

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 13 (108)

11 – 24 июля  
2020 года

ГЛАВНОЕ:

ГОНАРТРОЗ

АТЕРОСКЛЕРОЗ

КЛИМАКС

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

## «ПОДМЕТЁМ» СОСУДЫ

ДАРЫ ПРИРОДЫ  
ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

СТР. 6

## КЛИМАКС И ЗДОРОВЬЕ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

СТР. 14–15

## БОЛЯТ КОЛЕНИ?

СДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ

СТР. 23

## СОЧНАЯ РЕДИСКА

ВИТАМИННАЯ БОМБА



СТР. 18–19

ISSN 2414-4940



9 772309 882007



2 0 0 1 3

ДИЕТА  
ПРИ ИЗЖОГЕ

СТР. 26–27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



КАК ПОМОЧЬ ПЕЧЕНИ  
НЕ БОЛЕТЬ:

ЧИСТКА, СПОРТ, ПИТАНИЕ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ● ХУДЫШКИ С ГЕННОЙ МУТАЦИЕЙ

*За время самоизоляции набрала 6 килограммов, хоть плачь. А муж, хоть и питался так же, ни грамма не набрал. Вот как так? Почему кто-то от одной мысли о еде полнеет, а кто-то ест все подряд, а вес в норме?*

Любовь Олюшкина, г. С.-Петербург

– Вопрос этот занимает и ученых. Вот почему исследователи разных стран объединились и провели уникальный эксперимент, который помог выяснить, что за стройность отвечает ген ALK. Вернее, его мутация. Ген этот известен ученым уже давно в связи с исследованиями в области онкологии. А теперь ученые смогли определить и его связь с метаболическими процессами, отвечающими за размер талии, уровень холестерина и глюкозы в крови. Оказалось, что у людей, в организме которых действие этого гена деактивировано, вес держится в пределах нормы даже при регулярных нарушениях режима питания. Провели эксперимент на мышах: участвующие в эксперименте грызуны, у которых ген ALK деактивировали,

быстро худели и не набирали вес, несмотря на высокожирную пищу. Причем скорость сжигания жира в их организме была гораздо выше, чем у собратьев с геном «работающим». Остается верить, что ученые на основе этих знаний придумают средство для эффективной профилактики ожирения.



## ● УДАРИМ СЧАСТЬЕМ ПО ИНФЕКЦИИ!

*Дочка развелась, загрустила, впала в меланхолию. А тут еще напасть – поймала какую-то кишечную инфекцию. Лечим-лечим, а живот все болит. Все одно к одному. Может, травки какие попить?*

Елена Громова, г. Вологда

– Травки попить, конечно, можно, но только после консультации с врачом. Тут важно знать еще вот что: всем известный «гормон счастья» вырабатывается большей частью в кишечнике. И совсем недавно ученые обнаружили еще одно его замечательное свойство – снижать активность патогенных бактерий в желудочно-кишечном тракте. Эксперименты, в которых ученые воздействовали на опасных кишечных микробов серотонином, показали, что «гормон счастья» снижает активность генов, которые позволяют потенциально опасным микроорганизмам атаковать организм. Исследования в этом направлении еще ведутся, но уже понятно, что серотонин способен противостоять желудочно-кишечным инфекциям. Также не подвергается сомнению тот факт, что счастливые люди реже страдают от заболеваний ЖКТ. Вот почему иногда гастроэнтерологи советуют своим пациентам посетить психолога.

## ● В СПЯЧКУ ВПАСТЬ НЕ ХОТИТЕ ЛИ?

*А правда ли, что люди тоже могут впасть в спячку? Я бы впадала, очень устала на работе.*

Анна Симонова, г. Москва

– Помните, как в фантастических фильмах про космос экипаж космического корабля мог лет на тридцать впасть в анабиоз? Долетели до нужной галактики, и оп, все молодые и красивые, полные сил проснулись и готовы к работе. Фантастика фантастикой, а ученые высказали предположение, что при определенном стечении обстоятельств люди действительно подобно медведям могут впасть в спячку. Структуры, манипулируя которыми, можно вызывать анабиоз, обнаружили независимо друг от друга ученые США и Японии. Отвечает за процесс «переключения» группа нейронов, расположенных в гипоталамусе. Выяснить это помогли эксперименты на мышах и крысах. От холода грызуны впадают в состояние, близкое к анабиозу. Температура тела снижается, обмен веществ замедляется. Те же процессы имеют место быть при искусственной активации нейронов в гипоталамусе. Стоит нейроны заблокировать, и мышки снова становятся активными. На людях, конечно, испытаний никто не проводил, но ученые считают, что это открытие могло бы помочь в транспортировке тяжелобольных или травмированных пациентов.



## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

**● МАГНИТОСФЕРА СПОКОЙНАЯ** – самое время повысить физическую активность, заняться спортом, больше гулять, в эти дни легче происходит отказ от вредных привычек, в особенности курения.

**● МАГНИТОСФЕРА ВОЗБУЖДЕННАЯ** – показаны пешие прогулки, особенно в ранние утренние часы, когда в воздухе больше биологически активного кислорода. Хорошо тонизирует и взбодрит контрастный душ.

**● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G1** – больше свежего воздуха! Астматикам стоит держать в сумочке баллончик с бронхорасширяющим препаратом, гипертоникам отказаться от крепкого кофе и чая в пользу травяных отваров.

**● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G2** – показаны горячие ванны для ног, контрастный душ, гимнастика. Больше овощей и чистой воды в рационе.

- G1** слабая буря
- G2** средняя буря
- G3** сильная буря
- G4** очень сильная буря
- G5** экстремально сильная буря



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

**● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G3** – гипотоникам, возможно, потребуются адаптогенные препараты, поддерживающие тонус, – настойки женьшеня, эхинацеи, лимонника, аралии. А вот гипертоникам, напротив, помимо их обычных препаратов могут пригодиться седативные на основе валерианы и пустырника.

**● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G4** – не стоит прятаться от погоды в квартире, лучше как можно больше гулять, можно устроить

себе разгрузочный день, пить травяные настои и принимать витаминные комплексы с микроэлементами.

**● МАГНИТНАЯ БУРЯ УРОВНЯ G5** – по возможности стоит остаться дома; исключить из рациона соль, острые блюда, газированные напитки, копчености, алкоголь, кофе, свежую выпечку; избегать стрессов; меньше пользоваться мобильным телефоном. Два раза в день стоит измерять давление.

**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**  
врачи советуют, в период солнечной активности следует «плавно входить в день» – просыпаться постепенно и не спешить вскакивать с постели. Если вы утром привыкли делать зарядку, то стоит перенести эти физические нагрузки на более позднее время суток в день магнитной бури. Пик нагрузок должен приходиться на середину дня, а к вечеру необходимо найти самые легкие и спокойные занятия.



## ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА 65 ЛЕТ – А ВЫГЛЯДИШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НА 35

У меня проблем накопилось за всю жизнь видимо-невидимо, а мне уже 65 лет... Как все, вынуждена поддерживать свое здоровье. Денег трачу кучу – а толку в итоге мало! Когда думала, что так и придется до конца выживать, а не жить, – встретила бывшую сотрудницу. Не виделись мы уже больше 30 лет. Я остолбенела, когда ее увидела – с тех пор она почти не изменилась. Выглядит не старше 35! Вот я и с ходу сказала ей, как она отлично выглядит. И спросила, как ей это удается. «А ты не слышала про академика Болотова?» – ответила она. И начала рассказывать свою историю. Если бы не увидела в

газете статью про академика Болотова и его **Бальзам** – то, говорит, наверное, уже никогда б и не увиделись. Б.В. Болотов – известный академик, изобрел Бальзам, который уже давно известен в народе как «царская водка». Я тогда сразу поняла, о чем речь. Ведь читала книги его, а еще в 90-х все передовые газеты писали о нем и его изобретениях. А чаще всего писали о том, как он помог многим бороться с различными проблемами. Кстати, академику уже 90 лет, и он прекрасно себя чувствует,

а это уже говорит о многом! Свой **Бальзам** академик Болотов рекомендует принимать для:

- поддержания давления, сахара, зрения;
- при проблемах со спиной и суставами;
- общего омоложения организма.

Стою, смотрю на подругу и думаю – без сомнений закажу и себе **Бальзам Болотова**.

250 ml  
1190 руб

500 ml  
1640 руб



Где приобрести уточняйте по тел.: +7 (499) 350-44-74

Реклама. ООО «Авицена», СоГПН №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19, БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ СОК СОСУДАМ ПОМОГ

Заболела у мужа моего нога, температура подскочила. Мы в поликлинику, к терапевту. А терапевт к хирургу направил и к флебологу, да УЗИ сделать заставил. И вот нате вам – тромбофлебит. Жили не тужили, и тут такая напасть. Лечение выписали, но муж прям сник совсем. Вся жизнь дальнотойщиком отработал, а теперь даже на легковушке к детям не доехать – нога болит, да и страшно. Вот когда пригодились мне вырезки с рецептами народной медицины из старых журналов. Нашла-таки рецептик нужный. 8 частей морковного сока, 4 части сока шпината, 2 части сока репы, 2 части сока жерухи обыкновенной. Смесь соков принимать по полстакана дважды в день в течение месяца. Соки мужу выжимаю, пою любимого своего. Все рекомендации врачей тоже выполняем. Уже легче намного. Врачи сказали, что операция не нужна. А мы и рады.

*Татьяна Игоревна  
Осипова,  
Нижегородская  
обл.*

Каждую весну мое лицо покрывается неэстетичными веснушками. Мне они совершенно не идут, и я каждый раз ищу все новые способы борьбы с ними. Удивительно, но от этих назойливых пятнышек отлично помог грейпфрут. Я просто протираю его соком лицо дважды в день, и веснушек как не бывало.

*Варвара Сотина, г. Москва*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ГРЕЙПФРУТ – ОЧЕНЬ КРУТ!



### ✉ БОЛЬНОЕ СЕРДЕЧКО ЛИМОНЫ ПОЛЕЧАТ

Много-много лет я уже принимаю одно чудесное снадобье, которое помогает мне умирять мою тахикардию и укреплять сердечную мышцу. Сначала просто принимала, потому что рецепт подсказали, и состав очень хорошо помог. Потом решила поинтересоваться, за счет чего такой эффект достигается. И теперь принимаю, но уже с умом и знанием, которым и с вами спешу поделиться.

● **Лимоны богаты железом и калием, а потому помогают увеличить количество красных кровяных телец и укрепить стенки сосудов, поддерживать**

**уровень артериального давления в допустимых границах и нормализовать работу сердца.**

● **Мед – улучшает работу сердца, делает более эластичными сосуды, повышает качество крови и укрепляет сердечную мышцу.**

● **Ядра абрикосовых косточек – способствуют кроветворению.**

А вот и сам рецепт. Полкило лимонов пропустить через мясорубку или прокрутить в блендере. Смешать с половиной килограмма меда и 20-ю истолченными в ступке ядрышками абрикосовых косточек. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером перед завтраком и ужином. Я съедаю весь состав, делаю перерыв в месяц и снова делаю новую порцию.



### ✉ ШАЛФЕЙ ОТ ПРИЛИВОВ

Страшное дело – приливы во время климакса. Я поваром в ресторане работаю, так хоть увольняйся. И так жара на кухне, а тут еще такая напасть. Уже совсем было отчаялась, как ко мне как-то подошла наша администратор, когда я на улицу подышать выскочила. «У меня, – говорит, – мама мучилась от приливов, помог шалфей». И рецепт мне подсказала. 3 ст. ложки сухих листьев шалфея залить литром крутого кипятка и проварить на малом огне 3 минуты. Принимать по полстакана трижды в день независимо от еды в течение трех месяцев. Сделать перерыв три недели и можно курс повторить. Как же я благодарна за совет коллеге! На нет приливы не сошли, но то 20 раз в день мучали, а теперь от случая к случаю. И увольняться не пришлось.

*Варвара Кисунова, г. Москва*

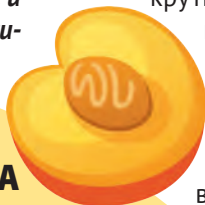
### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### КОМФОРТНАЯ ГЛАЖКА

Если подошва утюга запачкалась, ее легко почистить следующим образом. На плотный лист бумаги насыпать соль. Утюг нагреть и несколько раз провести по рассыпанной на бумаге соли.

*Ульяна, Владимирская обл.*

*Анна Сибирякова,  
г. Москва*









Во-первых, сразу стоит сказать, что в лечении атеросклероза фитотерапия играет лишь вспомогательную роль, и приоритетным является медикаментозное лечение под строгим врачебным контролем. Но природа так щедро на дары, несущие пользу для нашего здоровья, что ими просто невозможно не воспользоваться. Вот и для наших сосудов у неё найдётся немало травушек и плодов.

**ВАЖНО!**

Прием фитопрепаратов при атеросклерозе обычно назначается курсами по 1–3 месяца в течение года.

# Метёлка ДЛЯ СОСУДОВ

## РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

### ОДУВАНЧИК ОТ ГИПЕРТОНИИ

Сухие корни одуванчика хорошо перемолоть в кофемолке. Принимать порошок по 1 ст. ложке с медом 2 раза в день. Помогает снижать уровень холестерина, выравнивает кровяное давление, помогает работе печени.



### БРУСНИКА – ЛЕСНАЯ ЧУДЕСНИЦА

Доказана и способность брусники укреплять стенки сосудов. Показана она людям, страдающим артериальной гипертензией, также кислая ягодка способна снижать и уровень холестерина. Содержит натуральную салициловую кислоту, которая разжижает кровь, снижая тем самым давление ее на стенки сосудов.

#### ● Морс

Столовую ложку ягод высыпать в металлическую емкость, залить водой (1,5 стакана). Проварить 10 минут на малом огне. Дать остыть. Принимать по стакану 2 раза в сутки, после еды.

#### ● Сок

Свежий сок брусники (150 мл), разбавить небольшим количеством чистой воды, добавить 1 ст. ложку меда. Хорошо размешать. Пить дважды в день по 100 мл после еды.

Любовь  
Анина

### УКРОП – ЛЕКАРЬ С ГРЯДКИ

При атеросклерозе полезно во всех видах потреблять укроп. Эта душистая зелень с грядки улучшает состояние сосудистой стенки, снижает АД, улучшает работу печени.

1 ст. ложку сушеного укропа залить 0,5 л кипятка. Настаивать 1 час, тепло укутав. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

#### ● Полезны для сосудов и семена укропа

3 ст. ложки семян укропа, 3 ст. ложки измельченного корня валерианы залить 1 л кипятка. Довести до кипения. Снять с огня и слегка остудить. Добавить в настой 3 ст. ложки меда, укутать и оставить на ночь. Процедить и пить по 3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель. После 10-дневного перерыва курс лечения повторить.

### ШИПОВНИК ДЛЯ ТОНУСА СОСУДОВ

Отвар толченых плодов шиповника – известное средство, помогающее при атеросклерозе. Шиповник повышает работоспособность, снимает головную боль, укрепляет организм. Полезнее всего употреблять именно напар плодов, который готовится в термосе. Плоды нужно промыть, высыпать в термос (1 женская горсть на 2 л кипятка), залить кипятком, настоять (лучше ночь), процедить и пить ежедневно. При регулярном приеме напитка самочувствие заметно улучшается.

**Важно!**

*Напиток из шиповника лучше пить через соломинку, чтобы витамин С, который содержится в шиповнике в большом количестве, не портил зубную эмаль. После приятия отвара нужно прополоскать рот чистой водой, а лучше почистить зубы.*



### ЛИСТОЧКИ ЗЕМЛЯНИЧНЫЕ – ЦЕЛИТЕЛИ ОТЛИЧНЫЕ

20 г измельченных листьев земляники лесной залить стаканом крутого кипятка, кипятить на малом огне 5–10 минут, настаивать 2 часа, укутав. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Листья земляники обладают мочегонным действием и вместе с солями могут выводить из организма избыток холестерина.





**Г**ипертонический криз – 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

- 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, тревога.

# ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – действуем грамотно

## ВАЖНО!

ГК может протекать и бессимптомно. В таких случаях гипертоническим кризом считают любое повышение давления более 220/120 мм рт. ст. Следует знать, что необязательно одновременное повышение и систолического, и диастолического давления. Так, АД 180/140 мм рт. ст. – тоже ГК.

## ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?

- 1 Следует принять положение «полулежа» 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, ко-

торый 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 гипертоническому кризу, и определить дальнейшую тактику лечения.

Ольга Бельская

## Домашний повар<sup>СВ</sup> ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 11 ИЮЛЯ!

### СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести ранее вышедшие номера\* Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте [www.avanta.ru](http://www.avanta.ru) в разделе «Серии издательства «Кардос» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00). Самовывоз из редакции.

\* При их наличии на складе



# КАК ПОМОЧЬ

Печень – уникальный орган. Во-первых, печень многофункциональна и отвечает чуть ли не за каждую физическую функцию в организме. Во-вторых, это второй по размеру орган после кожи. Существует у неё и ещё одна уникальная особенность – печень способна восстанавливаться за 300–500 дней. Но вот в каких случаях ей может потребоваться эта супер-способность, и как помочь печени исцелиться?

## ЭКСПЕРТ

Спросим у эксперта –  
врача-гастроэнтеролога  
ГБУ РО «Консультативно-  
диагностический центр»  
г. Рязани Ольги СИЛИНОЙ



Фото из личного архива Ольги Силиной

### ВРАГИ ПЕЧЕНИ

– *Ольга Ивановна, в каких случаях печень восстанавливается сама?*

– В тех случаях, когда мы сами не мешаем ей это делать. Тогда, когда мы ведем здоровый образ жизни и правильно питаемся. А запускается регенераторный механизм, когда из-за различных факторов отмирает лишь небольшая часть поврежденных печеночных клеток.

Однако, если процесс повреждения хронический или повреждено очень большое количество клеток, то они заменяются соединительными тканями, формируется цирроз печени.

– *Что же вредит печени?*

– Главный враг печени – алкоголь. На сегодняшний день доказано, что нетоксических доз алкоголя не существует, и даже две столовых ложки в день могут привести к развитию цирроза печени. Если раньше всем известные дозы были – 50 мл крепкого алко-

голя или 150 мл вина либо кружка пива, и это считалось безопасным для печени, то на сегодняшний день считается, что это небезопасно для здоровья, какими бы благими доводами человек не оправдывал употребление алкогольных напитков.

Также способствует разрушению печени ряд лекарств, в том числе антибактериальные, особенно противогрибковые средства и

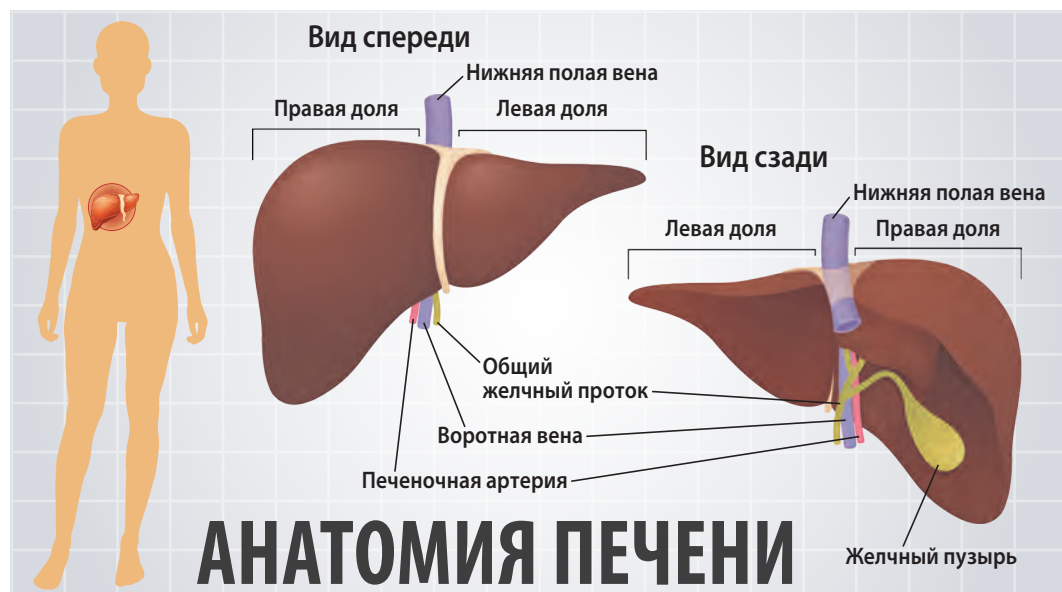
препараты для поддержания работы сердца.

Ну и конечно, не будем забывать и про нашу любимую еду – жареная и жирная пища, сдоба и сладкое в больших количествах не самым лучшим образом отражается на здоровье печени.

– *Какие болезни чаще всего имеют своей мишенью печень?*

– Это все воспалительные заболевания печени, к ним относится и гепатит, а самое

распространенное заболевание печени – неалкогольная жировая болезнь печени (НЖБП). Это нарушение обменных процессов, при которых печень начинает в каждой клетке накапливать большие количества жировых капель, что мешает ей работать и ведет к развитию сахарного диабета и атеросклероза. А происходит это потому, что мы мало двигаемся и неправильно питаемся.



## АНАТОМИЯ ПЕЧЕНИ



# ПЕЧЕНИ?

## ЧИСТИТЬ ИЛИ НЕТ

– *Нуждается ли наша печень в очищении от шлаков и токсинов?*

– В традиционной медицине нет такого понятия, как очищение печени. Что самое сложное, когда человек сталкивается с заболеванием печени – понять, в чем проблема, и все-таки принять ее и поменять образ жизни. А наш менталитет не хочет с этим мириться. Нам проще попросить врача выписать «волшебную» таблетку, которая «прикроет» печень, и продолжать есть все подряд, забыв при этом о спорте, да и просто об элементарной необходимости чаще ходить пешком. Но волшебных таблеток не существует. Это, к сожалению, утопия.

– *А что такое слепые тубажи и чистят ли они печень?*

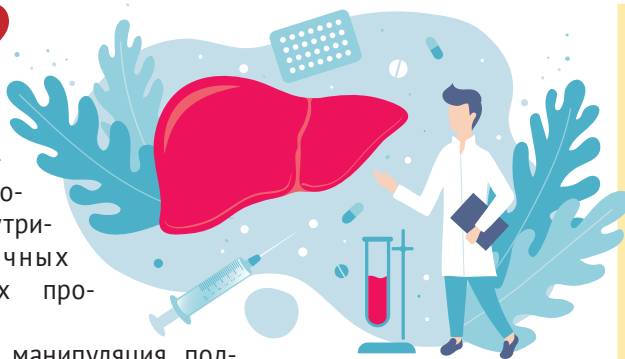
– Они чистят желчный пузырь. Слепые тубажи или слепое зондирование – одноразовое медицинское мероприятие, направленное на очищение желчного пу-

зыря и, в некотором роде, внутрипеченочных желчных протоков.

Такая манипуляция подразумевают под собой прием желчегонных средств, например, минералки с сорбитом, с одновременным прогреванием области печени.

В каких-то ситуациях тубажи могут быть эффективными, но на сегодняшний день считается, что эта манипуляция может быть стрессом для организма, а стрессовых процедур в настоящее время медицина старается избегать.

И вообще, я считаю, что если уж развилась какая-то проблема в печени, то однократными мероприятиями ее уже не решить. Надо пересматривать весь образ жизни, все свое питание и пищевое поведение. Мы же не будем всю жизнь делать эти тубажи! Лучше постараться выровнять весь



свой образ жизни и правильно питаться. Если в вашем рационе присутствуют растительное масло, крупы, овощи и фрукты, то и желчный пузырь будет работать правильно.

## ДОМА ИЛИ В СТАЦИОНАРЕ?

– *Но почему люди считают, что растительное масло очищает печень?*

– Давайте разберем этот, как я считаю, зверский способ, когда человек выпивает стакан растительного масла с лимонным соком. В этот момент в кишечнике происходит химическая реакция между растительным маслом, желчью и лимонным соком. В результате образуется зеленая субстанция, которую некоторые «знатоки» и называют резуль-

## Советы от доктора Силиной

- Разнообразьте свой рацион большим количеством клетчатки и растительных масел.
- Откажитесь от жареной пищи и алкоголя.
- Помните, что сдоба и сладкое в больших количествах вредят печени.
- Контролируйте свой вес и не забывайте про двигательную активность.

татом очистки печени, говоря: «вот видите, это у вас все в печени было, а теперь все вышло». Но какие вообще могут выйти сгустки из желчного протока, ширина которого у среднестатистического человека составляет 3–4 мм? Это всего лишь химическая реакция в кишечнике, которая вызывает тошноту, рвоту, понос и падение давления. Печень от этого более здоровой точно не становится.

**Читайте дальше на стр. 10**



## ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!

ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2960**

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

## ПРАВИЛЬНОЕ МЕНЮ

**Диета №5 – лечебное питание для пациентов с нарушениями в работе ЖКТ. Вес одной порции на один прием пищи вместе с напитком не должен превышать 200 г. Давайте попробуем!**

**ЗАВТРАК:** водная овсянка, омлет с желтком, сделанный на пару, слабый зеленый чай.

**ЛАНЧ:** сладкое яблоко.

**ОБЕД:** суп-пюре с кабачками и филе из курицы с добавлением вареной моркови и компота.

**ПОЛДНИК:** персиковый кисель.

**УЖИН:** легкие рыбные котлеты, овощной салат с творогом и нерафинированным маслом. На ночь можно выпивать стакан кефира.

**ЗАВТРАК:** сырники, сделанные в пароварке, со сметаной и белковым омлетом.

**ЛАНЧ:** фруктовый салат с курагой и изюмом.

**ОБЕД:** суп-пюре с морепродуктами, тефтели из говядины, рагу из овощей и кисель.

**ПОЛДНИК:** запеканка из моркови и яблок.

**УЖИН:** картофельные зразы с фаршем из рыбы. На ночь можно выпивать стакан кефира.

*Продолжение.  
Начало на стр. 8*

## КАК ПОМОЧЬ

**– Возможно ли провести «чистку» печени дома?**

– Не печени, а желчного пузыря. Напомню, что существует такая медицинская манипуляция, как дуоденальное зондирование, которая предполагает проглатывание достаточно широкого зонда и проводится в стационаре.

А вот слепые тюбажи можно проводить и дома, но только после обследования. Я иногда их тоже назначаю, например, если произошел застой желчи на фоне приема каких-то препаратов или на фоне вынужденного питания, и я хочу разово добиться очищения желчных протоков. И если потом человек вернется к правильному питанию и образу жизни, то все у него будет хорошо.

Не стоит забывать, что существуют противопоказания для проведения этой процедуры – любая стадия желчнокаменной болезни. Лечение сугубо индивидуально. Общих рекомендаций не существует. Поэтому лучше обратиться к врачу и не заниматься самолечением!

### ЧЕМ «КОРМИТЬ» ПЕЧЕНЬ

**– Существует ли диета для поддержания здоровья печени?**

– Самые нелюбимые печенью продукты – жареное и жиры, нагретые свыше 160 градусов, в первую очередь, жареные корки, колбасы и копчености, алкоголь, а также большое количество сладкого.

Все же знают, что печень участвует в углеводном об-

мене, и что иногда пусковым моментом ее заболевания является именно инсулинорезистентность, когда при большом количестве сладкого печень теряет чувствительность к инсулину. Ну, а самые любимые печенью продукты – клетчатка с растительным маслом.

**– Нужно ли ограничить в меню жиры, когда печень «болеет»?**

– Ни в коем случае. Липотропная диета, незаменимая при болезнях печени, не предполагает удаление из рациона жиров полностью. Многие в этом путаются, и как только у них появляется проблема с печенью, убирают из своего рациона все жиры. Вот этого делать как раз нельзя! Печень любит нежареные жиры. Причем предпочтение стоит отдавать растительным, не животным жирам.

Фактически самая любимая еда печени – любая каша, кроме рисовой и манной, с растительным маслом и разнообразные овощные рагу.

**– Правда ли, что нужно съедать до 400 г овощей в день?**

– Согласно рекомендациям американских диетологов, оптимальная доза для функционирования нормальных обменных процессов – от 5 до 10 порций овощей в день. Одна порция – один фрукт или овощ.

Европейские диетологи считают, что в день нужно съедать по

2–3 килограмма клетчатки. Но на мой взгляд, это почти невозможно, а вот 5–10 порций это достаточно реально.

### ЗАМУЧИЛ ЗУД КОЖИ? ПРОВЕРЬ ПЕЧЕНЬ!

**– Известно, что печень не болит, тем и опасны ее недуги. На что обращать внимание, чтобы заподозрить у себя проблемы с печенью?**

– Во-первых, существует диспансеризация, и ее не надо игнорировать. Во-вторых, нужно помнить о том, что печень – дезинтеграционный орган. Поэтому, когда начинается кожный зуд и какие-то непонятные высыпания на коже, стоит быть особенно внимательным. Если изо дня в день вы чувствуете горечь и сухость во рту, то также стоит насторожиться.

А вот если у вас болит в боку, то это говорит о дисфункции желчного пузыря, но никак не печени.

Желтые белки глаз – уже критический случай и первый признак желтухи. Правда, существует и врожденная патоло-





# ПЕЧЕНИ?

гия обмена билирубина, так называемый синдром Жильбера, который по сути не является серьезной проблемой с печенью. Но для этого и существует дифференциальная диагностика, чтобы поставить правильный диагноз.



## ЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ

- Чеснок
- Грецкие орехи
- Свекла
- Зеленый чай
- Грейпфрут, лимон, апельсин
- Семена льна
- Яблоки
- Куркума
- Авокадо
- Цветная капуста
- Оливковое масло
- Коричневый рис
- Овес

### ПОМОГУТ ЛИ ТРАВЫ?

– Можно ли доверять так называемым «печеночным сборам», продающимся в аптеках?

– К сожалению, фитотерапия стоит на одном из первых мест по повреждающим эффектам на печень. Напомним, что травы – те же лекарства, и без назначения врача и без обследования их пить нельзя. У многих желчегонных трав есть ряд противопоказаний для определенной категории женщин в сфере гинекологии. И они об этом должны знать.

Человек должен быть уверен, что у него нет камней в желчном пузыре, нет обильной взвеси в желчи и серьезных изменений в ана-

лизах. Дело в том, что при определенных состояниях печени желчегонные тоже противопоказаны, потому что нельзя стимулировать работу и так сражающегося с болезнью органа. Поэтому без обследования у врача я бы не советовала принимать эти сборы.

### А ГЕПАТО-ПРОТЕКТОРЫ?

– Какую роль в восстановлении печени играют гепатопротекторы?

– В настоящее время считается, что таких качественных гепатопротекторов, какие на самом деле требуются печени, не существует.

Эссенциальные фосфолипиды уже называют великой профанацией XX века. Не такие уж они и волшебные, зато весьма дорогостоящие. Сегодня существует лишь два гепатопротектора, которые обладают доказанной эффективностью на печень. Они могут помочь при гормонозаместительной терапии. Но в этом случае необходимо находиться под наблюдением врача и, соответственно, у него же получить назначение на их применение.

### ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!

– Работает ли эта истина в отношении печени?

– Непосредственно в отношении печени – нет, но

двигательная активность может улучшить работу желчного пузыря, что благотворно влияет на печень, так как она обновляется за счет обмена желчи. Чем лучше проходит этот процесс, тем лучше себя чувствует печень.

И не будем забывать, что движение способствует снижению массы тела. А при повреждении печени мы, в первую очередь, обращаем внимание на вес пациента, особенно на жир, который скапливается в районе талии и живота. Именно он обладает непосредственно повреждающим воздействием на печень. Хотите оздоровить свою печень – избавьтесь от этого жира!

Наталья Киселёва

Уважаемые друзья, предлагаем вам небольшой кроссворд, чтобы потренировать и омолодить мозг. Итак, условие:

Ниже представлен набор букв, которые можно использовать в кроссворде. Каждую букву из набора представленных можно использовать в каждом новом слове только единожды. В кроссворде есть буквы-подсказки. Итак, вперед!

- О З Т Х Е Л С А

## АНАГРАММЫ

**ОТВЕТЫ** —  
 сел, лоза, осёл,  
 слеза, холст, азот,  
 эаол, холостая,  
 :питание  
 сало,  
 элто, тето, лето,  
 лекса, стела,  
 :вертикаль

### НАРОДНАЯ ПОЧЕМУЧКА

#### ШОКОЛАД ОТ КАРИЕСА

Знаете ли вы, что какао-порошок, входящий в состав шоколадных изделий, препятствует развитию кариеса зубов? Правда, при условии, что эти изделия не содержат сахара.

Базовый гардероб – вещь важная и нужная. Это набор нейтральных вещей, которые составляют основу для комбинирования, идеально подходят друг к другу, а главное – прекрасно сидят на вас. Ещё один большой плюс базового гардероба – это возможность интегрировать любую вещь из него в любой образ. К тому же его составление поможет не только экономить время на формировании комплекта, но и всегда выглядеть на высоте. О том, какие же вещи должны быть в списке базового гардероба, расскажет фэшн-эксперт и модель Анна БЖЕДУГОВА.



# Что такое БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ

## ...И КАК ЕГО СОСТАВИТЬ

### ЮБКА-КАРАНДАШ

Это незаменимая часть гардероба любой женщины. В хорошо сидящей юбке можно отправиться как на работу, так и на романтический ужин и даже на шумное торжество. Весь секрет кроется в вещах, с которыми вы ее сочетаете. Наденьте туфли на шпильке, водолазку, подчеркните внешность ярким макияжем – и можете смело отправляться на вечернее мероприятие, а вариант с белой рубашкой и блейзером подойдет для рабочих будней.

### ПИДЖАК

Пиджак в базовом гардеробе должен быть таким, чтобы он был уместен как в офисе, так и на романтическом свидании или прогулке с подругами – классический, нейтрального цвета, сидящий по фигуре.

### КЮЛОТЫ

Эта вариация укороченных брюк отличается шириной штанин к низу и завышенной талией. Хорошая возможность похвастаться обувью или сделать на ней акцент, когда нет настроения надевать юбку.

### СВОБОДНАЯ БЕЛАЯ РУБАШКА

Тут и говорить нечего – стильный вариант на все случаи жизни, который всегда будет актуален. Прекрасно комплектуется как с классической юбкой-карандаш или строгими офисными брюками, так и с джинсами, и даже с летними сарафанами.

### ТРЕНЧ

На сегодняшний день качественный, дорого выглядящий тренч можно приобрести в любом ценовом сегменте. Выбирайте классические, бежевые оттенки, которые будут легко сочетаться с остальной одеждой. Бежевый – статный цвет, он придает женственности и смотрится шикарно.

### КЛАССИЧЕСКИЕ СИНИЕ ДЖИНСЫ

Многие женщины скупают модели джинсов с различными декоративными оформлениями: дырки, стразы, вышивки и проч. А вот идеально сидящие, классические темно-синие джинсы есть далеко не у всех. Хотя в них можно действительно отправиться куда угодно. Думаю, комбинации, которые можно реализовывать с джинсами, не нуждаются в огласке. И если у вас еще нет любимой модели из денима на все случаи жизни – настоятельно советуем ее приобрести.

### ШЕЛКОВЫЙ ПЛАТОК

Летом модницы повязывают шелковый платок на все части тела. Не остались без внимания даже ноги. Из шелковых платков делают топы, подвязывают ими волосы, вяжут в качестве аксессуара на сумку. Осенью шелковый платок также является незаменимой частью гардероба, им легко расставлять акценты, перемещать с головы на шею.

Ольга Бельская

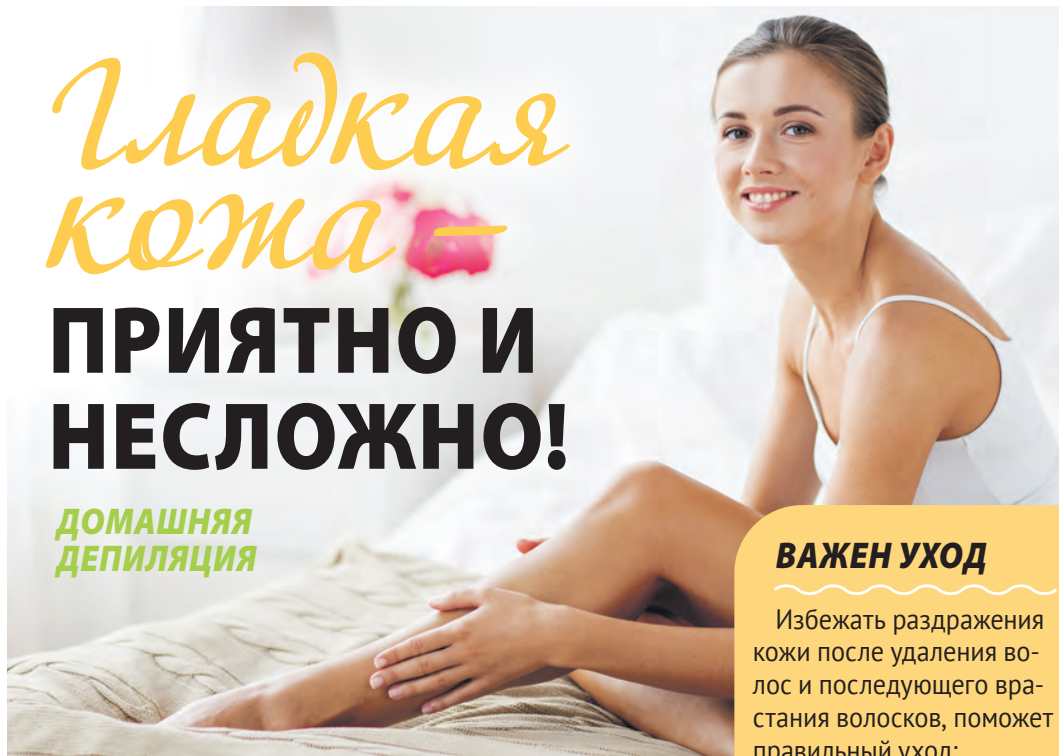


Мода на гладкую кожу появилась довольно давно и прочно закрепилась в нашей жизни. Удаление волос стало эстетической и гигиенической необходимостью, залогом здоровья и комфортного самочувствия. Но как саму процедуру по удалению волос сделать комфортной, да к тому же ещё и так, чтобы результат продержался как можно дольше? Сходить в салон? Но если по каким-то причинам это невозможно? Устроим салон на дому!

# Гладкая кожа

## ПРИЯТНО И НЕСЛОЖНО!

ДОМАШНЯЯ  
ДЕПИЛЯЦИЯ



### ТРУДНОСТИ ВЫБОРА

Существуют разные методы борьбы с излишней растительностью в домашних условиях, каждому человеку ближе свой:

- **бритье (классика жанра)** – быстро, просто, дешево и безболезненно, но результат крайне нестойкий, уже на следующий день ножки превращаются в «кактус», и нужно снова бриться;

- **электроэпилятор** – недорого и довольно больно, зато подходит для любого

типа волос и обработки любого участка кожи, быстрый и довольно надежный способ, со временем делающий волоски тоньше;

- **кремы-депиляторы** – легко, просто, безболезненно, но не подходят для лица, могут вызвать аллергию;

- **шугаринг (сахарная депиляция)** – легко, дешево,

натурально, не раздражает кожу, результат сохраняется 2–3 недели, но, да, больно, нужно уметь варить пасту и правильно ее применять;

- **восковая депиляция** – не раздражает кожу, со временем волоски истончаются и растут не так густо, результат закрепится на 2–3 недели, не вызывает аллергии, но это больно, и есть риск ожога при неправильном применении.

### ВАЖЕН УХОД

Избежать раздражения кожи после удаления волос и последующего врастания волосков, поможет правильный уход:

- не использовать дезодоранты и другую косметику в первые 48 часов после удаления волос;
- на пару дней отказаться от спорта и бани, чтобы активно не потеть;
- регулярно увлажнять кожу (желательно 2 раза в день) после водных процедур (ванны, душа);
- через 4–5 дней после депиляции использовать мягкий пилинг (специальный щадящий скраб для тела); пользоваться им потом можно раз в неделю;

- не носить тесное синтетическое белье и тесные колготки, отдавая предпочтение мягкому белью из хлопка;

- между процедурами удаления волос баловать кожу средствами для замедления их роста и от врастания;

- пить достаточное количество воды (30 мл на кг веса) и разнообразно питаться.

### ВАРИМ ПАСТУ ДЛЯ ШУГАРИНГА

Если с покупными средствами для депиляции все более или менее понятно, то с пастой для шугаринга придется повозиться. Зато и результат обещает быть вау!

10 ст. ложек сахара без горки, 4 ст. ложки воды и 1/2 ч. ложки лимонной кислоты смешать в кастрюльке с толстым дном, поставить на самый маленький огонь и нагревать, постоянно помешивая. Когда смесь станет прозрачной, накрыть крышкой. Снимаем с огня, когда паста станет цвета янтаря, главное – не переварить. Даем остыть до комфортной температуры, и можно пользоваться.

Перед тем как наносить, кусочек пасты нужно вымесить в руках до более светлого оттенка. Паста должна быть плотной и мягкой и совсем не прилипать к рукам. Наносить нужно против роста волос, с достаточно хорошим нажимом, а удалять – (обязательно!) по росту, резко дернув.



# СПРАВИМСЯ С ПРИЛИВАМИ И

Боимся мы, дамы, климакса, что уж и говорить. Одни приливы чего стоят. А ведь это меньшее из зол. Там ещё и остеопороз может подтянуться, сердечко начать шалить, вес вырасти. Плюс в период климакса и риск онкологии выше. Страшно. Не надо бояться, успокаивают врачи. Нужно выработать у себя полезные привычки, которые позволят сохранить здоровье и бодрость.

## ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЁМСЯ

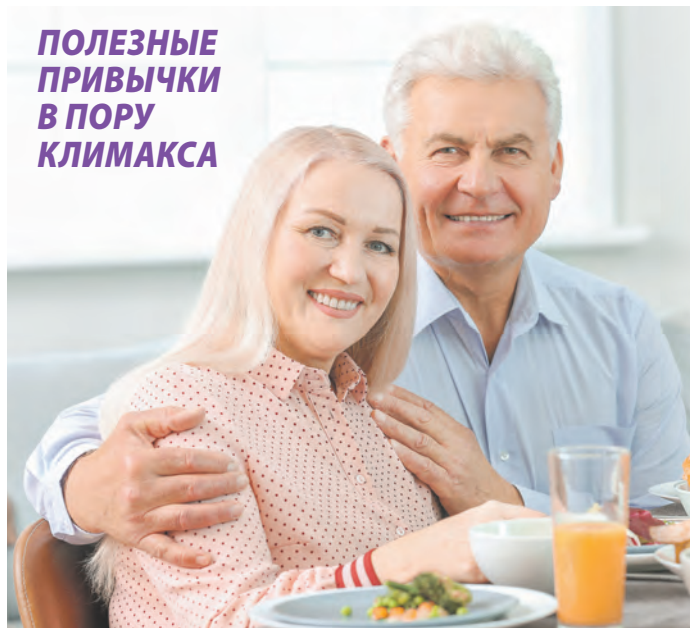
Важно понять, что климакс – это период в жизни женщины, начинающийся задолго до последней менструации. Процесс угасания репродуктивной функции довольно длительный, и совсем не помешает знать о нем чуть подробнее, чтобы заблаговременно подготовить организм к гормональной встряске.

● **Пременопауза (пременопауза)** – временной отрезок длиной в несколько лет, предшествующий наступлению менопаузы. В это время постепенно снижается выработка яичниками эстрогена. Пременопауза может наступить в возрасте 40–45 лет, реже – в 30–40.

● **Менопауза** – о менопаузе говорят тогда, когда с последних месячных прошел год.

● **Постменопауза** – последний этап климакса; выделяется ранняя постменопауза, когда менструации нет 5 лет, и поздняя, когда кровяные выделения не наблюдаются 10 лет.

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ПОРУ КЛИМАКСА



## К ЧЕМУ ГОТОВИТЬСЯ?

Бессимптомная менопауза – явление довольно редкое, а потому стоит учитывать, какие проявления могут дать о себе знать, чтобы не паниковать и грамотно купировать неприятные симптомы:

- приливы – приступы жара, повышенное потоотделение и сердцебиение, вызванные резким расширением капилляров головы и шеи; могут случаться от 1 до 20 раз в сутки и чаще;
- повышение артериального давления;
- частые головные боли;
- бессонница;
- боли в области суставов;
- беспричинное беспокойство, раздражительность, плаксивость;

## ЭТО ФАКТ!

**Горячие напитки, алкоголь, табакокурение – все эти факторы могут спровоцировать приливы. Не говоря уже о том, что в принципе негативно влияют на здоровье. Климакс – время дать решительный бой вредным привычкам!**

## КОРРЕКТИРУЕМ РАЦИОН

В пору климакса снижается выработка эстрогена и прогестерона – гормонов, участвующих в обменных процессах всех органов и систем, снижается чувствительность к инсулину, хуже расщепляются жиры. И вот, пожалуйста, лишний вес и все сопутствующие ему проблемы налицо. Будем корректировать рацион:

● категорическое «НЕТ» стоит сказать фаст-фуду, жирным, масляным пирожкам и пирожным;

● предпочтение в рационе необходимо отдавать:

- нежирным сортам мяса,
- рыбе, в том числе жирной, потому что это отличный источник полиненасыщенных жирных кислот,
- морепродуктам,
- фруктам и овощам,
- яйцам и творогу,
- соевым продуктам, поскольку это ценнейший источник фитоэстрогенов,
- цельнозерновым продуктам, как источнику пищевых волокон.



## ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО «ТАРЕЛКИ»

Крупно напишем на листочке и повесим на холодильник: «На нашей тарелке должны лежать продукты в следующем соотношении: 70% – овощи, 20% – белок (курица, рыба, мясо), 10% – углеводы (гарнир)!».



# СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ

## ЧЕМ РАНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

В идеале, профилактику негативной симптоматики климакса лучше начать как можно раньше – примерно с 35 лет. Но начинать не поздно никогда. Здоровый образ жизни в любом возрасте пойдет только на пользу.

## СПОРТ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Климакс – период, когда жизненно необходимо полюбить спорт. Без должной физической нагрузки невозможно наладить обменные процессы в организме. Спорт нужен для укрепления костной ткани, которая в пору менопаузы теряет кальций и истончается, для нормальной работы ЖКТ, связочного аппарата и молодости мозга и совершенно необходим для слаженной работы сердечно-сосудистой системы. Что выбрать?

● *Продолжительные и регулярные прогулки по парку желательно ввести в ежедневный распорядок дня – это поспособствует снижению в крови уровня гормонов, подавляющих синтез эстрогена.*

● *Пять раз в неделю необходимо делать получасовую зарядку – это поможет контролировать частоту и интенсивность приливов, помимо прочих бонусов для здоровья.*

## СЛЕДУЕМ МОДЕ

Не только моде на прически, одежду и тому подобные женские штучки. Стоит попробовать модный нынче фейс-фитнес, а попросту гимнастику для лица. Если получится сделать морщинки таким образом чуть менее заметными, разве не здорово будет?!

● *Два раза в неделю будут весьма полезны бассейн, йога или суставная гимнастика – это хорошо не только для здоровья, но и для настроения, к тому же поможет найти новых единомышленников.*

● *И раз в неделю совсем не лишней будет силовая тренировка с гантелями и вот почему: это не только поможет*

*вашей талии, но и укрепит костную массу, которая с возрастом становится все более низкой, а кости хрупкими.*



## ПОМОЖЕТ ЛИ ФИТОТЕРАПИЯ?

Да, врач может рекомендовать фитопрепараты для облегчения симптомов климакса. Неплохой эффект могут дать отвары из айра, ромашки, зверобоя, тысячелистника, душицы, пассифлоры, пастушьей сумки, оме-лы, боярышника, розмарина, шалфея. При применении фитопрепаратов в организм человека поступает целый комплекс родственных ему биологически активных соединений. Но, как и в любом другом случае, применять их нужно после консультации с врачом.

● *И помните, качество жизни и в это непростое для женщины время может быть на высоте. Ведь с греческого климакс переводится как «лестница». Это время шагать вверх, заниматься духовным самосовершенствованием, осваивать новые навыки. Главное, правильно подойти к началу этого ответственного периода.*



## ЕЩЁ ПОЛЕЗНЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ

● *Очень полезно будет завести дневник, куда следует записывать показатели артериального давления, веса и другие важные моменты.*

● *Легкая свободная одежда из натуральных тканей тоже может благоприятным образом повлиять на частоту приливов.*

● *Техники релаксации, медитация, музыкотерапия, танцы, вязание... Практиковать стоит все, что помогает снижать тревожность и бороться со стрессами.*

● *Полезно освоить и дыхательные техники – по данным некоторых исследований, глубокое брюшное (диафрагмальное) дыхание помогает регулировать интенсивность приливов.*

● *От 32 до 40% женщин на ранних стадиях менопаузы страдают от нарушения сна. Цифры возрастают – возрастает до 46% для женщин на поздних стадиях менопаузы. А потому спать стоит ложиться раньше и перед сном проветривать комнату.*

Все мы хотим быть стройными и подтянутыми. Но порой случается так, что лишние килограммы приходят и совершенно не собираются уходить. И вот уж точно, как будто из воздуха, ничего в режиме питания и физических нагрузках не менялось. Разве что... пришлось пить лекарства, назначенные врачом. Но не от них же, в самом деле, растёт вес. Или от них?

## БОЛЕЮ И ПОЛНЕЮ

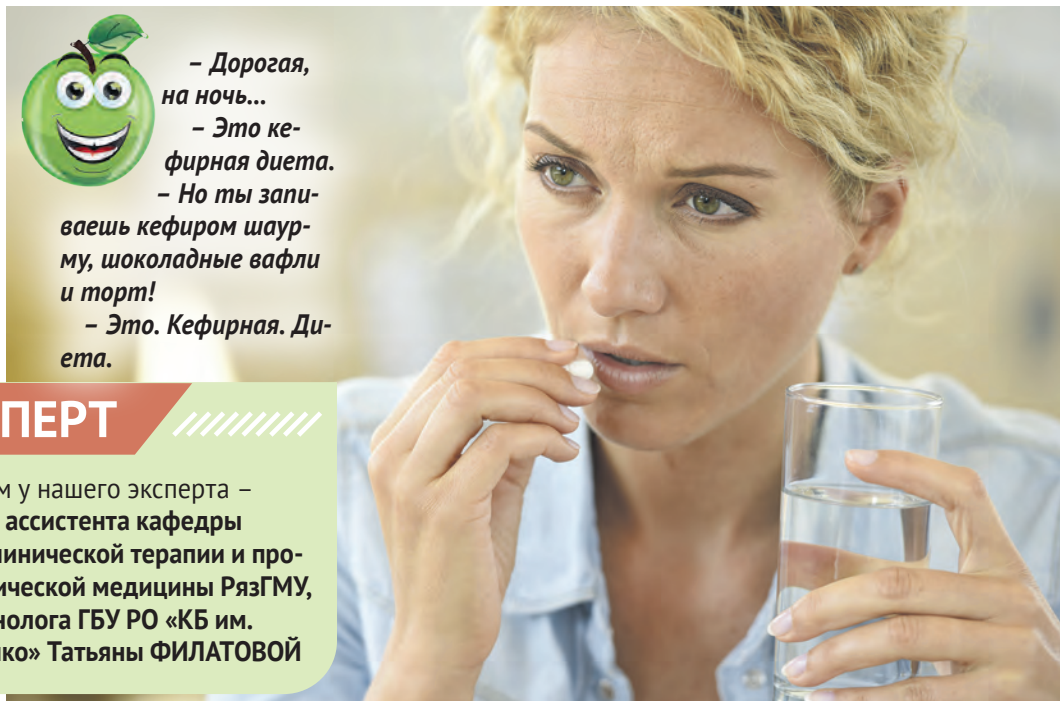


– Дорогая, на ночь...  
– Это кефирная диета.  
– Но ты записываешь кефиром шаурму, шоколадные вафли и торт!  
– Это. Кефирная. Диета.



### ЭКСПЕРТ

Спросим у нашего эксперта – к. м. н., ассистента кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолога ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» Татьяны ФИЛАТОВОЙ



### ЛЕКАРСТВА С ПОДВОХОМ

Набор веса может быть побочным эффектом лечения инсулином и стероидами.

Как известно, инсулин способствует задержке натрия, а значит, и воды, поэтому и вес растёт, и давление увеличивается, и жировой обмен нарушается. Вот почему больным сахарным диабетом с высокой гликемией, у которых к тому же имеется ишемическая болезнь сердца и/или хроническая сердечная недостаточность, нужно с осторожностью применять инсулинотерапию. И всегда помнить о том, что инсулин может увеличивать задержку жидкости и декомпрессировать сердечную недостаточность. А потому не стоит пропускать плановые визиты к эндокринологу и обращаться к доктору, если почувствовали нега-

тивные изменения состояния.

Кроме инсулина, на набор веса могут повлиять и гор-

моны надпочечников, или глюкокортикоиды, а также половые гормоны. Они влияют на жировой, углевод-

ный, электролитный обмен, а также на структуру печени, что в итоге может приводить к набору веса.

### СТРОЙНЕЕ ВОПРЕКИ ВСЯКИМ СБОЯМ!

#### СОВЕТЫ ДОКТОРА ФИЛАТОВОЙ

##### ● Едим, когда хотим

Не пере едайте и не голодайте. Садитесь за стол лишь тогда, когда испытываете умеренное чувство голода. Долька яблока или легкий овощной салат, а лучше стакан воды помогут продержаться до ближайшего приема пищи.

##### ● Привыкаем пить воду

Пейте много воды по чуть-чуть в течение дня. 8–10 стаканов воды в день – норма для взрослого человека. При проблемах с печенью выпивайте 12 стаканов, что поможет очищению печени и почек.

##### ● Умные сладости

Ешьте меньше сахара, особенно – рафинированного. Замените сладости на мед, сухофрукты и свежие фрукты.

##### ● Суть не в калориях

Уделяйте больше времени разумному планированию рациона, а не механическому подсчету калорий. И помните, что важно не количество, а качество пищи.

##### ● Нет плесени и гнили

Без жалости выбрасывайте подгнившие или заплесневевшие продукты, если не хотите, чтобы бактерии мешали правильной работе печени. Также мойте руки перед едой, а фрукты и овощи – перед приготовлением. Избегайте блюд, содержащих сырые яйца и сырую рыбу. Готовые блюда храните в холодильнике не более суток. Подогревайте пищу не более одного раза.





## КАК НЕ НАБРАТЬ ВЕС ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ

### ИМЕЙТЕ ВИДУ

Уставший человек набирает вес быстрее. Скорее всего, это происходит из-за того, что рацион его пополняется высококалорийными закусками, которые поддерживают достаточный уровень энергии в течение дня. Плюс уставшему человеку не до спорта, калории прибавляются, но не сжигаются.

### НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА ОСВЕЩЕНИИ

Чем ярче свет в помещении, где вы обычно принимаете пищу, тем меньше вы съедите. И это научный факт. Недостаток света искажает размер порции в меньшую сторону, и количество съеденного контролировать сложнее.



### ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Синдром поликистозных яичников тоже может спровоцировать набор «нежданных» килограммов. Механизм тут такой: чем больше веса набирает пациентка из-за гормонального сбоя в результате нарушения обменных процессов, тем больше инсулина вырабатывает ее организм. А про инсулин мы уже выяснили, что он задерживает натрий и воду.

### ОХ, УЖ ЭТА ЩИТОВИДКА

Набор веса происходит и на фоне снижения функции щитовидной железы. В результате гипотиреоза за-

медляется обмен веществ, а вместе с ним и все биохимические реакции, замедляется работа всех органов и систем, увеличивается количество жидкости в каждой клетке организма, и вес растет.

– Дорогая, ну прости. Хочешь, чебурек тебе привезу?  
– Нет.  
– Ты не будешь чебурек или сосиску в тесте?  
– Чебурек.  
– Один или два не будешь?  
– Два.



### ВОДНЫЙ НАБОР

Задержка жидкости вызывает отек различных частей тела, что

приводит к увеличению веса. Многие люди склонны к отекам, особенно перед менструацией или после того, как отстояли очередь. Самая распространенная причина появления отеков – избыток углеводных, быстрых, легкоусвояемых продуктов в меню, а также чрезмерное употребление соли. Однако хронические отеки могут быть симптомом серьезных заболеваний – болезней сердца, печени или почек. Поэтому, если вас беспокоят отеки, лучше показаться доктору.

#### ● Учимся слушать себя

Слушайте организм и исключите продукты, которые вы плохо усваиваете. Сыпь, отеки, вздутие живота и запоры – сигналы о том, что этих продуктов стоит избегать.

#### ● Пищеварение без сбоев

Хотите, чтобы пищеварительная система работала как часы, не пере едайте и употребляйте достаточно пищи, богатой клетчаткой. Именно она стимулирует моторику кишечника. Начинать прием пищи с овощей или фруктов и хорошо все пережевывать.

#### ● Читаем этикетку

Избегайте продуктов с консервантами и красителями, овощей и фруктов сомнительного качества.

#### ● Баланс белка

В рационе должно быть равное количество как животных белков, содержащихся в мясе, молоке и яйцах, так и растительных, содержащийся в бобовых продуктах.

#### ● Правильные бутерброды

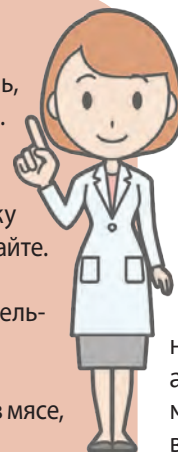
Кушайте «здоровый» хлеб, содержащий витамины группы В и клетчатку. Любителям бутербродов стоит позабыть о привычке смазывать хлеб сливочным маслом. Замените его творогом.

#### ● Жир жиру рознь

Снижайте в меню количество насыщенных жиров, ведь именно они «тормозят» работу печени.

#### ● С аппетитом и улыбкой

Приступайте к еде только в хорошем настроении и спокойном расположении духа. Знайте, что в состоянии стресса или беспокойства происходит отток крови от кишечника и печени к другим частям тела, и пища плохо усваивается.



### ПЕЧЕНЬ «БАРАХЛИТ»

Если в вашем рационе преобладает фастфуд, полуфабрикаты, сладкая, мучная и жирная пища, а также алкоголь, будьте готовы к тому, что печень начнет провоцировать жировые отложения в проблемных зонах. И наоборот, если придерживаться принципов здорового питания, ограничивать вредную пищу и алкоголь, соблюдать рекомендации по питанию, то обмен веществ постепенно нормализуется, и вы начнете худеть.

Подготовила  
Наталья Киселёва

Редис – один из самых ранних, полезных и быстрорастущих сезонных овощей. Появляется на наших столах весной и задерживается на них всё лето, обогащая рацион витаминами, минеральными веществами и возбуждая аппетит.

## И ФРАНЦУЗ ОЦЕНИЛ РЕДИСА ВКУС

Родиной редиса считается Китай, именно оттуда он был завезен в Европу купцом и путешественником Марко Поло. В Европе корнеплод оценили по достоинству. Итальянские крестьяне и садоводы сразу принялись селекционировать сорта различной окраски. Так появился корнеплод черно-коричневого, лилового, серого, розового, красного, желтого и белого цветов. Во Франции же редис до сих пор остается национальным овощем и широко используется в кулинарии.



### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Рецепт от китайских долгожителей: «Если зимой есть имбирь, а летом редис, то круглый год будешь здоров!».

## ЦАРСКИЙ ЛЮБИМЧИК

В Россию редис попал благодаря Петру I. Попробовав его в Голландии и в Англии, Пётр I был покорен этим овощем и, приехав на родину, дал распоряжение выращивать редис на всех огородах, разбитых около Летнего сада. Редиска ежедневно включалась в меню царя и его семьи.

# КРАСАВЕЦ-РЕДИС – ЕМУ

- 1 Энергетическая ценность редиса – 16 ккал на 100 г. Поэтому редис – продукт выбора для людей с ожирением и лишним весом.
- 2 Имеет низкий гликемический индекс (скорость усвоения углеводов) – 15 единиц. Идеален для больных диабетом.
- 3 Обладает противопалительными свойствами, поскольку содержит лизоцим и фитонциды, а также углеводы, азотистые экстрактивные вещества, ферменты и пуриновые соединения. Сок редиса обладает также и бактерицидным эффектом, поэтому с ним делают даже маски для лица.
- 4 Содержит много соли калия, натрия, кальция, магния и минеральные вещества, что так важно для регуляции водно-солевого баланса в организме и крепкого иммунитета.
- 5 Полезен для здоровья ЖКТ. Сок из листьев редиса и корнеплодов, смешанный с морковным, хорошо восстанавливает тонус слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, нормализует функцию толстого кишечника.
- 6 Содержит витамины B6 и B9, которые положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, укрепляют нервы и помогают бороться со стрессами.
- 7 Обладает противораковым эффектом за счет антоцианов, которые способны замедлять рост опухолей, особенно кишечника.

10  
ПРИЧИН ВВЕСТИ РЕДИС В РАЦИОН

3  
Источник клетчатки. Улучшает перистальтику, чистит кишечник и сосуды.

5  
Богатый источник витаминов С и А. В зависимости от сорта в редисе содержится от 15 до 40 мг витамина С, это больше, чем в репчатом луке, вишне и свежей клюкве.

Кстати, в листьях редиса в 5 раз больше витамина С, чем в самих корнеплодах, поэтому можно есть редиску вместе с ботвой.

Помните! Наибольшее количество витамина А находится в кожице редиса, поэтому чистить его не рекомендуется.

10  
Убивает патогенные микроорганизмы, обеззараживает полость рта, так как в составе редиса – горчичное масло, которое является природным антисептиком.

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ?

Лучше выбирать небольшие молодые, твердые корнеплоды правильной округлой формы, размером около 1,5 см в диаметре, без механических повреждений, трещин и темных пятен. Ботва должна быть свежая, не увядшая.

## КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ?

Чистый и сухой редис без ботвы отлично хранится до 2 недель в холодильнике в чистом, герметичном кон-

тейнере или в отделении для овощей. Ботву перед хранением удалять нужно обязательно, поскольку зелень забирает влагу от корнеплода, делая редис менее сочным и вкусным. Некоторые поздние сорта редиса можно хранить в морозильной камере до 3–4 месяцев.

## ПОЧЕМУ РЕДИС ГОРЧИТ?

Редис горчит из-за горчичного масла. Чем его больше, тем более горьким будет редис. Чтобы редис вырос менее горьким, его нужно обильно поливать.



# «БРАВО» И «БИС»!

Считается, что самым сладким и самым полезным является красный редис, выращенный в открытом грунте, а не в теплице.

## КОСМИЧЕСКИЙ ОВОЩ

Редис – самый быстрый овощ, ведь от семечка до полноценного румяного корнеплода – всего 18 дней. Не зря его выращивали даже в космосе!

## УРЕДИСКИ – «САЛАТНАЯ» ПРОПИСКА!

Лучше всего, конечно же, редис чувствует себя в салатах, ведь самый вкусный и полезный редис – свежий! Салат из свежих овощей и зелени под названием «Весенний» и летняя «Окрошка» – известные за всегдатаи редиса, без него их сложно даже представить. Однако свежий редис хорош и в других блюдах:

### Начинка для фарширования помидоров и сладкого болгарского перца

Если натереть редиску на мелкой терке, смешать с натертым на крупной терке яблоком, мелко нарезанным репчатым луком и маринованным огурцом, с каперсами, мелко нарубленной зеленью, добавить эстрагон, зеленый лук и мяту, заправить сливками или сметаной, то получится превосходная начинка.



### Бутерброды

С редиской можно приготовить вкусные и полезные бутерброды. Достаточно намазать кусочек цельнозернового хлеба сметаной, хумусом либо положить ломтик брынзы, а сверху – радостные кружочки свежей редисочки – и отличный полезный перекус готов!

Елена Васина

## КОГДА РЕДИС ПРОТИВОПОКАЗАН?

- При гастритах.
- При язвенной болезни желудочно-кишечного тракта и двенадцатиперстной кишки.
- При рефлюкс-эзофагите.

Горчичное масло, содержащееся в редисе, разжигает аппетит и способствует выделению большого количества желудочного сока, что может оказывать раздражающее действие на слизистую оболочку ЖКТ.

## КОМУ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ?

Детям первого года жизни (из-за природной горечи редиса, специфического вкуса и большого количества клетчатки, которую детский ЖКТ не способен переварить).

## ГОСТИ НА ПОРОГЕ

### ГОТОВО ЗА НЕСКОЛЬКО МИНУТ!

#### Хумус

Если у вас есть консервированный горох или нут и кунжутная паста, то с помощью блендера вы легко приготовите вкуснейшую закуску. Нужно всего лишь взбить вместе банку гороха, 2 ст. л. пасты, 2 дольки чеснока, сок половины лимона и щепотку соли. Разбавить холодной кипяченой водой до густоты сметаны, еще раз взбить и подавать с питой и овощами.



#### Рисовые биточки

Остался вареный рис, и вы не знаете, куда бы его использовать? Можно смешать его с сырым яйцом, тертым сыром, посолить и добавить специи по вкусу. Слепить небольшие шарики, обвалять их в муке и обжарить в неглубокой сковородке в небольшом количестве растительного масла до золотисто-коричневого цвета.

#### Огуречный соус

Освежающий соус обычно подают с кусочками курицы или биточками. Для этого нужно натереть на мелкой терке свежий огурец, откинуть на сито, чтобы сок стек. Добавить баночку натурального йогурта, соль, свежую мяту и щепотку молотого тмина. Перемешать.



#### Глазированные фрукты

Достаточно растопить на сковороде с тефлоновым покрытием пару ложек сливочного масла, добавить нарезанные свежие фрукты, прогреть, бросить горсть замороженных ягод (клубника, черника, смородина) – десерт готов! Остается налить чашечку чая или положить в креманку шарик мороженого.





Я выгребла книги из шкафа и принялась метёлкой смахивать с них пыль. Вчера я уволилась с работы, новую пока не нашла, поэтому срочно требовалось себя чем-то занять, чтобы не сойти с ума. Три, целых три года я пахала без выходных и отпусков, а когда освободилась должность начальника отдела, на неё назначили дочку шефа.

# Доросла

## ЮРКА – ДОН КИХОТ

Все еще негодуя, сначала я махала метелкой для пыли, ведя внутренний гневный диалог с бывшим начальником. Нет, ну каково, а? Назначил доченьку главным маркетологом, хотя она из института без году неделя. А я, я...

Взгляд мой упал на обложку книги, которую в данный момент держала в руках. «Дон Кихот». Я улыбнулась. Был в моей жизни смелый идалго, которого я втайне нарекла Дон Кихотом. Я тогда институт заканчивала, а Юрка уже год как покорял карьерные вершины. Родители его – люди состоятельные, готовили ему теплое местечко в семейном бизнесе, но Юра проявил юношескую непокорность и, отринув отцовское предложение занять весомый пост под его началом, подвизался младшим поваром в ресторане средней руки.

– Юрка, ведь ты можешь карьеру сделать такую, что рукой не достать, причем и напрягаться особенно не придется, а работаешь простым поваренком, – недоумевала я.

– Я мечтаю стать шеф-поваром и пройти стажировку во Франции, – целовал меня в нос улыбочивый кавалер, – к тому же мне очень важно уважать себя, а уважать себя я могу, только если сам чего-то добьюсь.

Юра – правильный и принципиальный мальчик – не выносил любой несправедливости. Помню, когда мой первый послевузовский начальник выговаривал мне за промах, доведя до слез, Юра на следующий же день ворвался к нему в кабинет и довольно эмоционально рассказал, что женщин нельзя унижать, это не по-мужски. Меня, конечно, уволили. А с Юркой мы расстались. Я к тому моменту до та-



*Она не сумела понять ни одного*

*из двух мужчин, которых любила, и вот теперь потеряла обоих. В сознании ее где-то таилась мысль, что если бы она поняла Эшли, она бы никогда его не полюбила, а вот если бы она поняла Ретта, то никогда не потеряла бы его.*

Маргарет Митчелл  
«Унесённые Ветром»



ких высоких принципов не доросла, а обида из-за потери работы превозмогла даже те чувства, что я тогда питала к парню.

## ЮНЫЙ ВРАЧ ВАЛЕНТИН

Я вздохнула и вернула книгу на полку. Где-то теперь Юрка? Наверно прошел стажировку во Франции, стал шеф-поваром и получил свою Мишленовскую звезду.

В руках у меня оказалась другая книга. Минуту я смотрела на скромную синюю обложку с золотым теснением. «Записки юного врача» – обещало название книги занимательные истории. Такие же занимательные, как мой короткий роман с Валентином.

Валя ворвался в мою жизнь словно ураган:

– Шпилька, игла, булавка, – выкрикнул мне в лицо незнакомец, секунду назад спокойно пивший кофе за соседним столиком кафе.

Мы с подружкой забежали сюда же, чтобы поесть пирожных, попить чаю

и от души наобщаться. Катюша уехала из их города четыре года назад, вышла замуж, родила ребенка. Конечно, когда она приехала навестить маму, я тут же вызвонила ее и потащила в кафе. Когда еще выдастся такая возможность?

Миндаль, нас подвел именно он. Аллергик с детства, Катя начала задыхаться, отведав ореховое пирожное. Официант убедил нас, что миндаля внутри этого роскошества нет, но ошибся. И вот Катя задыхается, практически потеряв сознание.

– Брошка? – снова выкрикнул «невменяемый» посетитель кафе.

Я так испугалась, что забыла и про скорую, и про то, что колюще-режущие предметы давать в руки типам, чья вменяемость вызывает сомнения, нельзя, сунула-таки ему в руку... шило. Да, было у меня в сумочке шило, отец просил купить. Не буду рассказывать, как Валентин привел в чувства Катю, скажу только, что, во-первых, я впечатлилась, во-вторых, чуть не лишилась

*Любовь не терпит объяснений. Ей нужны поступки.*

Эрих Мария Ремарк



# до серьёзных чувств

чувств. Так что, когда Катю увезла-таки вызванная кем-то скорая, Валентину пришлось провожать меня домой.

Валя был смелым, обожал свою работу и был отчаянно влюблен в меня. Рядом с ним было хорошо и спокойно. Никогда не терялся, всегда мог найти выход из любой, даже самой отчаянной ситуации и никогда не отказывал в помощи. Никому... Даже ночью и в выходные... И не брал денег. Когда Валя предложил пожениться, я сбежала. Представила себе нашу совместную жизнь, бесконечные звонки страдающих и нуждающихся и не смогла.

## РУСЛАН И ЛЮДМИЛА

Ох, надеюсь, Валентин счастлив сейчас. Нашел себя в профессии и в жизни. Уверена, он смог бы быть хорошим мужем и превосходным отцом. Просто... Просто к тому моменту я еще не доросла до альтруизма.

Я быстро потеряла все книги и расставила их ровными рядами на полки. В руке осталась последняя – «Руслан и Людмила». Любимая с детства, сказочная, перечитываемая вот уже много лет каждое лето. Я улыбнулась, еще немного подержав книгу в руках, поставила ее на полку. Сегодня читать не время, хотя изначально именно такой план и был.

Вытерев руки о фартук, я выудила из его кармана мобильный.

– Алло, Руслан Евгеньевич? – набрала я номер, который давно стоило набрать, но все как-то было не до того. – Я хочу попробовать поработать волонтером, ваше предложение все еще в силе?

– Людочка, о чем речь? Нам всегда нужны руки, лишними они точно ни-

*Источник любви скорее в нас, нежели в любимом существе.*

Андре Моруа



когда не бывают, – раздался в трубке радостный, искренний голос, – но как же ваша работа? Я знаю, что вы очень заняты.

– Я совершенно свободна на ближайшее время, – так же искренне улыбнулась я, надеясь, что это слышно, ощущается моим собеседником, – загружайте меня по полной.

Доросла ли я до альтруизма и высоких принципов, не знаю. Но на душе после первой же недели волонтерства было светло и радостно. И Руслан... Его самоотверженность и врожденное чувство справедливости нравились мне. Очень нравились. А я, кажется, нравлюсь ему. Поживем, увидим.

Людмила

## Не пропустите досрочную подписку на 1-е полугодие 2021 года!

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В период с 1 июля по август 2020 г. открыта ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2021 года. Успеите подписаться на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» по ценам 2-го полугодия 2020 года.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех отделениях связи



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2021 года

1 месяц
57,49 руб.*
6 месяцев (12 номеров)
344,94 руб.*

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»  
Журнал выходит 2 раза в месяц

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



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

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

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



преимущества онлайн-подписки

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

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru)

- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru»).
- 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.

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О БЛИЗКИХ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ В ДРУГОМ РЕГИОНЕ**

# Сорняк на грядке – ЛЕКАРСТВО И КЛЕТЧАТКА

Многие сорные травы, соседствующие на грядках с культурными растениями, попадают под нашу тяпку и грабли. А между тем, привычные глазу сорняки могут быть настоящим кладом пользы. Давайте разбираться.

## КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Этот жгучий сорняк имеет немаловажное значение в медицине, являясь кладом витаминов (С, К, А, группы В) и полезных веществ (минеральные соли, гистамин, хлорофилл, дубильные и белковые вещества). Она издревле применяется как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство.

### Как заготавливать и хранить?

Листья собирают с середины июня до сентября с цветущих растений. Сушат крапиву в хорошо проветриваемых помещениях или на открытом воздухе в тени, но не на солнце. Хранят сухое сырье в бумажных или матерчатых мешочках.

### Как применять?

Из свежих листьев можно готовить зеленые щи, добавлять в салаты (предварительно ошпарив кипятком), витаминный чай (вместе с сухими плодами рябины), использовать для сохранения свежей рыбы (выпотрошенная рыба, набитая и обложенная крапивой, сохраняется очень долго даже при отсутствии холодильника). Для укрепления волос делают отвар из листьев крапивы и корня лопуха: 1 ст. л. смеси на стакан кипятка. Отваром смочить волосы после мытья и слегка втирать в кожу головы.

## СПОРЫШ

Горец птичий, как его называют в народе, обладает вяжущим и кровоостанавливающим свойствами, применяется при поносах, язве желудка, болезнях печени, почек и мочевого пузыря. Кладовая ценных биологически активных веществ: витамины (С, Е, К, А), кремниевая кислота, флавоноиды, горечи, смолы, дубильные вещества, слизь. Кашица из свежей травы хорошо заживляет раны.

### Как заготавливать и хранить?

Траву собирают во время цветения, скашивают верхушки, стараясь не срезать грубые нижние листья. Сушат, периодически перемешивая, в хорошо вентилируемых помещениях, разложив тонким слоем на бумаге. Хранят траву в бумажных пакетах или коробках до 3 лет.

### Как применять?

Молодые стебли и листья добавляют в салаты (вместе с зеленым луком и сметаной), сухие и свежие – используют для приготовления овощных супов. Готовят лекарство от кашля: 2 ст. ложки сухой измельченной травы заливают стаканом кипятка, нагревают 20 минут, снимают с огня и настаивают час, процеживают, отжимают, доводят кипяченой водой до 200 мл, принимают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

## ПОДОРОЖНИК

Это растение богато горькими дубильными веществами, лимонной и олеиновой кислотами, алкалоидами, каротином, витаминами и фитонцидами. Подорожник – отличное ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство. Семена растения употребляют при заболеваниях желудка, как слабительное средство, а сок – для повышения тонуса и аппетита, стимуляции образования гемоглобина, при атеросклерозе, коклюше, заболеваниях желчных путей, туберкулезе, нефрите и диабете.

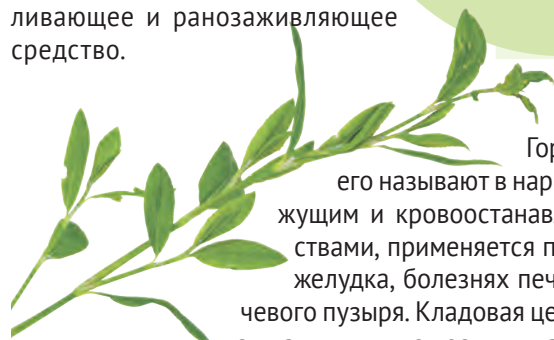
### Как заготавливать и хранить?

Семена и листья подорожника лучше заготавливать во время цветения, с мая по август, в сухую погоду. Собирают и высушивают листья растения, которому не менее 2-х лет. Сушат, разложив их в один слой. Хранят сухое сырье 2–3 года. Из свежих листьев отжимают сок. Смешанный с медом, он довольно долго хранится в холодильнике.

### Как применять?

Листья ошпаривают кипятком, готовят из них салаты, бульоны, супы, котлеты и даже кофе. Семена закупаживают с молоком, а потом используют как приправу к мясным и рыбным блюдам.

Елена Васина





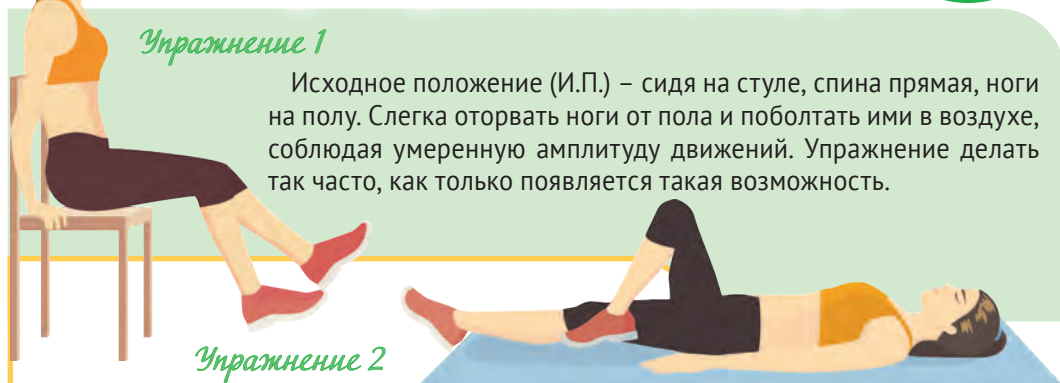
Сразу стоит сказать, что лечебная физкультура при артрозе коленного сустава (гонартрозе) должна подбираться индивидуально, в зависимости от степени выраженности заболевания. Но есть ряд универсальных упражнений, которые при отсутствии боли и дискомфорта во время выполнения будут весьма полезны в период лечения и после него.

### ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ

- Выполнять упражнения нужно натошак.
- В первые дни лечебная гимнастика должна занимать не более 10 минут.
- Время занятий необходимо увеличивать постепенно, через несколько недель доведя зарядку до получасового выполнения.
- Важно все движения делать плавно, следить за тем, чтобы боль не усиливалась.

# ЗАРЯДКА ПРИ БОЛИ в коленях

КОГДА МУЧАЕТ АРТРОЗ

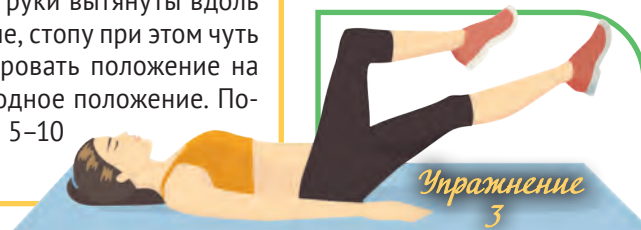


Упражнение 1

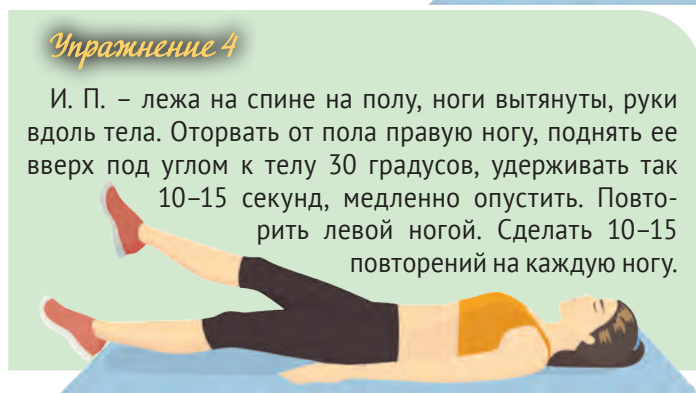
Исходное положение (И.П.) – сидя на стуле, спина прямая, ноги на полу. Слегка оторвать ноги от пола и поболтать ими в воздухе, соблюдая умеренную амплитуду движений. Упражнение делать так часто, как только появляется такая возможность.

Упражнение 2

И. П. – лежа на спине на полу, руки вытянуты вдоль тела. Согнуть правую ногу в колене, стопу при этом чуть приподнять над полом. Зафиксировать положение на 5–10 секунд. Вернуть ногу в исходное положение. Повторить левой ногой. Сделать по 5–10 повторений на каждую ногу.

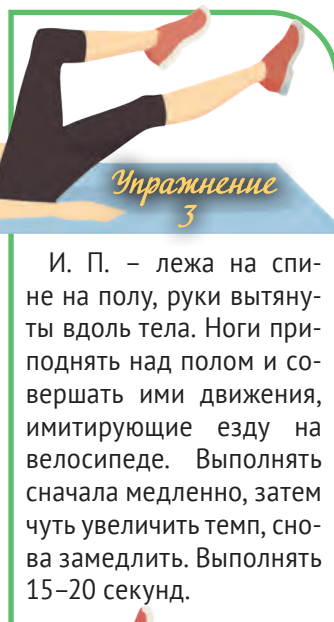


Упражнение 3



Упражнение 4

И. П. – лежа на спине на полу, ноги вытянуты, руки вдоль тела. Оторвать от пола правую ногу, поднять ее вверх под углом к телу 30 градусов, удерживать так 10–15 секунд, медленно опустить. Повторить левой ногой. Сделать 10–15 повторений на каждую ногу.



И. П. – лежа на спине на полу, руки вытянуты вдоль тела. Ноги приподнять над полом и совершать ими движения, имитирующие езду на велосипеде. Выполнять сначала медленно, затем чуть увеличить темп, снова замедлить. Выполнять 15–20 секунд.



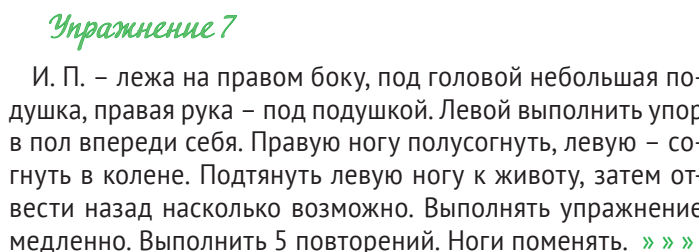
Упражнение 5

И. П. – лежа на животе на полу. Голова приподнята, руки скрещены перед собой, ноги вытянуты. Поочередно сгибать ноги в коленях. Таз при этом не должен отрываться от пола. Сделать 10–15 повторений на каждую ногу.



Упражнение 6

И. П. – лежа на спине на полу, ноги вытянуты. Согнуть ногу в колене, обхватить бедро рукой за внутреннюю поверхность и подтянуть к животу. Распрямить колено, вытянув ногу вверх, зафиксировать положение на 5–8 секунд. Опустить пяткой на пол, затем вытянуть ногу. Повторить другой ногой. Выполнить поочередно по 5 повторений на каждую ногу.



Упражнение 7

И. П. – лежа на правом боку, под головой небольшая подушка, правая рука – под подушкой. Левою выполнить упор в пол впереди себя. Правую ногу полусогнуть, левую – согнуть в колене. Подтянуть левую ногу к животу, затем отвести назад насколько возможно. Выполнять упражнение медленно. Выполнить 5 повторений. Ноги поменять. >>>



# Семейные ЦЕННОСТИ

## КАК ПОВЕНЧАТЬСЯ В ДЕНЬ ПАМЯТИ ПЕТРА И ФЕВРОНИИ

**?** Мы хотели повенчаться в день памяти святых Петра и Февронии, а нам сказали, что 8 июля приходится на Петров пост. Говорят, что есть еще специальный день, который установили на церковном соборе. Какой это день?

*Ирина и Владимир, г. Коломна*

С 2013 года Священный Синод установил дополнительный день празднования памяти святых благоверных князя Петра, в иночестве Давида, и княгини Февронии, в иночестве Ефросинии, Муромских чудотворцев. Этот день был установлен в честь перенесения в 1992 году их мощей. Память этих святых ежегодно празднуется во второе воскресенье сентября, в 2020 году это 13 сентября. В этот день и можете обвенчаться.

## НАДО ЛИ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ ХОДИТЬ НА КЛАДБИЩЕ

**?** Про родительские субботы мы знаем, семь раз в году обязательно поминаем родных. Пару раз в год обязательно и на кладбище ходим. А можно ли и нужно ли брать на кладбище детей?

*В. В., г. Воронеж*

Родительские субботы – это дни, когда мы особо поминаем усопших вместе со всей Православной Церковью. Это хороший достойный повод для всей семьи собраться вместе на Литургию в храм. А для детей еще и воспоминания о том, что человек и при жизни и после окончания своего земного пути не одинок, его любят и помнят родные и близкие. После храма или в любой другой день можно навестить и могилу усопшего. Брать или не брать детей? Здесь не должно быть обязательности – это дело любви и возможностей каждого. Для детей это не должно быть закры-



той темой. Им надо объяснить их языком, что жизнь связана со смертью, и в этом нет ничего необычного.

## КТО ПЕРВЫЙ ДОЛЖЕН ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ

**?** Понятно, что в семье без трудностей не бывает. Вот и мы иногда ссоримся. Муж говорит, что он глава, и, значит, неправ я. Кто первый должен просить прощения, я или муж?

*Татьяна Петровна, г. Рыбное*

В своем дневнике императрица Александра Фёдоровна дала такой совет о семейной жизни, где «не должно быть места гордости. Никогда не нужно тешить свое чувство оскорбленной гордости и скрупулезно высчитывать, кто именно должен просить прощения». Святитель Иоанн Златоуст писал, что «Любить есть дело мужей, а уступать – дело жен. Поэтому, если каждый будет исполнять свой долг, то все будет крепко; видя себя любимую, жена бывает дружелюбна, а встречая повиновение, муж бывает кроток». А схимонахиня Гавриила советовала: «Когда начинает-

*Жена есть пристань и важнейшее врачевство от душевного расстройств. Если эту пристань ты будешь соблюдать свободной от ветров и волнения, то найдешь в ней великое спокойствие, а если будешь возмущать и волновать ее, то уготовляешь сам себе опаснейшее кораблекрушение.*

*Святитель  
Иоанн Златоуст*

ся беседа, которая идет к ссоре, один из двоих, если он Божий человек, должен молчать и говорить в себе: «Господи, Иисусе Христе, помилуй нас». Через две минуты все прекращается...»

## ВЕНЧАНЫЙ БРАК С НЕПРАВИЛЬНЫМ ИМЕНЕМ

**?** Мы с мужем повенчались в церкви. Но недавно ездили к нему в деревню, и крестная сказала, что он крещен другим именем в честь Георгия Победоносца. Является ли наше венчание действительным?

*Анна и Григорий, г. Подольск*

Венчание действительно. Но судя по тому, что имени не знали, то это говорит о том, что не причащаетесь и не исповедуетесь регулярно. Начните в большей степени жить христианской жизнью, сходите на исповедь.

## МОЖНО ЛИ ВЕНЧАТЬСЯ, ЕСЛИ ФАМИЛИИ РАЗНЫЕ

**?** Живем вместе в браке уже давно, решили с мужем повенчаться. Только у нас разные фамилии. Я, вступающая в брак, оставила свою фамилию, так как последняя в роду. Повенчают ли нас?

*Иван и Мария, Новая Москва*

Это не является препятствием. Священник скажет на предварительной беседе, что вам надо подготовить, какие документы.

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



# БУДЕТ МЫЛО ПЕННОЕ, а жизнь необыкновенная!

«Мойте руки с мылом!» – наверное, одна из самых частых рекомендаций, которые мы слышим в последнее время. И с ней не поспоришь. Мыло – наш верный друг и помощник в борьбе с любыми вирусами и бактериями. А есть всемирно известные сорта мыла, которые являются классикой и без которых невозможно представить историю мыла и мыловарения!

**1** Традиции мыловарения в Африке уходят корнями в глубокую древность. Африканские женщины из поколения в поколение перенимали опыт многочасовой варки мыла, сырьем для которого являлись пальмовые листья, какао-стручки, кора деревьев и пальм. Благодаря такому сырью мыло приобретало характерный цвет. Какой цвет имеет традиционное африканское мыло?

- а) зеленый
- б) шоколадный
- в) черный

**2** Появление этого мыла связано со старинной легендой, главной героиней которой является королева Изабелла Кастильская. Супруга Фердинанда II Арагонского во время осады Гранады поклялась не мыться и не менять исподнее до тех пор, пока город не будет взят. Через несколько месяцев, когда осада закончилась, Изабелла сдержала обещание и совершила легендарное омоложение, в честь которого душистое мыло, поданное королеве, получило название «кастиль-

ское», ставшее позже одним из самых изысканных и дорогих в мире. Известно, что кастильское мыло традиционно делают из масла. Какое масло является главным ингредиентом этого мыла?

- а) оливковое
- б) кокосовое
- в) масло чайного дерева

**3** Любимое мыло изысканных французов появилось благодаря воинственным крестоносцам, которые в 9 веке привезли рецепт во Францию с восточных земель. Благодаря марсельскому мылу Людовик XIV стал чаще мыться, а Наполеон приказал штрафовать каждого, кто подделает зеленый мыльный куб с печатью города Марселя. Знаменитое французское мыло много раз пытались подделать, добавляя в него животные жиры и красители, но настоящий аутентичный состав мыла остается неизменным. Настоящее «Марсельское» мыло должно состоять из ограниченного количества ингредиентов. Сколько ингредиентов в составе на-

**ДЛЯ ДУША И ДУШИ  
УЗНАТЬ  
О МЫЛЕ  
ПОСПЕШИ!**

стоящего марсельского мыла?

- а) не более 3
- б) не более 6
- в) не более 10

**4** Родиной алеппского мыла считается старинный город Алеппо в Сирии, где оно появилось в 13 веке до н.э. Антисептическими и омолаживающими свойствами этого мыла восхищались египетская царица Клеопатра и королева Сирии Зенобия. Эти уникальные свойства объясняются его рецептурой: оно состоит только из двух масел – оливкового и масла лавра благородного. Процесс приготовления мыла трудоемкий и долгий, ведь чтобы оливково-лавровое алеппское мыло созрело, оно должно сохнуть не один месяц. Сколько длится сушка алеппского мыла?

- а) 3 месяца
- б) 9 месяцев
- в) 1 год

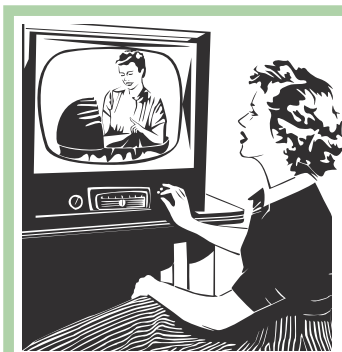


## ОТВЕТЫ

1-в. «Черный». Рас-  
тания висящие на  
солнце и жи-  
вали превраща-  
ются в пену, за-  
крывая собой ва-  
зорик. Отсюда  
характерный цвет  
мыла и название,  
закрытое за  
ним – африканское  
«Черное мыло».  
Ка-  
2-а. «Оливковое». Ка-  
стильское мыло на-  
70-90% состоит из  
оливкового масла  
холодного отжима,  
поэтому является  
одним из самых  
ценных и эффектив-  
ных косметиче-  
ских продуктов.  
3-б. «9» не более 6».  
В состав аутентич-  
ного марсельского  
мыла входят только  
расстиленные мас-  
ла (оливковое, ко-  
косовое, пальмовое),  
вода, соль и сода.  
4-б. «9 месяцев».  
За это время пве-  
мя становится  
мылом и аля  
антибиотиков  
и витаминов  
и жидких и  
и в виде и  
и в виде и

## А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО... ОТКУДА НАЗВАНИЕ «МЫЛЬНЫЕ ОПЕРЫ»

Многосерийные сентиментальные сериалы называли «мыльными операми» не потому, что в них поднимаются «замыленные» темы. И совсем не за то, что, пока длится сериал, можно «провернуть» не одну большую стирку. Название появилось в США в 30-х годах, когда для американских домохозяек транслировали сериалы, которые финансировались за счет рекламы мыла и моющих средств. Реклама адресовалась основным «потребителям» мыла – домохозяйкам, главной аудитории сериалов.



# ПИЩЕВОД ПОЩАДИМ – эзофагит победим

Рефлюкс-эзофагит – название, знакомое немногим. Однако проявления этой болезни – изжога, раздраженный пищевод, резь и боль – наверняка известны практически каждому. Поскольку это заболевание пищеварительной системы, то начинать лечение и профилактику необходимо с корректировки питания.

## 7 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ

Диета при рефлюкс-эзофагите имеет свои отличительные особенности: помимо ограничения вредных продуктов придется выработать режим, способствующий нормализации работы сфинктера пищевода.

- 1 Питаемся небольшими порциями 5–6 раз в день, чтобы не растягивать желудок и не стимулировать чрезмерную выработку соляной кислоты.
- 2 Предпочитаем теплые блюда температурой 25–50°, избегаем холодных и горячих блюд и напитков.
- 3 Основу меню составляем из пюреобразных блюд, вязких каш, протертых фруктов, мягкого творога, блюд в виде суфле.
- 4 Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна.
- 5 Не пьем сразу после еды, чтобы дать возможность пищеварительной системе сработать как надо – откладываем чай, воду, компот минимум на 40 минут после окончания трапезы.
- 6 Прекращаем есть жареное, чтобы не раздражать слизистую – отдаем предпочтение вареным, паровым, тушеным и запеченным без корочки блюдам.
- 7 Максимально ограничиваем соль, специи, острые добавки.

## 3 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Нормальное переваривание пищи – это физиологический процесс, поэтому, чтобы поддержать организм в этом деле, потребует соблюдать не только диету, но и телесную дисциплину.

- 1 Прекращаем есть на ходу, сосредотачиваемся на еде, тщательно пережевываем пищу – это тоже поможет снизить нагрузку на пищевод и желудок.
- 2 Первый час-два после еды не ложимся, не занимаемся тяжелым физическим трудом, особенно связанным с нагрузкой на брюшной пресс, не наклоняемся вперед.
- 3 Лучше всего после приема пищи спокойно посидеть, неспешно походить, а через час уже можно прилечь – к этому времени пища из желудка уже перейдет в кишечник, и вероятность заброса в пищевод сократится.



## СТАКАН ВОДЫ ПЕРЕД ЕДОЙ

Если перед едой выпить стакан теплой кипяченой воды, это поможет снизить кислотность желудочного сока. К тому же эта маленькая хитрость предотвратит обратный заброс пищи в пищевод. Погасить кислотность желудочного секрета поможет и съеденный перед основным приемом пищи кусочек сырого картофеля, сухарик белого хлеба или ядрышко грецкого ореха.

## РАЗРЕШЁННЫЕ ПРОДУКТЫ

- » хлеб белый подсушенный;
- » гречка, рис, манка, овсянка (вязкие, протертые);
- » цельное молоко, нежирные свежие кисломолочные продукты, сливочное масло, несоленые мягкие сыры, нежирный творог;
- » яйца вареные всмятку, омлет;
- » картофель, кабачки, цветная капуста и брокколи, тыква, морковь, свекла;
- » говядина, телятина, курица, кролик, индейка;
- » отварные печень и язык;
- » тощие сорта речной рыбы (окунь, вобла, щука, карась, судак и др.)
- » бананы, абрикосы, груши, сладкие запеченные яблоки, дыни, персики, сливы;
- » некрепкий черный и зеленый чай, отвар шиповника, компоты и кисели из сладких фруктов и ягод.

## СТОП-ЛИСТ

- » любая сдоба, свежий хлеб, блины и оладьи, жареные пирожки и сырники, шоколад;
- » белокочанная и краснокочанная капуста, редька и редис, бобовые, болгарский перец, репа, редька, шпинат и щавель, лук и чеснок, грибы;
- » пшеника, перловка, ячневая и кукурузная;
- » все кислые и твердые фрукты и ягоды;
- » гусь, утка, свинина, баранина, мясные консервы и магазинные полуфабрикаты, сало, колбаса и сосиски, вяленое, карпаччо, копчености;
- » крепкий чай, кофе и какао, газировка, сладкие и кислые морсы, квас, любой алкоголь;
- » острые и пряные специи;
- » острые, соленые и жирные соусы, маринады;
- » твердые и копченые сыры.





При рефлюкс-эзофагите пища должна быть максимально щадящей. Как приготовить «нежное и ласковое» питательное угощение, отлично знают наши читатели и делятся своими проверенными семейными рецептами.

# Еда не раздражает, А ВОДУШЕВЛЯЕТ

## ✉ КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 600 г тыквы • 4 картофелины
- 2 моркови • 1 луковица
- 200 мл 10%-ных сливок
- соль по вкусу

Овощи почистить. Тыкву и картошку нарезать кубиком, морковь – кружочками, лук измельчить. Сложить овощи в кастрюлю и залить водой так, чтобы уровень воды был на 2 см выше овощей. Довести до кипения, посолить и варить, пока овощи не станут мягкими – примерно полчаса. Когда овощи сварятся, выключить огонь, дать немного остыть 15–20 минут и вместе с оставшейся жидкостью измельчить в гладкое пюре. Досолить при необходимости, влить сливки, размешать и подавать к столу с тыквенными семечками и сухариками из белого хлеба.



Энерг. ценность на 100 г – 94 ккал

*Наталья Остянова, г. Курск*

## ✉ СУФЛЕ ИЗ ИНДЕЙКИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 600 г филе индейки • 6 яиц • 1,5 стакана молока
- 5 ломтиков подсушенного белого хлеба • 2 моркови
- 300 г брокколи • соль по вкусу • 20 г сливочного масла

Брокколи и морковь отварить до готовности в подсоленной воде, слегка остудить, нарезать мелким кубиком. Мясо ошпарить кипятком и пропустить через мясорубку. Хлебный мякиш размочить в молоке, добавить к фаршу и пропустить еще раз через мясорубку. Добавить к фаршу овощи, перемешать, посолить. Отделить белки от желтков и взбить в крепкую пену. Вмешать в фарш желтки, а затем аккуратно – белки. Смесь выложить в смазанную маслом форму и отправить в духовку, разогретую до 200°C, на полчаса.

*Мария Яковенко, г. Тула*



Энерг. ценность на 100 г – 80 ккал

## ✉ КАША ИЗ КУС-КУСА С ФРУКТАМИ

**Рецепт для мультиварки**

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 1 стакан кус-куса • 1,5 стакана воды
- 1 сладкое яблоко • 1 ч. ложка меда • 5 шт. чернослива
- 5 шт. кураги • небольшая горсть изюма
- 0,5 ч. ложки молотой корицы • соль по вкусу
- 50 г сливочного масла



Энерг. ценность на 100 г – 243 ккал



Налить в чашу мультиварки воду, включить универсальную программу. Нарезать соломкой курагу, чернослив. Яблоко очистить и нарезать кубиком. Когда вода закипит, положить в нее фрукты, изюм, корицу, мед. Варить 5 минут, затем всыпать в отвар кус-кус, добавить соль, сливочное масло, тщательно размешать, выключить мультиварку, накрыть крышкой и оставить на 10 минут. Каша готова, приятного аппетита!

*Марина Правдинцева, г. Пенза*

## ✉ СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

Энерг. ценность на 100 г – 130 ккал



**Ингредиенты на 4 порции:**

- 2 отварных свеклы
- 2 отварных картофелины
- 2 свежих огурца • небольшой пучок листовой свеклы
- 100 г зерненого творога
- 100 г адыгейского сыра
- 5–6 ядрышек грецкого ореха
- 2–3 ст. ложки оливкового масла
- соль по вкусу

Свеклу, картошку и огурец нарезать небольшими брусочками. Листовую свеклу оставить целиком или порвать на 2–3 части. Грецкий орех измельчить. Сыр покрошить. Смешать все ингредиенты, добавить зерненный творог, затем посолить по вкусу. Заправить маслом.

*Альбина Носова, г. Санкт-Петербург*

**ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ**

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



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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ



**По кольцам:** 4. Именно об этой болезни старинное медицинское изречение «лижет суставы, кусает сердце». 12. Рожден в том же году. 17. Юморист, известный тем, что шел из бани с красной мордой. 18. Поведение как на сцене. 19. Награжденный бумажкой участник конкурса. 20. Фараон по национальности. 21. Отрывной календарь устами бабушки. 22. Подмосковный музей-усадьба, где Виктор Васнецов построил храм. 23. Ручной слесарно-электромонтажный инструмент, объединяющий плоскогубцы, кусачки для рубки проволоки, отвертку и другие инструменты. 24. Телевизионный «городошник». 25. «Храм» самого массового искусства. 26. Те, кто отсутствие всякой власти считал матерью порядка. **От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Согласно Аллегровой - любая баба. 2. Бац-бац – и мимо! 3. Состояние нервного перенапряжения. 4. Какие горы Болгария с Грецией поделили? 5. «Стая», вылетевшая из школы с аттестатами. 6. «... духов так манит, опьяняет и дурманит». 7. Страна, обнимающая Ватикан. 8. Инструмент для нарезания резьбы. 9. Самый известный американский изобретатель Томас ... - автор более тысячи изобретений. 10. Особенность речи, с головой выдающая иностранца. 11. Так звали певицу Лир. 12. Родной папа любимого супруга. 13. Королевич из «Сказки о мертвой царевне и семи богатырях». 14. Повседневная одежда аббата. 15. Заботливая тетка при карапузе. 16. Какая яма служит спальней для пьяницы?

## ОТВЕТЫ

**По кольцам:** 4. Ревматизм. 12. Свертстник. 17. Евдокимов. 18. Актрество. 19. Дупломант. 20. Египтянин. 21. Численник. 22. Абрамцев. 23. Паста-туж. 24. Олейников. 25. Куплетар. 26. Анархисты. **От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Смерва. 2. Промак. 3. Спресс. 4. Родоны. 5. Выпуск. 6. Аро-мат. 7. Италия. 8. Метчик. 9. Эдусон. 10. Акцент. 11. Аманда. 12. Свекор. 13. Елисей. 14. Сумана. 15. Нянька. 16. Канава.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Что больше – произведение всех цифр или их сумма?
- 2 Вы едете в своей собственной машине, проезжаете остановку, видите на ней трех человек: 1) старушку, которой срочно надо в больницу, иначе она умрет; 2) своего старого и близкого друга, который однажды спас вам жизнь – он опаздывает на очень важную для него встречу; 3) девушку (парня) своей мечты. В машине есть место только для одного пассажира (не считая вашего, водительского). Как будете действовать?



## ОТВЕТЫ

**Задача «Найдите 5 отличий»:** отвесная в ставнях, верхний напичник, воротник у бабушки, длина штанов у деда, цвет лан-девушкой (парня) своей мечты.

**Логические загадки:** 1. Сумма, так как одна из цифр – 0, и произведение всех цифр будет равно нулю. 2. Можно отдать мать-машину другу, чтобы он спасал бабушку и себя, а самому остаться с





# СУДОКУ

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

полегче

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

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

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

посложнее

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

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

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

ответы

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

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

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

■ **8-999-333-33-72** ДОРОГО КУПЛЮ сервисы, статуэтки, фарфор (Кузнецов, Гарднер, Китай, Германия), иконы, лампы, награды, значки, знаки, янтарь, серебро, портсигары, подстаканники, изделия из кости, картины, старину. Выезд и оценка бесплатно. Москва и МО. Оплата сразу. Тел.: 8-999-333-33-72

### ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ  
ЖУРНАЛА «ПЛАНЕТА  
ЗДОРОВЬЯ»  
☎ 8-495-792-47-73  
м. «Марьино Роцца»

РА «ИНФОРМ  
ЭКСПРЕСС»  
☎ 8-495-944-99-11,  
м. «Ленинский проспект»

STROKI.INFO  
(ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)  
☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38,  
м. «Авиамоторная»

РА «СОЛИДАРНОСТЬ-  
ПАБЛИШЕР»  
☎ 8-499-530-29-07,  
530-24-73,  
м. «Аэропорт»,  
курьер БЕСПЛАТНО

АРТ «КОРУНА»  
☎ 8-495-944-30-07,  
944-22-07,  
м. «Планерная»,  
выезд курьера  
БЕСПЛАТНО

АРБ «АДАЛЕТ»  
☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская»  
Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург ☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)

## ГОРОСКОП НА 11–24 ИЮЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды советуют хорошо высыпаться, больше гулять и не злоупотреблять жирной, жареной – тяжелой пищей. Время дружеских встреч и приятного общения. Хорошо, если это будут поездки за город и велопогулки.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам не стоит увлекаться ледяным питьем и сидеть под кондиционером, если не хотят простудиться или подхватить ангину. После купания сразу переоденьтесь в сухое, не забывайте про панаму и кремы от солнца.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львы могут ощутить мышечную слабость, нервозность, бессонницу. Чтобы избежать всех этих неприятных состояний, стоит употреблять больше клетчатки, не вступать в конфликты и отказаться от алкоголя.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам стоит уделить внимание сердечно-сосудистой системе. Пройти обследование, полюбить кардиотренировки, наладить режим сна и бодрствования, подкорректировать рацион. А главное, чаще улыбаться!

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Четкий режим дня, отсутствие тяжелых нагрузок и чрезмерного переутомления уменьшат нагрузку на иммунную систему Стрельцов. А бороться со стрессами помогут мятный и ромашковый чай и частые прогулки.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют – откажитесь от вредных привычек, научитесь медитации и техникам расслабления. Если получится, увидите, насколько умиротвореннее вы себя станете чувствовать.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Водолеение – хороший июльский помощник Тельцов в деле сохранения здоровья. Если хотите добиться заметных результатов, начните плавать и практиковать обливания водой. И не забывайте больше пить.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам стоит скрупулезнее относиться к чистоте фруктов и ягод, которые они будут есть на природе. А также не купаться в сомнительных водоемах. Высок риск инфекций. Будьте осторожны, и здоровье не подведет.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам, для кого здоровье – не просто слово, стоит следить за работой желудка. В этом вам поможет дробное питание, витамины и исключение из рациона тяжелой жареной и жирной пищи. Хорош ромашковый чай.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Июль для Скорпионов – время восстановления сил и укрепления иммунитета. По возможности проведите отпуск на берегу водоема. Но будьте осторожны, вовремя переоденьтесь в сухое, не сидите на холодном.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

В жизни Козерогов июль – благоприятный период для отпуска и путешествий. В это время вы в полной мере сможете отдохнуть и восстановить силы. Если не хотите набрать вес – следите за своим питанием.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

У Рыб впереди благодатный период. Если сумеете соблюсти баланс между физической, интеллектуальной и эмоциональной активностью, будете чувствовать себя просто на высоте. Наслаждайтесь моментом!

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



6–19 июля  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

**11–13 июля – убывающая Луна 3-я четверть** – в это время вы можете добиться хороших результатов в спортзале при выполнении интенсивных физических нагрузок. А в салоне красоты – при выборе уходовых и антивозрастных процедур, которые помогут сохранить здоровую внешность и продлить молодость.

**14–19 июля – убывающая Луна 4-я четверть** – хотите укрепить



20 июля  
НОВОЛУНИЕ

пить волосы или долго не решаться отстричь челку – отправляйтесь к парикмахеру. Там вас ждет несказанная удача и море удовольствия от результата! Также хороший эффект дадут маски, пилинги и другие уходовые процедуры на основе натуральных ингредиентов. Избегайте стрессов и переутомления.

**20 июня – новолуние** – ввиду того, что в это время ваш организм ослаблен и уязвим, лучше



21 июля – 2 августа  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

на время ограничить физические нагрузки. Успех обеспечен всем тем, кто готов избавиться от вредных привычек.

**21–24 июля – растущая Луна 1 фаза** – хорошее время для ухода за телом. Особенно успешных результатов стоит ожидать тем, кто будет делать омолаживающие маски и пилинги. Можно начинать заниматься спортом и избавляться от вредных привычек.

## «Планета здоровья»

## Pressa.ru»

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77743 от 29.01.2020 г. Издаётся с февраля 2016 г. Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

## Учредитель,

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

Генеральный директор:  
БАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия,  
г. Москва, ул. Полковая,  
д. 3, стр. 4

e-mail: [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru)

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

## Главный редактор:

АЛЕШИНА Л. М.

тел.: 8 (495) 933-95-78

Заместитель генерального  
директора по дистрибуции:  
ЗАВЬЯЛОВА О. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

## Менеджер по подписке:

ГРИШИНА И. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237

e-mail: [distrib@kardos.ru](mailto:distrib@kardos.ru)

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

## Ведущие менеджеры

отдела рекламы:

ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,  
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,  
МОИСЕЕНКО Л. Н.

тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе  
с рекламными агентствами:

ЖУЛИК О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:  
8 (495) 933-95-77, доб. 225

e-mail: [reklama@kardos.ru](mailto:reklama@kardos.ru)

№ 13 (108). Дата выхода:  
11.07.2020

Подписано в печать: 07.07.2020

Номер заказа – 2020-02198

Время подписания в печать:

по графику – 01.00

фактическое – 01.00

Дата производства: 10.07.2020

Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»

214031, Россия, г. Смоленск,

ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 223 850 экз.

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+

Выходит 1 раз в 2 недели.

Объем 2 п. л.

Редакция не несет  
ответственности

за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты [kardos.media](http://kardos.media)

Редакция имеет право  
публиковать любые присланные

в свой адрес произведения,  
обращения читателей, письма,  
иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает  
согласие их автора

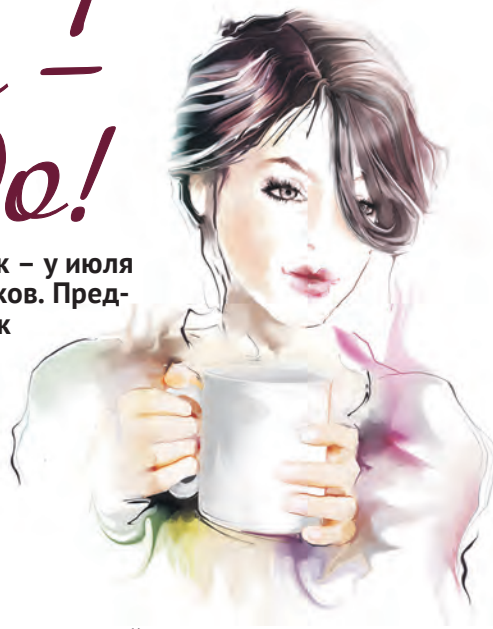
на использование присланных  
материалов в любой форме  
и любым способом в изданиях

ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».



# Пирожок с горячим шоколадом – то, что надо!

Липень, страдник, сеностав, жарник, грозовик – у июля много имён, дошедших до нас из глубины веков. Предки наши умели и любили работать, знали толк и в гуляньях шумных, да в вечерках тихих. А поскольку средний месяц лета датами богат, не будем и мы от пращуров отставать. Отпразднуем. Созвонимся с близкими, наберём номера друзей – есть повод созвониться да добром поделиться.



11  
июля

## ПРИГОТОВИМ «ЧОКОЛАТЛЬ ДЕ ПОМПАДУР»

Маркиза де Помпадур верила, что этот ароматный напиток «разжигает страсть» и помогает ей выглядеть привлекательнее в глазах Людовика. А Бенджамин Франклин продавал сладкие плитки этого лакомства в своем типографическом магазине вместе с канцелярскими принадлежностями. Речь о шоколаде и только о нем! Ведь сегодня Всемирный день шоколада – вкусный, ароматный и по-настоящему семейный праздник. Ну, согласитесь, одному хрустеть плиткой шоколада совсем невесело. Куда приятнее устроить настоящий пир, посвященный этому лакомству. А давайте попробуем приготовить «чоколатль» – реплику того самого напитка, который готовил для знаменитой маркизы испанский придворный гастроном.



*Вскипятить 3 стакана молока. Растереть добела 3 желтка с 3 ст. ложками сахара. В желтки влить молоко и добавить 100 г горького шоколада. Поставить на небольшой огонь и нагревать, взбивая миксером, пока смесь не загустеет. Снять с огня, когда поднимется пена, быстро разлить по чашкам. При желании украсить свежими ягодами и мятой.*

## КАКИЕ ЕЩЁ ДАТЫ ИЮЛЯ – ПОВОД СОЗВОНИТЬСЯ?

19 июля

- День пирожков с малиновым вареньем

20 июля

- Международный день торта

22 июля

- Всемирный день мозга

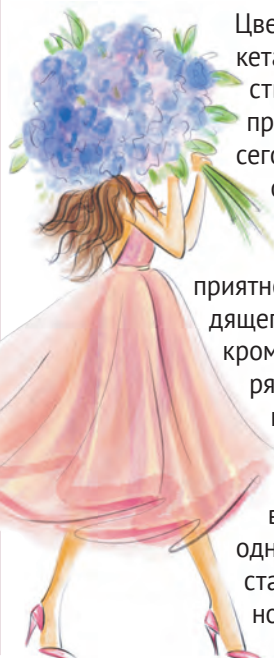
23 июля

- Всемирный день китов и дельфинов

24 июля

- День рождения расторможенного кофе

## ПОДАРИМ БУКЕТЫ ВСЕМ ЛЮБИМЫМ



Цветы – прекрасны! С помощью букета можно рассказать о своих чувствах, поблагодарить, попросить прощения и выразить симпатию. А сегодняшняя дата – дополнительный повод не отказывать себе в удовольствии порадовать любимых людей. На календаре День флориста в России. К слову, не только женщинам приятно получать цветы. К примеру, в стране восходящего солнца существует праздник мальчиков, и кроме обычных подарков будущим мужчинам дарят ирисы – символ мужественности и уверенности. Или вот Владимир Маяковский. Трудно представить его нежным романтиком. А между тем, знаменитый поэт некогда отдал весь свой гонорар за парижские выступления одной тамошней лавке, торгующей цветами, поставив условие: раз в неделю одной прекрасной девушке должны преподносить букет, но не простой, а из редких, красивейших цветов.

24  
июля

## ПРОКАЧАЕМ МОЗГ – СЫГРАЕМ В ШАХМАТЫ




Международный день шахмат – разве не прекрасный повод?!

20  
июля

К слову, знаете ли вы, что самого Наполеона Бонапарта в шахматы обыграла машина, изобретенная венгром Вольфгангом фон Кемпеленом? Правда, управлял машиной сильнейший шахматист того времени И. Альгайер. Но Наполеон сражался отважно, даром что ли он был полковник? Интересен и тот факт, что шахматная фигура «ферзь» изначально могла ходить только на одну клетку по диагонали. Все изменила Изабелла Кастильская, вдохновившая своих крестоносцев на взятие Басы, а вместе с ней и всей Гренады. Одним из проявлений почтения королевы стало изменение правил шахмат: королева (ферзь) становится самой сильной фигурой, смертоносной и величественной в своем движении. Ну как не сыграть в эту интеллектуальную игру в такой замечательный день?! Тем более, психологи не устают напоминать: шахматы – эффективный способ улучшить свою память.

Любовь Анина

				"Испол- няя" рубаша патриция	Шелуха семечек		4-двер- ный кузов легко- вушки	"Прищеп- ка" в речи хирурга на операции				Преумне- шение значения, Сторон- ник крайних мер	
Оттуда родом медицина буддистов	Чемодан, саквож, картонка и собачонка		Подходя- щая пара для дво- ечника	Река амнезии, забвения				Донна из города Бонна	"Выход- ной" за работу в выходной		Родина былинных богатырей		
"Воронки" перчаток	Вечно рыдает в три ручья		Наложен- ный на перелом "крепех"				Поверх- ность байки	Хворь, что оставляет лицо рыбым				Эпидемия, опусто- шившая город	
				Чувство, сделавшее Каина убийцей							Пряность на макуш- ке триум- фатора	Ассигно- вания на покрытие убытков	
"Акупунк- турный" зверек				Визжащая заготов- щица дров				"О Рио, Рио! ... прилива"		Жена сэра			
Евдокия в одно- именном фильме		Во главе встречаю- щих из роддома				"Бой- френд" Бело- снежки	Снима- ющий стружку "утог"						
			Честь и слава герою		Шест для управ- ления нартами						"Дольче ... - сладкая жизнь"		
	Доктор в испол- нении Хью Лори	Пора- жение борца	Антиква- риат и се- конд-хэнд на чердаке				Разбав- ленная молоком яичница	"Лекарст- во" от жажды		Общая "жилпло- щадь" зверя			
					Бикфор- дов "хвостик" динамита		Лесной санитар без носилки				Неутоми- мое ядро коллек- тива	Врож- денное пятнышко на коже	Мускусная крыса в ценной шубке
	"Нерв" арбалета		Столовое серебро на одну персону	"Тихий" "голосок" легкого ветра					Автор азбуки из точек и тире		"...-Рита" - дово- енный шлягер		
	Стержень для сое- динения деталей						Чувство, перекосив- шее лицо и душу	Нарком Анастас ...					
				"Отскок" пушки		Брус, за- пирающий створки ворот					Перила, чтоб за борт не упасть	Обливка котлеты и макарон	
	День минувший	Что лечат "Но- шпой"?		Гербовый пернатый				Ряд телег с грузом	Сбыт вагонами		"Несет меня ... за тем- ные леса"		
Отстой- ник трамваев	Им зани- мается отдел продаж				Ночной развлека- тельный комплекс	Кто смыслит в НЛО?					"Прачка" в мехо- вой шубе		
			Дача где- нибудь в Малайзии					Расческа в комп- лексе с феном					
Инфлюэн- ца в наше время	Телега, следую- щая за ишаком				Шуточное задание из шапки					"Тайм- аут" не на пользу легким	Все люди с одним оттенком кожи		
	"Табор" Сличенко		Время петуши- ной "пе- реклички"				Аркан в Арканзасе		Джанни- сказочник				
				"Свят" Эсмераль- ды и Ква- зимодо	Стадо волов								
	Манту для диагнос- тики ту- беркулеза	Подка- лимовство в рифму	Плеть, наказы- вающая пороки				Улет мяча к зрите- лям		Основа- ние "трех- этажного" снеговика				
				Ответ в точку наобум									
	Предста- витель казино за рулеткой					Упрек, порица- ние							
Секса- пильный латинос				Коврик со сцепивши- мися дзю- доистами									



И	Ш	А	Т	А	Т	О	Н	А	Ш
А	О	К	Л	А	Е	У	И	У	Ц
А	К	У	А	Л	А	В	Е	О	А
У	В	В	О	Л	Ю	Л	И	О	И
О	С	А	У	Н	Е	Ш	О	Р	
Р	А	В	О	Р	А	В	Е	Л	
А	С	А	В	Л	А	Ф	А	В	
Р	К	Е	Р	Е	Ш	А	К	К	
Т	О	Н	Е	О	Р	Т	Р	С	
А	С	И	Л	Р	Е	О	И	А	
У	У	В	О	С	А	Е	Л	А	
Н	Ь	О	К	И	М	Т	У	Н	
О	И	Р	Т	О	Ш	Е	П	А	
П	К	Л	К	В	Л	А	В	И	
Л	А	В	А	К	М	А	Л	Х	
А	Т	И	В	Л	О	С	О	С	
К	О	Н	А	В	Р	С	О	Ш	
И	У	Е	Л	Л	М	О	Н	Л	
А	У	Ч	Т	С	И	В	А	Е	
У	А	С	О	С	Ж	У	А	Н	
Р	О	М	Л	А	Т	А	Л	А	
Л	А	В	Р	Ф	Е	С	Т	Е	