто привлекательным, а было признаком принадлежности к аристократии. Чтобы подкорректировать глаза ребенка, к пряди волос еще во младенчестве прикрепляли каучуковый шарик, болтавшийся у переносицы. Малыш часто концентрировался на этом непонятном предмете, и глаза начинали косить. Если такое «воспитание» глаз закреплялось, родители девочки могли не беспокоиться о ее будущем удачном замужестве.

Причина этого, по нашим меркам, варварства – главный местный бог Ицамна.

Майя считали, что это старик с косым взглядом, огромным носом, а во рту у него лишь один зуб. Так что детям еще повезло, что зубы им оставляли целыми.



цветом теней,

возьмите два тона – один светлее ваших глаз, вто-

рой темнее. Светлые наносим в уголках у переносицы и сверху, ближе к

бровям (под бровями можно и почти белые). Тенями, что темнее, делаем акцент на среднюю часть века, в районе складки, и ближе к краю.

● **Выделяйте глаза карандашом.** У верхнего века проведите по линии ресниц по всей длине, у нижнего только края – так выделяем уголки. У внутреннего уголка линия должна быть очень тонкой.

став под глаза в форме перевернутого треугольника, а по завершении закрепите его подсвечивающей пудрой.

Ну, что могли сделать. На первые 10 секунд незнакомца заняли. Дальше вам предстоит подтвердить незабываемое впечатление, произведенное глазами. Это непросто, но все в ваших руках.

*Екатерина Пельменева*

Сезон огородных каш, пляжных шлёпок и модных босоножек торжественно открыт! Ура! А? Что вы говорите? Мозоли? Ох, да, этой напасти как не пропасть! Стоит переобуться из одной обуви в другую, как здрасьте – то натоптыш в гости заскочит, то влажная мозоль на пятке красуется. Так, полюбопытствуем, а что нам предлагает от такой неприятности народная медицина.

### СЫРОЙ КАРТОФЕЛЬ ОТ СУХОЙ МОЗОЛИ

Небольшого размера сырую картофелину натереть на мелкой терке, приложить получившуюся кашицу к мозоли и зафиксировать бинтом или пластырем. Оставить на ночь. К утру огрубевший участок кожи размягчится, и его можно попробовать удалить мелкозернистой пемзой. Обработанный таким образом участок смазать жирным питательным кремом.

### АЛОЭ – ПОМОЩНИК

Алоэ может стать хорошим подспорьем в деле избавления от мозолей, образовавшихся на руках, натоптышей и сухих мозолей. Срезать свежий лист алоэ, хорошо его помыть, удалить колкую боковую часть, разрезать лист пополам вдоль. Срезом приложить к больному участку, зафиксировать пластырем и выдержать сутки. Процедуру необходимо повторять несколько дней подряд до тех пор, пока проблема не исчезнет.

## ДОНИМАЕТ В ПЯТКЕ БОЛЬ?

### ЭТО ВСЁ ОНА – МОЗОЛЬ



### ЖИВИЦА ПРИГОДИТСЯ

В 1 л теплой воды растворить 1 ч. ложку соли и хорошенько распарить ноги. Вытереть кожу насухо. В ленте лейкопластыря вырезать отверстие размером с мозоль и приклеить к поврежденной коже так, чтобы мозоль оказалась в отверстии, а здоровая кожа вокруг нее заклеена пластырем. Нанести на мозоль несколько капель живицы и сверху приклеить бактерицидный пластырь. Оставить на ночь. Повторить через сутки.

### СОДОВЫЕ ВАННОЧКИ

В 1 л теплой воды растворить 1 ч. ложку соли и хорошенько распарить ноги в течение 30–40 минут, по мере необходимости доливая горячей воды. Ноги вытереть насухо, хорошо намазать жирным кремом. Процедуру лучше проводить на ночь в течение 8–10 дней. Такие ванночки могут помочь избавиться от неглубоко вросших мозолей.

### ПРОСОЛИМ НАТОПТЫШ

В 5 л теплой воды растворить по 3 ст. ложки морской соли, соды и столового уксуса. Парить ноги в течение 10–15 минут. Затем потереть натоптыш пемзой, стараясь удалить ороговение. После процедуры нанести на кожу жирный питательный крем.

### ЧЕРНОСЛИВ НА МОЛОКЕ ОТ ВРОСШЕЙ МОЗОЛИ

Вскипятить стакан цельного молока, положить в него черносливину, через 3 минуты огонь выключить. Накрывать емкость с молоком крышкой и дать настояться в течение получаса. Затем распарить ноги в содовом растворе, вытереть насухо. Чернослив вынуть из молока и привязать к мозоли. Утром можно попробовать удалить мозоль вместе с корнем.

### ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ ОТ НАТОПТЫШЕЙ

Ванночка на травах может не только размягчить сухие мозоли и натоптыши, но и заживить трещины на сухих пятках. Смешать 2 ст. ложки сухого измельченного зверобоя и 1 ст. ложку календулы. Смесь залить 1 л кипятка. Оставить настой остывать – когда он станет чуть теплым, опустить в него ноги на 15 минут.

### ЯЙЦО ОТ МОКРОЙ МОЗОЛИ

Водянистую мозоль можно попробовать подсушить довольно простым способом. От внутренней стороны скорлупы сырого куриного яйца отделить белую пленку и наложить на больное место. Это должно помочь унять жжение от натертости, убрать дискомфорт и подсушить водянистый волдырь. Обычно на это уходит 2 дня.

Любовь Анина

Дорогие наши, жара! И это сразу после снегопадов и холодрыги. А дальше снова не ахти какую погоду передают. Тут и здоровым-то людям невольно порой, что уж говорить про гипертоников? Но говорить будем, а как иначе? Для этого вы нас и читаете. Сегодня расскажем, как связаны головная боль и артериальная гипертензия, а также вооружим вас инструкцией реагирования на гипертонический криз.

## ОПАСНЫЕ СВЯЗИ

Признайтесь, было ли такое, что при сильной головной боли вы начинали измерять давление? Наверняка случалось. Мы действительно привыкли думать, что голова начинает болеть в ответ на повышение артериального давления. Но современные неврологи это утверждение считают мифом. Правда, только отчасти. Чаще всего наблюдается как раз обратная связь: начинает болеть голова – организм воспринимает боль как стрессовую ситуацию – в ответ на стресс повышается давление.

Так, ученые заверяют, что в ответ на боль давление может повышаться от 10 до 30 мм. рт. ст. от привычных человеку параметров. Измеряя давление во время приступа головной боли, мы видим его повышение и считаем, что оно-то и явилось причиной наших страданий. В действительности же часто бывает как раз наоборот.

# ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ

## И ВСЁ ЖЕ, ВСЁ ЖЕ...

Несмотря на все вышеописанное, до сих пор головная боль продолжает считаться одним из основных симптомов артериальной гипертензии. Согласно медицинской статистике, жалобы на довольно ощутимую головную боль высказывают от 44 до 87% пациентов, страдающих от гипертонии. Чаще всего это обусловлено наличием первичных головных болей, интенсивность которых усиливается во время скачков артериального давления. Так, головная боль напряжения, к примеру, встречается у 57–85% страдающих гипертонией, а мигрень – у 15–30%. И наоборот, пациенты, мучающиеся мигренями, становятся жертвами артериальной гипертензии в 32–44% случаев.

Эта связь может быть прослежена путем сравнения факторов риска – зачастую они схожи и у обоих недугов: характер питания, ги-



подинамией, хронические стрессы, метаболический синдром.

К слову, возможно, именно поэтому препараты от высокого давления зачастую бывают весьма эффективны в лечении мигреней.

## ВЫВОД

**Болят голова, а на тонометре «не ваши» цифры артериального давления? Обратитесь к терапевту за консультацией. Игра в «само пройдет» или «авось пронесет» тут неуместна. Организм сигнализирует о неполадках в работе, не стоит эти сигналы игнорировать.**

## ХАРАКТЕР ГОЛОВНОЙ БОЛИ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

! Сдавливающая головная боль, ощущение тугонной шапки на ней, усиливающееся при наклонах головы и сопровождающееся тошнотой и мельканием мушек перед глазами – как раз может говорить о резком скачке артериального давления.

! Случается и так что резкий скачок давления провоцирует неврологическую головную боль. Ее можно распознать по резкому, острому, стреляющему характеру. Он же сообщает о том, что болевые ощущения вызваны поражением тройничного лицевого нерва.

! И боль, которая должна побудить человека срочно вызвать скорую – та, что сопровождается ощущением прилива крови к лицу и голове, онемением конечностей, сухостью во рту и бросанием то в жар, то в холод. Все это может быть признаками гипертонического криза.

## КРИЗ:

ЗНАЙ, ПРЕДВИДЬ,  
ВООРУЖИСЬ!

## БЕРЕГИСЬ – ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

**Гипертонический криз (ГК) – это внезапное резкое повышение артериального давления.**

В начале криза давление может быть не критически высоким, например 170/100 мм рт. ст., но по мере развития состояния оно повышается до 220/120 мм рт. ст. и выше – подобное состояние уже может нести угрозу здоровью и даже жизни и требует немедленного вмешательства.

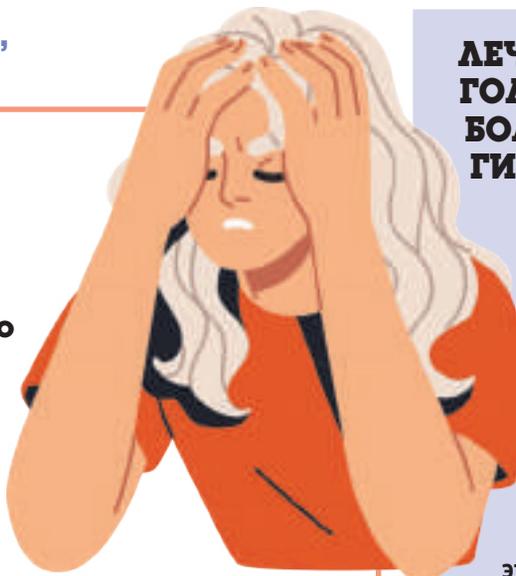
**Гипертонические кризы возникают примерно у 1 % больных, страдающих артериальной гипертензией, и продолжительность их может составлять от нескольких часов до нескольких суток.**

## Основные признаки гипертонического криза

- интенсивная боль или ощутимый дискомфорт за грудиной или в области сердца;
- нарушение речи, слабость в одной руке, асимметрия лица;
- интенсивная головная боль, которая сопровождается спутанностью сознания и расстройствами зрения;
- тошнота и рвота;
- удушье;
- судороги;
- потеря сознания;
- чувство страха, тремора.

**ВАЖНО!**

**ГК может протекать и бессимптомно. И тогда ни головная боль, ни другие симптомы не**



**сообщат о том, что возникло жизнеугрожающее состояние. В таких случаях гипертоническим кризом считают любое повышение давления более 220/120 мм рт. ст. Следует знать, что не обязательно одновременное повышение и систолического, и диастолического давления. Так, артериальное 180/140 мм рт. ст. – тоже гипертонический криз.**

## ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Опускаем упоминание о том, что при регулярных скачках артериального давления необходимо обращаться к врачу. Вы наверняка и сами это знаете. Расскажем, как лечат головную боль при гипертонии.

- Лекарственными препаратами с гипотензивным действием (снижающим давление).
- Спазмолитиками.
- Нестероидными противовоспалительными препаратами.
- Гимнастикой, массажем и регулярными прогулками.
- Достаточным сном.
- Соблюдением режима труда и отдыха.

Схема лечения для каждого пациента подбирается индивидуально, согласно его состоянию, весу и физической активности. И, пожалуйста, никаких подвигов на огороде в жару! Картошка вам за это спасибо не скажет, а на больничной койке оказаться проще простого. Берегите себя!

Любовь Анина

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ СЛУЧИЛСЯ КРИЗ

- 1 Следует принять положение «полулежачее» и по возможности максимально расслабиться, несколько раз глубоко вдохнуть-выдохнуть.
- 2 Если кризис начался из-за самостоятельной отмены назначенных доктором лекарственных препаратов – начать их прием.
- 3 Принять один из короткодействующих препаратов, снижающих артериальное давление, который обычно был эффективен и чье применение согласовано с лечащим врачом.
- 4 Чтобы снизить тревожность, можно принять настойку валерианы или пустырника в дозе, предусмотренной инструкцией.
- 5 Если через полчаса после принятых мер состояние не улучшилось и давление осталось прежним или повысилось еще, следует немедленно вызвать бригаду «скорой помощи».
- 6 Когда состояние удастся стабилизировать, следует обратиться к своему лечащему врачу, чтобы обсудить причины, приведшие к кризу, и определить дальнейшую тактику лечения.



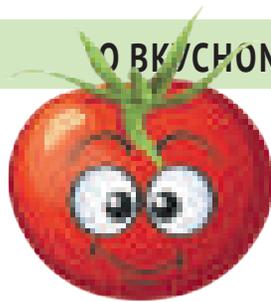
Соусы и подливы, супы и солянки, заправки на зиму, овощные и мясные рагу, пицца, макароны с сыром или морепродуктами, соки, наконец – всё это можно приготовить, используя томатную пасту. А значит, даже в лютые холода у вас будет огромное количество летних витаминов. Плюс – дополнительный бонус лично от синьора Помидора.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

При термической обработке большинство плодов, будь то овощи, фрукты или ягоды, теряют немало пользы. Но только не томаты. Из них в таком случае уходит мизер, а остаются: витамины Е, А, К, калий, железо, кальций, фосфор, медь, магний, железо, марганец, селен и другие микроэлементы. Еще фолаты, каротиноиды, пектин, ретинол и бета-каротин, много органических кислот, в том числе лимонная, яблочная, щавелевая и салициловая.

Бонус же – это большое количество мощного антиоксиданта ликопина. Его и в сырых помидорах много, благодаря чему, кстати, у них такой насыщенный красный цвет. При создании томатной пасты концентрация полезных веществ возрастает – из-за выпаривания. А благодаря термической обработке ликопин лучше усваивается организмом.

# СИНЬОР ПОМИДОР ПРЕДСТАВЛЯЕТ

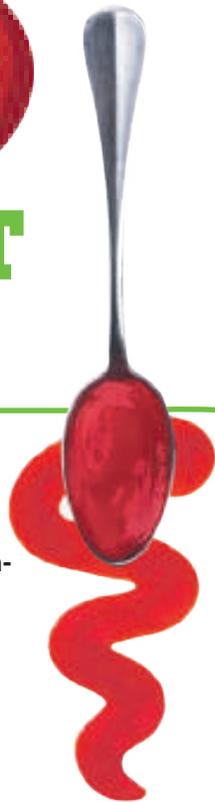


## ЧЕМ УНИКАЛЕН ПОЛЕЗНЫЙ ПРОДУКТ ИЗ ПОМИДОРОВ – ТОМАТНАЯ ПАСТА

### ПОД МИКРОСКОПОМ

На ликопине остановимся отдельно, потому как у него масса замечательных свойств:

- ✓ защищает клетки от воздействия свободных радикалов, тормозя хронические воспалительные процессы;
- ✓ замедляет процессы старения;
- ✓ укрепляет иммунную систему;
- ✓ оптимизирует обменные процессы;
- ✓ благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы (и это плюс к калию и магнию);
- ✓ обладает противоопухолевым эффектом.



### СПАСИТЕЛЬНЫЙ СОУС

**Людам, страдающим гастритом и рядом других заболеваний ЖКТ, часто запрещен уксус. Значит, кетчуп нельзя – даже вне обострений. На выручку придет томатная паста. Сбить ее кислоту можно нежирной сметаной: смешайте их примерно поровну (сметаны побольше) и получите прекрасный соус к макаронам, гречке, картофелю и рису.**

### КАК ВЫБРАТЬ

Хорошая томатная паста – густая, однородная, при тряске банки не булькает. Доля сухих веществ не менее 25%. Цвет классический красный, характерный для помидоров. Но никак не малиновый или коричневый – это может говорить о нарушении технологии.

В составе лучшей томатной пасты – только помидоры.

### КАК ХРАНИТЬ

Чаще всего томатная паста продается в металлических банках. Тогда после вскрытия обязательно переложите ее в другую посуду: на воздухе внутренние стенки окисляются, металл попадает в пасту – она портится и может стать опасной.

Что дальше? Все зависит от того, как быстро вы ее израсходуете. Если планируете съесть все за неделю-другую, то налейте сверху пару ложек растительного масла, распределите тонким слоем по поверхности и плотно закройте.

Если же срок будет исчисляться многими неделями, а то и месяцами, продукт лучше заморозить, выбрав подходящий для себя вариант: пищевую пленку, пакеты, формочки (для льда или силиконовые).

### КОМУ ДОБАВКИ?

**Томатная паста будет к месту на столе людей с нарушениями обмена веществ, диабетом, метаболическим синдромом. Благодаря обилию пектинов она поддерживает активный обмен веществ и правильное пищеварение. Еще прекрасно подходит худеющим (та, что без крахмала, конечно).**



## ПРО ДОРОГО – ЭТО МИФ!

Распространено мнение, что хорошая томатная паста – та, где только томаты и соль – сильно дороже марок эконом-класса. Но это не так. Просто она более концентрированная, густая. И там, где за глаза хватит одной ложки «дорогой» пасты, дешевой, возможно, придется взять две, а то и три. Выбрав «дорогой» вариант, в пересчете на одну порцию вы не переплатите, зато пользы организму принесете значительно больше. Ведь томатная паста – это действительно чудо-кладовка с полезными веществами. Что особенно ценно в наших отнюдь не южных широтах.

## ГОТОВИМ САМИ

**Ингредиенты:**  
**помидоры – 4 кг,**  
**соль – 3 ст. ложки.**

Помидоры вымойте, удалите плодоножку, разрежьте на несколько частей. Переложите в кастрюлю и поставьте на средний огонь. Регулярно помешивая, доведите до закипания. Затем убавьте огонь до слабого и варите около 40 минут – закончите варку, когда кожица отстанет от плодов.

Вынимаем, пропускаем через сито. Семена с кожурой – на выброс, мякоть возвращаем в кастрюлю и добавляем 1 ложку соли. Упариваем на слабом огне примерно 2 часа – без крышки, регулярно помешивая. Готовность определяем по густоте, а за 15 минут до окончания добавляем соль – всю оставшуюся или нет, зависит от вашего вкуса (на этой стадии проще определить нужное количество соли). По завершении переливаем в стерилизованные банки, закручиваем крышки и укутываем.



## С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

**Продукт может раздражать слизистую оболочку полости рта, пищевода и кишечника. Потому в период обострения хронических заболеваний этих органов лучше избегать ее употребления, а в остальное время есть с осторожностью. Внимательнее стоит быть и людям с желчекаменной болезнью.**

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- Есть и лайт-варианты. Не мучиться с ситом, а просто измельчить чуть упаренные томаты блендером. Или изначально, еще до начала тушения, прокрутить их в мясорубке. В этих случаях останутся и семена, и кожица. В которых, к слову, немало полезных элементов. Так что, если вас такое соседство не смущает – оставляйте.
- Не удаляйте сок из помидоров в начале готовки ради экономии времени: в студенистой жидкости близ семян наибольшая концентрация вкуса.
- В домашнюю томатную пасту можно добавить любимые специи на ваш вкус: черный или душистый перец, гвоздику, лавровый лист, кориандр, корицу, свежемолотый чеснок, лук, перец чили, свежую или сушеную зелень. Кладем их в начале варки, но после того, как определились с семенами и кожурой.

Екатерина Пельменева

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 20 ИЮНЯ

Шашлыки летняя диета у мангала

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

№06 2025

**ЛИШНИЙ ВЕС И ПОХУДЕНИЕ**

КАЛЕНДАРЬ ПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ СОВЕТЫ АСТРОЛОГА

Выбираем модную шляпу по фигуре

ХУЛАХУП для домашних тренировок

ЕСЛИ БЛИЗКИЕ не поддерживают в похудении

ИЗ-ЗА КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ сложно сбросить вес

ЦИГУН-МАССАЖ омолаживает личико

БИОНИТИ для стройности

**НОВЫЙ ЖУРНАЛ**

Все самое нужное и полезное в нашем журнале ежемесячно!

Журнал полностью посвящен очень актуальной и для многих жизненно важной теме лишнего веса и похудения.

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**



Тик-так, тик-так... Уже битый час я слушала тиканье настенных часов, пытаюсь забыться сном, но он всё не шёл. Взять, что ли, отпуск, рвануть к родителям в Челябинск? В конце концов я уже три года без передышки пашу. Не откажут же мне.

## В РОДНОМ ДОМЕ ПАХЛО СДОБОЙ

– Лена, как я рада! – мама кинулась мне на шею, отец, улыбаясь, топтался позади нее, ожидая своей очереди обнять дочь.

Про себя я отметила, что мама постарела, отец тоже сдал. Стало стыдно. Больше трех лет дома не была. Взяла в руки сухонькие мамины ладошки, прижала к губам, по щекам потекли слезы.

– Ну-ну, – улыбнулась она мне, от уголков родных глаз побежали веселые морщинки. Высвободила одну руку, вытерла мне слезы. – Сейчас кушать будем. Отец, давай в магазин за хлебом. Ты чего же не предупредила, что приедешь?

– Не хотела, чтобы суетились, – взглянула я маме в глаза. – Пап, не ходи, – поймала я его за руку уже у входной двери. – Я зашла в магазин, все купила. Вон сумка.

– Да зачем? – смутилась мама.

– Пап, – посмотрела я на отца. Тот, наконец, решился подойти, обнять.

– Ты такая стала..., – тихо шепнул он мне на ухо. – Прикоснуться страшно.

– Какая, пап? – хлюпнула я носом.

– Как принцесса, словно с французской открытки.

Я снова заревела. Вспомнились бутики, шмотки, клубы, работа на износ,

# Будни принцессы



череда ко-мандировок, ничего не значащие романы, рестораны, чужие мужчины рядом, женщины-кошки, которые улыбаются, пока ты рядом, и грызут тебя, лишь стоит отвернуться, съемная квартира, полный шкаф одежды...

В доме родителей пахло сдобой, о ноги терлась кошка, шумел на плите старенький чайник-долгожитель, тихонько бубнило радио.

## НЕ ВЫХОДИТ У МЕНЯ СЕМЬЯ

К вечеру мне позвонили, пожалуй, все челябинские подруги. И откуда узнали, что я приехала? Ума не приложу.

– Ленка, давай в грузинском ресторанчике встретимся? В клуб ходим? На-

до собраться где-нибудь, – предлагали они наперебой.

Устав отбиваться, я все же согласилась на то, что увидеться всей честной компанией стоит. Поручила организационные вопросы однокласснице Зое и отправилась помогать маме на кухню.

– О, беляши! – обрадовалась я, увидев, как мама месит тесто, а отец крутит фарш. – Готова помогать. Что мне делать?

– Лук порежь, – добродушно отозвалась мама. – Затерзали тебя звонками? Отдохнуть не дадут, – ворчала она.

– Ничего-ничего, дело молодое, – осторожно осадил ее отец. – Когда ж еще общаться, как не сейчас.

Я хихикнула. «Молодому делу» скоро тридцать семь. Грустно, на самом деле. По-хорошему, я бы должна приехать к родителям с мужем и парой конопатых ребятишек, но не выходит у меня, не получается семья. Вздохнув, я принялась крошить лук для беляшей – эх, прощай фигура.

## МАТЁРЫЙ БОРЬКА В ДОРОГИХ БОТИНКАХ

– Это кто? – спросила я у Зои, кивнув в сторону симпатичного мужчины, кидающего на меня недвусмысленные взгляды.

– Не узнала? – хитро взглянула на меня подруга. – Это же Борис, ты с ним за одной партой в одиннадцатом классе сидела.

– Борька? – удивилась я.

Вот этот вот матерый мужик с бездонным взглядом и чувственной линией рта, обутый в ботинки, на которые мне пахать месяц, и причесанный волосок к волоску, вот это вот Борька? Худой, длинный, неказистый вечно болеющий очкарик, от которого всегда пахло какими-то лекарствами?

Я задержала взгляд на нем невольнительно долго, он это заметил –

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»)



# с французской открытки

улыбнулся, кивнул. Из ресторана мы уходили вместе.

– Я тебя не узнала сначала, – сказала я ему, когда мы шли пешком по центральным улицам города. – Ты изменился.

– А ты нет, – отозвался он, – только еще похорошела.

Я зарделась от удовольствия. Хорошо, что на улице было темно, и мой лихорадочный румянец на щеках остался незамеченным.

## ЗАЧЕМ ВСЁ УСЛОЖНЯТЬ?

Борис любил теплое молоко с кокосовым печеньем, никогда не закрывал окон в квартире, ходил босиком. Тихо, почти неслышно ступая по кафелю, словно большой, осторожный кот. Он никогда не укрывался одеялом во время сна, обливался по утрам ледяной водой и делал зарядку, поигрывая горой мышц. Боря не позволял мне готовить завтрак, предпочитая делать

“

Есть, брат, женские души, которые вечно томятся какой-то печальной жаждой любви и которые от этого от самого никогда и никого не любят.

Иван Бунин

это самостоятельно. Хорошо владел английским и регулярно плавал в бассейне.

Две недели пролетели, как один день. Я как будто побывала на другой планете, купаясь в нежности, любви и заботе, которые уже и не надеялась найти.

– Хорошо, что ты приехала, – сказал мне как-то Боря, целуя в кончик носа. – Просто спасла меня.

– От чего? – удивилась я.

– От одиночества, – улыбнулся он и поцеловал уже в висок.

Я таяла, млела и отчего-то немножечко стыдилась своего нечаянно свалившегося счастья. Много думала, как мы будем жить дальше. В та-

кие моменты ловила себя на том, что глупо улыбаюсь своим мыслям.

– Боря, я уезжаю завтра, – сказала я в один из дней.

Мужчина кивнул, не отрываясь от сборов сумки в спортзал.

– Приедешь ко мне? – с надеждой спросила я его.

– Нет, – посмотрел он мне прямо в глаза. – Зачем все усложнять? У тебя в Москве своя жизнь, у меня тут своя. Жена, ребенок.

Я недоуменно оглядела квартиру.

– Съемная, – пояснил Борис. – Так проще, чем по отелям прятаться. Приедешь в следующий раз, я буду рад тебя видеть.

Чмокнул в макушку и ушел, оставив на тумбочке ключи. Вот и все. Закончилась моя сказка. И было снова ужасно стыдно перед родителями, что даже в свой отпуск я так мало провела времени с ними.

“

Из всех дивных явлений и чувств, рассыпанных щедрой рукой природы, нам, наверно, я так думаю, наименьше всего будет расстаться с любовью.

Михаил Зощенко

Елена, г. Москва

Реклама 16+  
ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 20 ИЮНЯ



НОВЫЙ ЖУРНАЛ

ЯРКАЯ КЛУМБА ИЗ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ  
ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТУС  
ИЮНЬ 2025

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА ЛУННЫЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

НАЗНАЧЕНА ЦИСТОСКОПИЯ: как подготовиться

ПРОДУЛО ШЕЮ? Поможет зарядка

Как ухаживать за шерстью питомцев

ПОЛЕЗНА ПЕЛЬМЕННИ? Возможно?

Мужская сила до преклонных лет – в чем секрет?

Мы объединили в журнале все самое актуальное, злободневное и интересное:

- ◆ как сохранить молодость духа и тела;
- ◆ каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
- ◆ проверенные методы самодиагностики и разнообразные тесты на проверку здоровья;
- ◆ профессиональные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте, инсульте и пр.;
- ◆ тематические статьи о новых достижениях в косметологии.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Представьте: вы устали, голова тяжёлая, а дел ещё много. Но вместо того, чтобы тянуться за очередной чашкой кофе, вы начинаете... массировать себе уши. Да-да, это не шутка, а быстрый и доступный способ взбодриться, улучшить концентрацию, поднять настроение. Если вы ещё не пробовали массаж ушей, самое время начать!

## ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

Массаж ушей – практика с богатой историей. Еще в Древнем Китае врачи заметили, что на ушах, как и на стопах и ладонях, есть точки, связанные с определенными внутренними органами, а воздействие на эти точки помогает восстановить баланс в организме. А еще в традиционной китайской медицине уши считались «окном» в тело, а их форму врачи сравнивали с формой эмбриона.

## КСТАТИ

**Китай не единственное место, где массаж ушей получил признание. В Индии, например, аюрведические практики также включали стимуляцию ушных раковин для достижения энергетического равновесия. И в Древнем Египте знали, что массаж ушей помогает сохранить молодость и бодрость духа.**

## И НАУКА НЕ ОСПАРИВАЕТ

Наши уши – сложное устройство, связанное с центральной нервной системой. На поверхностях ушных раковин расположено множество нервных окончаний, которые при правильном воздействии на них посылают сигналы в мозг. Эти сигналы могут стимулировать выработку эндорфинов, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Кроме того, массаж ушей активизирует кровообращение. Одно из современных исследований, результаты которого были опублико-

# ХОТЬ ЗАВЯЗОЧКИ ПРИШЕЙ

## ВСЕХ ВЗБОДРИТ МАССАЖ УШЕЙ



ваны в зарубежном медицинском издании, показало, что стимуляция ушных точек снижает уровень гормона стресса кортизола. Теперь понятно, почему после массажа ушей мы ощущаем расслабленность и спокойствие.

Другое исследование, проведенное в Германии, доказало, что массаж ушей может улучшать концентрацию и память. Участники эксперимента, которые регулярно выполняли простые техники стимуляции ушных точек, показали лучшие результаты в тестах на внимание и когнитивные способности.

## И ЧУТЬ ПОДРОБНЕЕ

- Если вы устали, а впереди еще полдня работы, массаж ушей станет мини-перезагрузкой для организма.

- Грамотно «дергая» себя за уши, мы обеспечиваем приток крови к мозгу, что полезно для его когнитивных функций.

- Если нужно сосредоточиться на задаче или подготовиться к важному разговору, несколько минут массажа помогут собраться с мыслями.

- Стимуляция ушных точек помогает снизить уровень стресса, успокоиться перед значимым событием или после напряженного дня.

- Массаж ушей активизирует кровоток, а это способствует общему оздоровлению организма и улучшению самочувствия.

## ХМ, А МНЕ ЭТО НАДО?

**Массаж ушей – универсальная практика, но есть ситуации, когда он особенно эффективен:**

- ✓ **Для офисных работников:** помогает снять напряжение в процессе работы за компьютером и после рабочего дня.
- ✓ **Для учащихся, абитуриентов, экзаменующихся и научных работников:** улучшает концентрацию и память во время учебы и напряженной интеллектуальной деятельности.
- ✓ **Для путешественников:** снимает усталость и помогает справиться с нарушением циркадных ритмов при долгих перелетах на самолете.
- ✓ **Для всех, кто чувствует упадок сил:** быстро возвращает бодрость без кофеина.

## ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Сядьте или лягте в удобной позе, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

### • Разминка

Начните с легкого растирания ушей ладонями.

### АНЕКДОТ В ТЕМУ

В Древнем Китае качественный массаж ушей приравнивался к массажу всего тела. А что, неплохо устроились эти китайские массажисты...



Это поможет улучшить кровообращение и подготовить ушные раковины к массажу. Сделайте 15–20 растираний.

### • Для головы

Мочки ушей связаны с головой и мозгом. Мягко потяните их вниз, а затем помассируйте круговыми движениями по часовой стрелке и против. Сделайте 5–10 потягиваний и растираний.

### • Для ног и таза

Верхняя часть уха связана с ногами, позвоночником, органами малого таза и почками. Аккуратно разминайте верхний край уха, двигаясь от головы и обратно. Это особенно полезно, если вы чувствуете физическую усталость. Сделайте 5–10 размираний.

### • Для внутренних органов

Изгибы ушной раковины «несут ответственность» за пищеварительную систему. Поставьте указательные пальцы в углубление, ближе к мочке, и с мягким нажимом пройдитесь по всем изгибам, двигаясь снизу вверх.

### • Ищем индивидуальные точки

Мягко надавливайте на разные участки ушной раковины. Задерживайте давление на 2–3 секунды, затем отпускайте. Обратите внимание на точки, которые кажутся вам более чувствительными. Задержитесь на них и мягко помассируйте указательным или большим пальцем.

### • Дергаем за уши

Указательным и большим пальцем возьмитесь за верхнюю часть ушей и потяните вверх, затем спуститесь по уху к мочкам и потяните их вниз. Повторите 5 раз.

### • Согреваем уши

В завершение массажа накройте уши ладонями так, чтобы пальцы оказались позади головы. «Погрейте» уши 10–15 секунд, затем сделайте несильные прижимающие движения ладонями 10–15 раз.

## НА ЗАМЕТКУ

● Массаж ушей можно и нужно делать каждый день: утром после пробуждения, вечером за 2 часа до сна или среди дня, если чувствуете усталость.

● Если хотите расслабиться, то выполняйте все движения медленно, без усилий, в течение 5–10 минут.

● Если нужно быстро взбодриться, а времени на массаж нет, то просто с силой разотрите уши ладонями 20–30 раз.

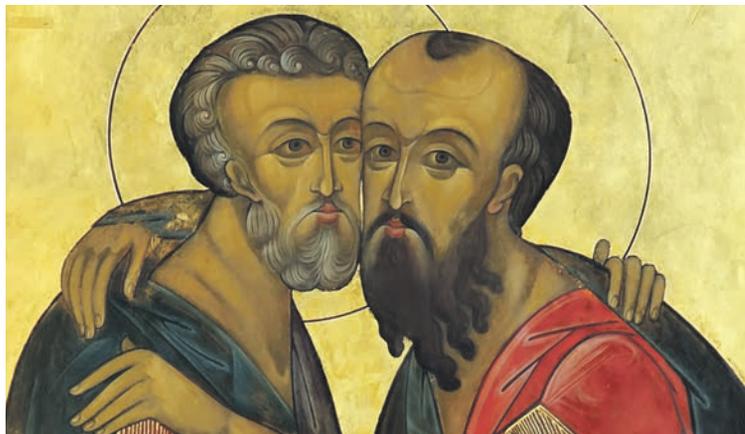
## ● БОНУС: ДЛЯ ЗДОРОВОГО РУМЯНЦА

Чтобы быстро улучшить цвета лица, поместите большие пальцы за мочки, а указательные расположите за верхней частью уха. Теперь, двигая указательный палец вниз, а большой – вверх, сложите ухо «пополам» и отпустите.

Повторите 10–30 раз.



Ольга Бельская



Истинный пост состоит не в одном изнурении плоти, но и в том, чтобы ту часть хлеба, которую ты сам хотел бы съесть, отдать алчущему.

Преподобный Серафим Саровский

Первый летний многодневный пост начинается в этом году 16 июня и продлится по 11 июля. Этот пост установлен в память первоверховных апостолов Петра и Павла. И называется он Петровым или Апостольским.

# ВСТРЕЧАЕМ Петров пост

## ПОСТ ПОСВЯЩЁН АПОСТОЛАМ

**?** Пост, посвященный нашему Спасителю или Богородице, мне, например, очень понятен. А почему этот многодневный пост посвящен апостолам, да еще только двум – Петру и Павлу?

*Ирина Т., Ленинградская область*

Воздержание – основа православной жизни. Церковь постановила каждое время года поддерживать нас постом, чтобы наша жизнь следовала церковному благочестию. Один из таких регулярных постов – летний, Апостольский.

Как мы знаем, Церковь проповедует, что глава ее есть один только Иисус Христос, а все апостолы – служители Его. Но двух апостолов – Петра и Павла – Церковь выделяет среди других, называет их верховными по первенству порядка и трудов. Судите сами, эти апостолы оставили потомкам большое наследие – их послания настолько важны, что включены в Священное Писание. Только апостол Павел написал 14 посланий (кстати, их всего 21). Да и в Деяниях апостольских преимущественно повествуется об апостолах Петре и Павле.

Важность именно апостольского поста неоднократно подчеркивали многие христианские святые. Так, блаженный Симеон Фессалоникийский пишет, что пост установлен в честь апостолов, «потому, что через них мы сподобились многих благ и они явились для нас деятелями и учителями поста, послушания и воздержания...».

## ПЕТРОВ ПОСТ И БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

**?** Почему в Петров пост разрешена рыба? Потому что апостол Пётр был рыбаком?

*Антонина Васильевна, Подмосковье*

В память об апостоле Петре, бывшем рыбаке, в Петров пост разрешается рыба, но строго запрещено употреблять в пищу мясо, молоко, молочные продукты и блюда, в которых их использовали. Также следует соблюдать следующие правила:

- по средам и пятницам запрет налагается еще и на рыбу, рекомендуются к употреблению овощи-фрукты-ягоды, зерновые блюда, орехи и грибы;
- в другие дни недели разрешены рыба и морепродукты.

## РАЗЛИЧАЕМ НА ИКОНЕ АПОСТОЛОВ ПЕТРА И ПАВЛА

**?** На моей домашней иконе Пётр и Павел изображены вместе. Стыдно, но никак не запомню, кто именно из апостолов изображен слева, а кто справа. Есть ли в традициях иконописи какие-то отличительные черты, чтобы понять, кто где?

*Иван Ситников, г. Воронеж*

Да, святые образы апостолов, изображенные на иконах, имеют свои отличительные каноны. Так, святой лик апостола Петра на иконах изображают с волнистыми волосами и короткой седой бородой. У апостола Павла – высокий лоб, и он более темноволосый. Кроме того, апостол Пётр, как правило, изображается с ключами в руке (это нас отсылает к словам Христа о ключах Царства Небесного, которые он вручил своему ученику (Мф.16:19)). В руках апостола Павла обычно изображается книга, что символизирует его богословские сочинения. Традиции иконописи допускают изображение святого Павла с мечом в руке. Меч обоюдоострый, это Слово Божие (Еф 6. 17), проникающее до самой глубины человеческого сердца. Это – проповедь апостолов, Евангельское учение. Этим мечом апостол отвоевал у темных духов души грешников и обратил их к Христу.



# ОЧЕНЬ МАМУ Я ЛЮБЛЮ, А ТЫ НАЙДИ СЕБЕ *свою*

Детская ревность и попытка «присвоить» родителя противоположного пола – не причуда и не каприз. Подчас за этим кроется тревога и страх одиночества и нелюбви. Как помочь малышу справиться с этими чувствами, расскажет психолог Мария УХАНОВА.



Фото из личного архива Марии Ухановой

## МАМИНА ДЕТКА

«Испытывая ревность, ребенок не может объяснить причину своих мучений, – поясняет психолог. – Страх потери внимания и любви важного для малыша человека (матери или отца) включает защитные механизмы, ребенок пытается защищать свои отношения. «Мама моя», «я тебе ее не дам» – эти утверждения помогают малышу справиться со своей неуверенностью и страхом.

В большинстве случаев дети ревнуют именно мать к отцу или к гостям. Поэтому отстаивают свое эксклюзивное право обладать материнским вниманием. Ведь мама дает заботу, любовь, безопасность.

«До 2–2,5 лет ребенок включает маму в границы своего «Я», – поясняет специалист. – Любое покушение на ее внимание со стороны разрушает эти границы безопасности, вызывает чувство тревоги, дискомфорта. Вслед за этим может возникнуть гнев и агрессивная реакция либо страх и плач.

## Важно!

Ближе к трем годам у ребенка формируется осознание своего «Я». В этом возрасте можно обучать малыша правильному поведению, не потакая его ревности.

## МАЛЕНЬКИЙ СТРАТЕГ

«От 3 до 6 лет дети входят в эдипальную стадию развития, – рассказывает психолог. – Дети могут говорить: «Я вырасту, женюсь на маме» или «Я выйду замуж за папу». А через некоторое время ребенок все чаще обращает на себя внимание противоположного по полу родителя именно в тот момент, когда родители уединились или обнялись. Чадо садится между папой и мамой, стараясь разделить их. Продолжением становятся мелкие пакости: родители собираются сесть рядом – ребенок как бы ненароком опрокинул на папу компот или испачкал мамино платье, когда она собралась с папой в кино. Малыш начинает ревновать и сразу же оказывается между двух родителей. Это значимая фаза в развитии ребенка. Он захвачен чувствами и не только испытывает ревность – временами сам пускается ее. Он хочет быть рядом с одним родителем, но боится потерять второго.

## ПОКАЗЫВАТЬ ЧУВСТВА

«Чтобы избежать таких ситуаций, с рождения показывайте ребенку, какие между родителями отношения, – рекомендует Мария Александровна. – Обнимаясь при малыше, говорите: «Как я люблю папу»

или «Как я люблю маму», а позже: «Как я люблю свою/своего жену/мужа». Ребенку необходимо чувствовать любовь между родителями.

## Как бороться с ревностью

1. Ненавязчиво, но четко пресекайте попытки детей вмешиваться в вашу личную жизнь. После 3 лет деликатно оградите ребенка от родительской спальни.
2. Не ругайте ребенка, выясните спокойно причину ревности. Приласкайте малыша и объясните, что, когда вы общаетесь с другими людьми, вы не перестаете любить его.
3. Чаще показывайте малышу свою любовь. Ревность – один из способов компенсировать дефицит родительского внимания.
4. «Свой» по полу родитель может уделять больше внимания ребенку, чтобы у них появились свои «мужские» («женские») дела и секреты, которые их сблизят.

Родители не могут предотвратить детскую ревность. Но могут свести ее до минимума и превратить в здоровое соперничество. Это укрепит характер ребенка и подготовит его к жизненным трудностям.

Елена Пухова



# Углеводов НЕ БОЮСЬ, ЛУЧШЕ С НИМИ ПОДРУЖУСЬ

Простые углеводы – это те самые быстродействующие вещества, которые моментально дают энергию, поднимают настроение и которые... окружены множеством мифов. Их обвиняют в лишних килограммах, скачках сахара в крови и даже в преждевременном старении. Но так ли они страшны на самом деле? Давайте разбираться.

## ЧТО ТАКОЕ ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

Простые углеводы – как сухие щепки: быстро разгораются, дают мгновенное пламя (энергию), но и быстро прогорают. Это сахара, которые почти сразу попадают в кровь:

- **«очевидные» сладости:** сахар, мед, фрукты, конфеты, газировка;
- **скрытые сахара:** белый хлеб, картошка, белый рис, манка.

Почему хлеб, картошка и рис – простые углеводы? Казалось бы, они же не сладкие! Но все дело в обработке. Например, белый хлеб: из муки высшего сорта удалили оболочку зерна (где вся клетчатка) и осталась крахмальная «мука-пустышка», которая в организме мгновенно превращается в глюкозу. В картофеле при варке/жарке крахмал расщепляется до простых сахаров. Белый рис – это «голый» крахмал, усваивается так же быстро, как кусок сахара.

## ПОЧЕМУ ОНИ СТАЛИ ОБЪЕКТОМ СТРАХОВ?



Во-первых, из-за высокого гликемического индекса (ГИ). Чем выше ГИ, тем резче подъем глюкозы – и тем активнее поджелудочная железа выбрасывает инсулин, чтобы ее усвоить. Белый хлеб, сладкая выпечка, конфеты – устраивают организму «американские горки»: сначала сахар в крови взлетает, затем инсулин его резко снижает, и уже через час-другой может снова возникнуть чувство голода и слабость. Если такие скачки происходят постоянно, клетки становятся менее чувствительными к инсулину – развивается инсулинорезистентность.

Во-вторых, пустые калории. Многие простые углеводы вроде газировки, леденцов или рафинированного сахара – это «голые» калории без клетчатки, витаминов или минералов. Они дают мгновенный прилив энергии, но не насыщают и не приносят пользы организму.

Однако важно понимать: сами по себе простые углеводы – не абсолютное зло. Проблема не в них, а в их количестве, качестве и сочетании с другими питательными веществами.

## КОГДА ОТ НИХ ЕСТЬ ПОЛЬЗА



- 1. Быстрая энергия** – перед тренировкой или умственной нагрузкой.
- 2. Восстановление** – после физической активности помогают мышцам быстрее восполнить гликоген.
- 3. Напряженная интеллектуальная деятельность** – глюкоза является основным «топливом» для мозга.
- 4. Настроение** – умеренное количество сладкого стимулирует выработку серотонина.

## АНЕКДОТ В ТЕМУ



– Папа,  
а зачем  
конфеты заворачивают в шуршащие фантики?  
– А это, сынок, чтобы нам с тобой было слышно, как наша мама хуеет!

## КАК ИХ ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ

### ● Выбор качественных источников

Вместо рафинированного сахара и продуктов глубокой переработки лучше предпочесть природные источники простых углеводов. Свежие фрукты и ягоды – идеальный вариант, так как помимо натуральных сахаров они богаты клетчаткой, витаминами и антиоксидантами. Клетчатка особенно важна – она создает защитный барьер, предотвращая резкие скачки глюкозы. Мед в непастеризованном виде может стать более полезной альтернативой обычному сахару. Темный шоколад с содержанием какао не менее 70% – еще один удачный выбор, так как он содержит ценные полифенолы. Сухофрукты тоже весьма полезны, если они не вымочены в сиропе.



### ● Сочетание с другими питательными веществами

Простые углеводы гораздо безопаснее, когда их употребляют вместе с белками или полезными жирами. Белки и жиры замедляют процесс переваривания, что приводит к более плавному повышению уровня сахара в крови. Например, сладкий фрукт, съеденный с горстью орехов или порцией творога, усвоится совершенно иначе, чем тот же фрукт, употребленный отдельно. Мед с греческим йогуртом будет менее агрессивно воздействовать на уровень глюкозы, чем мед с чаем.

### ● Временной фактор

Наш метаболизм работает по-разному в течение дня, и это нужно учитывать при планировании меню. Утренние часы и первая половина дня – оптимальное время для употребления простых углеводов. В этот период организм наиболее активен и лучше справляется с переработкой сахаров, превращая их в энергию, а не в жировые запасы. А вот вечером и особенно перед сном от простых углеводов лучше воздерживаться – в это время метаболические процессы замедляются, и избыток сахара может нарушить качество сна и в дальнейшем привести к отекам и жировым запасам.



### ● Отказ от пустых углеводов

Газированные сладкие напитки, пакетированные осветленные соки, конфеты, печенье и белый хлеб – все эти продукты дают моментальный прилив энергии, который так же быстро сменяется упадком сил. При этом они не обеспечивают организм никакими ценными питательными веществами. Регулярное употребление таких продуктов не только нарушает углеводный обмен, но и приводит к дефициту важных микроэлементов, так как на их переработку организм тратит собственные резервы витаминов группы В и других нутриентов.



## ПРИМЕР ЗДОРОВОГО МЕНЮ С ПРОСТЫМИ УГЛЕВОДАМИ НА ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

- омлет из 2 яиц с помидором + кусочек цельнозернового хлеба с джемом
- какао на молоке

**Почему хорошо:** яичный белок балансирует углеводы из хлеба и джема, какао и цельное зерно в хлебе содержат полезные флавоноиды и витамины.

### ПЕРЕКУС

- черный хлеб с сыром и грушей
- Почему хорошо:** черный хлеб имеет более низкий ГИ, чем белый, сыр добавляет белок, а груша дает клетчатку и витамины.

### ОБЕД

- гречневая каша с куриной грудкой и тушеной морковью
- компот из сухофруктов (без сахара)
- зефир или пастила

**Почему хорошо:** гречка – медленные углеводы, курица – белок, морковь – клетчатка. Компот из сухофруктов питает мозг для продолжения рабочего дня, а десерт за счет пектина улучшает пищеварение.

### ПОЛДНИК

- творог со сметаной и чайной ложкой домашнего «живого» варенья

**Почему хорошо:** творог и сметана дают белок и кальций и замедляют усвоение сахара из варенья, а в варенье содержатся ценные флавоноиды.

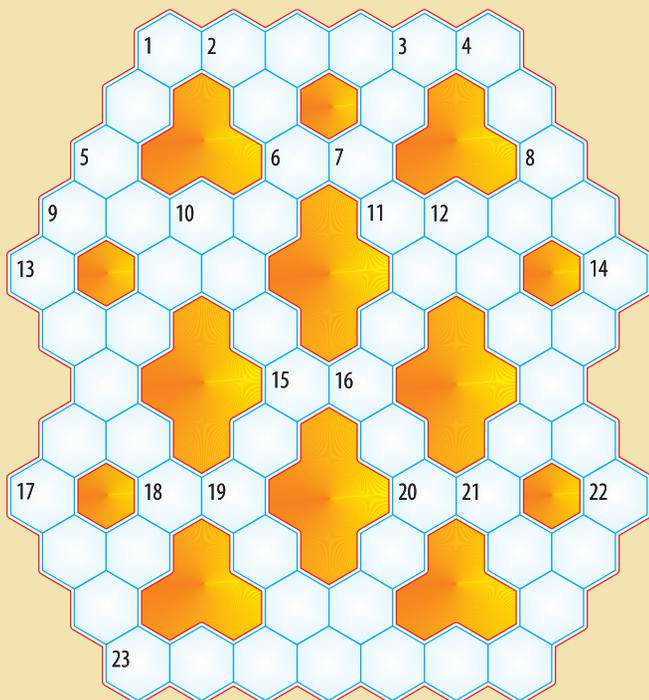
### УЖИН

- запеченная рыба с картофелем (в мундире) и овощным салатом
- зеленый чай

**Почему хорошо:** картофель в мундире дает клетчатку и калий, рыба – белок и полезные жиры, клетчатка овощного салата замедляет усвоение сахаров.

## ТРИ ДОРОГИ

Слова в этом кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длиной не меньше 3 букв.



**По горизонтали:** 1. Состав, употребляемый для уменьшения трения. 9. Крупные представители семейства оленевых. 11. «Ай-я-яй!» без злобы. 23. Настройка и регулировка механизма.

**Слева-вниз-направо:** 2. Солоист «Роллинг Стоунз» ... Джаггер. 4. ... Куросава, снявший «Расёмон». 5. «Директор» камбуза. 7. Угольный район Германии. 10. «Резюме» посиделок в ресторане. 12. Брошена за борт Стенькой Разиным. 13. Тара при сборе клубники в поле. 16. Активный клев. 17. Лагерь трактористов в поле. 19. «Калоша» колеса. 21. Без него, без племени.

**Справа-вниз-налево:** 1. Деревянный дом в горном Крыму, когда крыша одного может служить двором соседнего, вплотную прильнувшего. 3. Как ... в ощи́п попасть. 6. Ремесленное, лишённое творческого начала, безвкусное, банальное произведение, рассчитанное на внешний эффект. 8. Электрон с зарядом. 10. «Летающая корова» у Кира Булычева. 12. Холмистая возвышенность. 14. Метрополитен этой столицы в 2011 году стал вторым в Африке после каирского. 15. Краткое оркестровое приветствие. 18. «Застенчивая» у пруда. 20. «Дорога» для плота. 22. Египтянка Верди.

### ОТВЕТЫ

**По горизонтали:** 1. Смазка, 9. Лоску, 11. Укор, 23. Наладка.  
**Слева-вниз-направо:** 2. Мик, 4. Аккура, 5. Кок, 7. Рур, 10. Сет, 12. Княжна, 13. Ящук, 16. Жор, 17. Стна, 19. Шина, 21. Род.  
**Справа-вниз-налево:** 1. Сакля, 3. Кур, 6. Кич, 8. Ион, 10. Склсс, 12. Краж, 14. Алжур, 15. Туш, 18. Ива, 20. Река, 22. Ауда.

# 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



## ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

Как из чашки, ковшика, кастрюли или другой посуды правильной цилиндрической формы, наполненной до краев водой, отлить ровно половину воды, не применяя дополнительной посуды и измерительных приборов?

### ОТВЕТЫ

**Задача «Найдите 5 отличий»:** цвет супа в кастрюле, центральные завиток пара над ней, ручка кастрюли, обложка книги, Лопатка заварка: как правильно делится половина диагоналю, так и цилиндр делится пополам эллипсом, проходящим по его диаметру. Когда мы наклоняем посуду, чтобы слить воду, поверхность воды представляет собой эллипс. Когда этот эллипс с одной стороны упрется в угол посуды между ёмкостью и стенкой, а с другой стороны – в край посуды, то в центре посуды останется ровно половина воды.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

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



РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

- Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.



8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09 Антон Юрьевич

МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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



Рег. № декларации РОСС РУ 00111АГ58 ОГРН 1047796808278, Реклама.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8-903-681-02-37 Перевозки квартирные, дачные, офисные. Въезд в центр. Пианино, сейфы. Утилизация. Грузчики славяне. Разборка, Сборка мебели Работаем 24 часа. Скидки пенсионерам, ветеранам труда и ВОВ. МАШИНА СО СДВОЕННОЙ КАБИНОЙ 5 МЕСТ. 8-903-681-02-37



РЕКЛАМА

В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

8-495-792-47-73

СУДОКУ

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

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

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

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

ПРИМЕР

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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



# ГОРОСКОП на 20 июня – 3 июля



## ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Благоприятный период для укрепления семейных или дружеских отношений. Этому могут способствовать совместные поездки, отдых на природе или огородные работы.

21 июня – «да» клубнике и малине

26 июня – уход за кожей и волосами

1 июля – пейте больше воды



## БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

У Близнецов хорошее время для прохождения плановых обследований, профилактических процедур. Интересные результаты могут принести эксперименты со сменой имиджа.

22 июня – интересная книга или фильм

24 июня – «да» окрошке на кефире

27 июня – долгая пешая прогулка



## ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Благоприятно сложатся рабочие поездки, переговоры, планирование. Главное – старайтесь не выбиваться из привычного режима дня и строить рацион из здоровых продуктов.

24 июня – салаты с оливковым маслом

23 июня – «нет» залипанию в соцсетях

3 июля – общение с домашними питомцами



## ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

У Весов в этот период могут произойти перемены в личной жизни. Если вы уверены, что эти перемены нужны и важны для вас, то не стоит бояться сделать первый шаг!

22 июня – избегайте споров по пустякам

27 июня – блюда из сезонных овощей

30 июня – плановый визит к терапевту



## СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

У Стрельцов могут появиться новые источники доходов, которые помогут залатать «дыры» в бюджете. Поберегите здоровье, не налегайте на жирное и острое, двигайтесь.

24 июня – используйте солнцезащиту

28 июня – «да» шпинату, авокадо и орехам

29 июня – объятия повышают серотонин



## ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Водолеев ожидают непредвиденные расходы, поэтому могут пригодиться сделанные ранее накопления. Физическая активность поможет побороть стресс и быть в тонусе.

22 июня – маски для лица и волос

24 июня – проверка зрения

3 июля – «нет» крепкому алкоголю



## ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Крепкий полноценный сон и отдых помогут Тельцам восстановить силы, воспрянуть духом и увидеть пути решения каких-то проблем, с которыми они давно не могли разобраться.

20 июня – приседания, отжимания, пресс

28 июня – «нет» фастфуду и газировке

30 июня – ванна с ароматной пеной



## РАК ● 21 июня – 22 июля

Раки откроют для себя новые источники вдохновения, живописные места, уютные заведения. Избегайте перегружать суставы и работать в душных помещениях.

23 июня – ревизия холодильника

29 июня – йога, массаж, медитация

2 июля – больше белка в меню



## ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

У Дев благоприятный период для обустройства быта, ремонта, полезных приобретений. Эти занятия помогут сплотить домочадцев и даже освежить супружеские отношения.

20 июня – «да» нежирной говядине

26 июня – начните день с зарядки

2 июля – наведение чистоты и порядка



## СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

У кого-то из Скорпионов в этот период личные отношения станут ближе и доверительнее, появятся какие-то новые совместные занятия, увлечения или темы для обсуждения.

21 июня – покупка косметики или лекарств

23 июня – свидание или флирт

1 июля – массаж кистей и стоп



## КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Козерогам удастся сосредоточиться на важных целях и за короткий срок добиться впечатляющих результатов в работе. А потом можно и отдохнуть как следует – заслужили.

23 июня – СПА, водные процедуры

25 июня – напитки с травами и ягодами

2 июля – выбор одежды и парфюмерии



## РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

У Рыб последняя декада июня будет жаркой: их закружит в водовороте страстей – творческих или любовных. Однако старайтесь все же не влезать в кредиты.

20 июня – танцы под любимую музыку

26 июня – растирания сухой щеткой

30 июня – блюда из цельнозерновых круп

«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:  
ДАНДЫКИНА А. Л.

Ведущий менеджер по работе  
с рекламными агентствами:  
БАХМУТОВА 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

№ 12 (227), Дата выхода:  
20.06.2025

Подписано в печать: 11.06.2025  
Номер заказа – 2025-02105  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 18.06.2025

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

Тираж 192 100 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 журнала 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.

Верхний слой кожи	Упражнения для гибкости								Дни все серые, "не выходные"	Захват криком
	Выдающийся в море причал	Чугунный пуд качка	По нему катит горнолыжник	Окаменевшая от горя дочь Тантала	"Ухо" субмарины	Сруб в деревне	Зимняя мечта модницы			
			Простудная "трясучка"			То же, что инъекция		Целебный столетник		Имя создателя "Сильвы"
	Математик ... Бернулли			Бывшая столица империи Моголов	Сильное желание (устар.)					
	Красочный тюбик для губ	Что такое испарина?	Мышонок, друг слоненка Дамбо			Ремень от оглобли к переднему колесу	Гора для греческих богов			
	На какой реке стоит город Кутаиси?			Былинный гуслир из Новгорода	Крылатая ватага	Шумиха, устроенная поленьями в печи	Оболочка души			Юноша в Древней Греции
				Шелк с "волнистым" отливом			Брат Старика Хоттабыча	Квадратный вырез декольте		Пастельный цвет
	Взрослая стадия жизни насекомого	Частица предка в потомке			Молдавская народная пляска			Этап после вспашки		Приказ собаке
				Единица плотности колготок			Лечащие "поглаживания" кожи			
	Чистка организма				Жан, экранный Орфей					
В них потеют и венками "дерутся"				Ретроглаз			"Крик" мотора			



16+ ПОДПИСКА НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
110,46 Р*	220,92 Р*
на 3 месяца	на 4 месяца
331,38 Р*	441,84 Р*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
552,30 Р*	662,76 Р*

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 2025 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

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

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

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

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

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

