

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 22 (141)

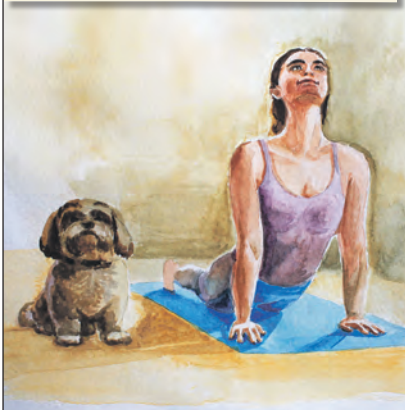
19 ноября –
2 декабря
2021 года

**СУПЕР
ВКЛАДКА**

+ 16 страниц
в этом номере
БЕСПЛАТНО

ОСТЕОХОНДРОЗ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

• СУПЕРВКЛАДКА
• 16 СТРАНИЦ БЕСПЛАТНО:
• ЗАПИСНАЯ КНИЖКА.
• ОСТЕОХОНДРОЗ



- ✓ ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА
- ✓ ЧТО ТАКОЕ ТРАКЦИЯ
- ✓ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ
- ✓ КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ, СИДЕТЬ И ПОДНИМАТЬ ТЯЖЕСТИ
- ✓ ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛО, И МНОГОЕ ДРУГОЕ

СТР. 17–32

ИНФАРКТ МИОКАРДА

РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ

СТР. 8

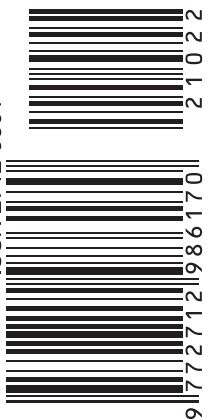


КАМНИ В ПОЧКАХ

НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ МЯСО И ЗАГОРАТЬ?

16+

ISSN 2712-9861



21022
9 772712 1986170

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ, ВОТ И ПРИШЛА ЗИМА. САМОЕ ВРЕМЯ УТЕПЛЯТЬСЯ, ПИТЬ АРОМАТНЫЕ ВИТАМИННЫЕ ЧАИ И ГОТОВИТЬСЯ К НОВОМУ ГОДУ. И, КОНЕЧНО, ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. А МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ В ЭТОМ.

ЧИТАЙТЕ В НАШЕМ НОВОМ НОМЕРЕ:

- советы врача по сохранению мышечной массы в почтенном возрасте;
- как действовать во время острого приступа глаукомы;
- кому и зачем носить медицинский корсет;
- правила ухода за зубными протезами;
- мифы и правда об артрите.



А ТАКЖЕ

вашему вниманию конкурс стихов о любви с приятными и полезными призами, «вкусный» материал о красавице-хурме, статья о зимнем аюрведическом рационе и многое-многое другое. Больше гуляйте, делайте зарядку и будьте здоровы!

За окном холодный ветер, дождь, осенняя промозглость. А впереди зима, морозы. Хочется одеться потеплее, чтобы комфортно, чтобы зубами не стучать. Но вот шапка... причёску портит, к лицу не идёт, да и толку-то в ней? А вот есть ли в шапке толк, давайте разбираться.

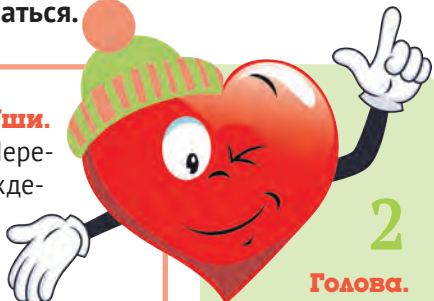
Шапка – НОСИТЬ ИЛИ НЕ НОСИТЬ?

1 Уши.

Переохлаждение и холодного

ветра не терпят совершенно.

Стоит чуть остыть, и здравствуйте – отит, гайморит, фронтит, ангина и даже нарушение слуха.



2 Голова.

Стоит чуть подольше простоять на остановке без шапки в холодный вечер и можно получить мигрени. Сосудам головного мозга перепады температур совсем не по нраву.

3 Волосы.

Прическа без шапки, бесспорно, выглядит привлекательно. Но недолго. Из-за воздействия низких температур и ветра питание волосаных луковиц ухудшается, ведь мы помним, организм бережет тепло, сосуды сужаются. Волосы начинают выпадать, их структура ухудшается.

4 Иммунитет.

Стоит голове и шее замерзнуть, это сразу же негативно сказывается на иммунитете. Для патогенных организмов создаются вольготные условия – размножайся – не хочу. Тут уж для всяческих вирусов и бактерий настоящий рай.

5 Тройничный нерв.

Из-за низкой температуры происходит сужение сосудов, нарушается кровообращение, тройничный нерв на такое попустительское может отреагировать сильнее, затаенной, мучительной болью. А в последующем это может привести к параличу лицевой мускулатуры.

Думается, пять вышеозначенных поводов надеть шапку довольно весомы. Тем более выбор головных уборов сейчас настолько велик, что найти то, что пойдет именно вам и не испортит причёску, точно возможно.

<p>Святой Шарбель: чудеса христианского монаха Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес во всем свету. Любое чудо сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров - результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.</p>		<p>Животворящее масло Шарбеля для миллионов! НАБОР «Исцеляющий Шарбель» 1. Чудотворный образ. 2. Молитва. 3. Животворящее масло. 4. Освященная вода. 5. Образец письма. цена: 1299р. При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.</p>		<p>НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА целебная из камня обсидиан на тесемке цена: 399р. «Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).</p>	
<p>ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru</p>					
<p>Цена одного изделия позолота 24к.: 999р., серебро: 499р. Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм Крестики: мужские, женские и детские Кольцо и серьги «Неделя»</p>		<p>позолота 24к.: 999р., серебро: 699р. КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН «Благородный слон» Символ долготелетия, мудрости и гармонии.</p>			
<p>позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р. Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем</p>		<p>Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро: Браслет (20см): 699р. Цепочка(60см): 1099р. Набор(цепочка+браслет): 1399р. Цена изделия: 1999р., Кольцо: 1499р.</p>			
<p>позолота 24к.: 1199р., серебро: 999р. Серьги «Лунный камень»</p>		<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р. «Янтарь» «Лунный камень» «Малахит» «Бирюза» «Аметист»</p>			
<p>Бесплатный звонок по всей России 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71 ИП Шеремет С.В. ОГРН ИП 32167330004616 Смоленская обл., г. Ступи, ул. Первомайская 18/1</p>		<p>«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень» «Аметист» Природный Янтарь Бусы: 999р. Браслет: цена: 999р.</p>			
<p>Серьги «Лунный камень» цена: 1199р.</p>		<p>Кольцо и серьги «Королевский бриллиант» количество ограничено! «Аметист» «Малахит» «Бирюза» «Аметист»</p>			
<p>Кольцо «Лунный камень» цена: 999р.</p>		<p>Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России» 16+ 450 страниц + чудотворные образы! цена: 899р. Цена одного изделия: 499р. ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ новинка! Для поддержания давления ГЕМАТИТОВЫЙ КРЕСТИК</p>			



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ СОФОРА ТУТ КАК ТУТ, ЕСЛИ КОЖНЫЙ ЗУД

Подхватила я тут вирус какой-то в сентябре. Ковид – не ковид, а может, еще что. Анализы у меня не брали. Лечилась, как от гриппа. И вот после всех лекарств начала у меня кожа чесаться, на ногах, на животе, даже на голове. Зуд нестерпимый, сохнет, шелушится, красные пятнышки. Я к врачу, она мне про дерматит ладит. Откуда, какой дерматит? Сроду ничем таким не болела. Ну, выписали мне таблетки от аллергии и все. А они не помогают. Что делать?

Позвонила знакомой одной, она в травах шибко разбирается. Решила с этой стороны зайти. Та мне и присоветовала настой софоры японской. Я до этого момента про такую траву и не слыхала. Думала, не найду в аптеке. А нет, продают. Купила. Принесла домой, стала по рецепту знакомой снадобье готовить.

С вечера 1 ст. ложку софоры заварила в термосе со стеклянной колбой половиной стакана кипятка, укупила и оставила на ночь. Настой получился к утру пахучий, густой. Я его процедила в и холодильник. Оставила малую порцию, в которой намочила отрезки марли, которые приложила к зудящим участкам кожи. Так делала несколько раз в день. Настой только подогревала, чтобы тепленький был. Первую ночь после этого спала спокойно, не чесалась. Примочки продолжала делать, пока зуд и краснота совсем не сошли.

Светлана Игоревна Преснова, г. Ливны, Орловская обл.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УДОБНЫЙ РЕЦЕПТ

Когда готовлю по рецепту из книги или записной книжки, вешаю их с помощью плечиков для одежды перед глазами на вытяжку или ручку кухонного шкафа. Так не приходится все время листать грязными руками страницы.

Юлия Дружина, г. Владимир

✉ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЩИТОВИДКИ ОРЕХИ ЗАВАРИТЕ

У меня узловый зоб уж много лет. Наблюдаюсь у эндокринолога, но, понятно, что заболевание никуда не девается. Оно со мной навсегда. Моя главная задача – не допустить роста узлов и, упаси боже, онкологии. А потому наравне с лекарствами еще и разные отвары и напары принимаю. Очень

нравится настой перегородок грецких орехов. Прямо ощущается становится легче, бодрость появляется, желание что-то делать. А то все усталость да нервозность какая-то.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

И НИКАКОЙ ХИМИИ!

Электрический чайник от накипи я легко и просто чищу при помощи лимона. Нарезаю дольками свежий фрукт, наливаю в чайник воду, добавляю в нее кусочки лимона и кипячу несколько раз. Чайник чистенький, и никакой химии.

Эльвира Фуксон, Московская обл.



шиваю и храню в бумажных пакетах. От зоба готовлю себе такой настой: 15 г измельченных перегородок грецких орехов залить 200 мл кипятка. Залить лучше в эмалированной посуде или в стеклянной банке. Крышку не надевать, а хорошенечко укутать теплым одеялом. Оставить на полчаса-час. Затем процедить. Принимать 10 дней трижды в сутки по 20 мл перед едой. Десять дней перерыв, и еще 10 дней принимать.

Александр Чапышкин, г. Гороховец

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ПРИ ЦИСТИТЕ СМОРОДИНКУ ЗАВАРИТЕ

Эх, дороги нынче лекарства стали. Как ни пойдешь в аптеку, так тысячу, две, три оставишь. А куда нам, старикам, без лекарств деваться? Болячки-то вот они, лезут и лезут. Что ни год, то новый букет. Недавно вот УЗИ сделала, нашли песок в мочевом. Ну хоть плачь, ей богу. Моя сестра вот только никогда не унывает. Бабуле 71 годочек, а она все на каблуч-



ках носится и в летящих платьицах. А тут огорошила нас всех, замуж собралась. Артистка. И что характерно, по всяким концертам и творческим вечерам бегает чаще, чем в аптеку. Я ей как-то попеняла на такое неуместное в ее возрасте поведение, а она мне: «Ты чего, Раечка, злая такая?». «Будешь тут злая, – говорю, – мо-

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВКУСНА КАШКА!

Перед тем, как варить кашу, я всегда просушиваю крупу на сковороде. Так каша получает более рассыпчатой и вкусной.

Елена Петровна У., г. Рязань

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

чевой вон собрался в Сахару превратиться, песок скоро из меня сыпаться начнет». Сестра снова хохотать. Вот чего хохочет, а? «А ты, – говорит, – лист смородиновый позаваривай. Первейшее средство и для мочевого, и для почек». Еле выпытала у этой вертихвостки, чего с листом делать надо. Словом, 6 ст. ложек сухого измельченного листа черной смородины залить 1 л кипятка и дать настояться в тепле часик-полтора. Пить по 1 стакану в день 4–6 раз. Не поверите, через полгода на УЗИ пришла, все чисто. Удивила сестричка, я и не думала, что она в таких вещах сведуща. На днях ей костюм к свадьбе выбирали и шляпку. Четвертый раз замуж пойдет. И когда все успевает?

Раиса С., Московская обл.

✉ ДУШИЦА ПРИ КАТАРАКТЕ ПРИГОДИТСЯ

Знаю, что единственная возможность избавиться от катаракты – это операция. Но в моем возрасте, а мне 79 лет, да с кучей болячек – от диабета до остеопороза – страшно оказаться в кабинете хирурга. Пока «договариваюсь» со своей катарактой при помощи капель, выписанных врачом и травок, которые сушу сама. Есть один сбор, который мне заметно помогает. Спешу поделиться.

4 ст. ложки измельченной травы душицы смешать с таким же количеством дурнишника обыкновенного. Залить смесь 500 мл крутого кипятка. Укутать, настаивать не менее 2 часов. Процедить. Принимать по 60 мл трижды в день после еды. Иногда я добавляю в порцию настоя перед тем, как выпить его, 50 мл свекольного сока. Выжимаю каждый раз свежий, иначе толку не будет. А в соке развожу 0,2 г мумие. Принимать такой состав нужно уже за полчаса до еды и пить не больше 10 дней.

*Полни Скобликова, г. Всеволожск,
Ленинградская обл.*

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon®

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

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

РУ 001114158 01РН 004796808278 РЕКЛАМА

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Возможно, гуляя в хвойном лесу, вы обращали внимание на янтарные потёки смолы на стволах некоторых деревьев. Она выделяется при повреждении ствола: обеззараживает ранку и застывает, не давая проникнуть внутрь патогенным грибкам и насекомым-вредителям.

И ДЛЯ ДЕРЕВА, И ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Наши предки называли эту смолу «живица», а сегодня она известна как терпентин. Живильяющие и антисептические свойства терпентина полезны не только для дерева, но и для человека. В современной фармакологии его используют при производстве мазей, растирок и бальзамов.

В народной медицине и косметологии особенно популярна кедровая живица, получаемая из сибирского кедра. Она обладает противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами, помогает бороться с простудными заболеваниями, укрепляет иммунитет.

Сосновая живица полезна при лечении суставных болей, заболеваниях бронхолегочной системы. А еще она благотворно воздействует на кожные покровы, применяется при гнойных высыпаниях и грибковых поражениях.

Пихтовая и лиственничная живица в народной медицине используется для снятия болей при ревматизме и радикулите, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.



Живая СМОЛА С ДРЕВЕСНОГО СТВОЛА

ЖИВИЦА ПРИ АНГИНЕ

Чтобы снять воспаление на ранних стадиях заболевания, смочите в живичном бальзаме ватную палочку и обработайте миндалины. Процедуру повторять через каждые 5–6 часов.

Можно сделать компресс с маслом: пропитать хлопчатобумажную ткань и приложить к больному горлу, а поверх укутать шею теплым шерстяным шарфом.

ПРИ ГЕРПЕСЕ

Бинт или кусочек чистой ткани, смоченный в живичном бальзаме, на полчаса приложите к губе. Выполняйте процедуру пять раз в сутки – тогда язвы быстрее подсохнут. А если начать лечиться заранее, не дожидаясь появления пузырьков, то язвочки могут и не образоваться.

ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Масляный бальзам с живицей втирают в корни волос, укутывают полиэтиленом, сверху надевают согревающий колпак и оставляют на два часа. Смывают обычным шампунем. Применяют 1 раз в неделю, курс – 4–8 недель.

4–8 недель.

Важно, чтобы огонь был слабым и масло не нагревалось выше 50 градусов. В зависимости от нужной концентрации на 100 г масла можно добавить 10, 20 или 50 г смолы.

Полученный бальзам процедить, перелить в стеклянную посуду, плотно закупорить. Хранить в прохладном темном месте.

ВНИМАНИЕ!

Перед применением терпентина нужно провести тест на аллергию: возможна индивидуальная непереносимость. Также это вещество не рекомендуют беременным и кормящим женщинам, детям в возрасте до 12 лет. При наличии гастрита обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

ПРИ ГРИППЕ И ОРЗ

Если чувствуете, что заболеваете, энергично разотрите средством с живицей спину, грудь, руки, после чего укутайтесь в теплую одежду.

Капельку живичного бальзама каждые 1,5 часа втирайте в биологически активные точки:

- ✓ в височных впадинах;
- ✓ в основании спинки носа;
- ✓ в начале носогубных складок, возле ноздрей;
- ✓ в центре верхней губы и в центре подбородка;
- ✓ за мочками ушей.

КСТАТИ

Бальзам с живицей можно приготовить в домашних условиях. Для этого нужно найти хвойное дерево с застывшими подтеками смолы и собрать ее.

Дома живицу нужно измельчить и растопить в эмалированной посуде на водяной бане, смешав с любым растительным маслом (оливковым, тминным, кедровым, подсолнечным).

Ох, ну и капризная же кожа на локотках. Чуть что, грубеет, сохнет, шелушится. Приходится всё время увлажнять её кремом. Но и это не всегда помогает. Специалисты заверяют: если локотки часто беспокоят шелушением, зудом или даже болезненными трещинками, это повод обратиться к врачу.

НЕ ТАКАЯ, КАК ВСЕ

Скорее даже, не такая, как везде. Это про кожу на локотках. Она отличается от кожи на остальных участках тела. Во-первых, здесь почти нет сальных желез, а значит, кожа локтей лишена водно-липидной кислотной мантии. Из-за этого эпидермис – верхний слой кожи – практически не защищен от потери влаги. Конечно же, при таких вводных она начинает шелушиться и даже трескаться.

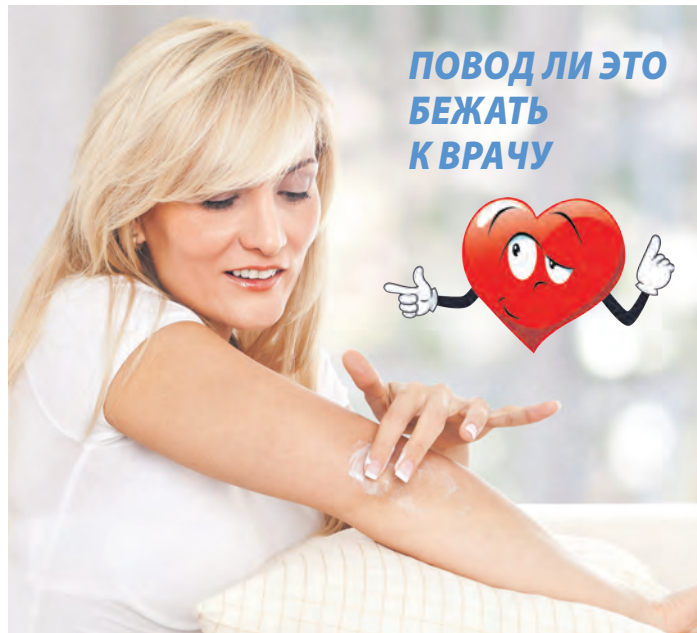
Плюс кожа на локотках очень подвижна. Сталкиваясь с постоянной нагрузкой, ей приходится все время растягиваться и грубеть. Общая беда любых суставов, вот поэтому-то кожа на этих участках требует особого ухода.

ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЧИНЫ...

...которые мы легко можем устранить

- Сухой воздух в помещении, перепады температур.
- Слишком агрессивные средства для душа. Да вот хоть взять обычное туалетное мыло – это средство слишком щелочное, оно еще больше сушит кожу, раз-

СОХНУТ ЛОКТИ:



рушая кислотную кожную мантию. А ведь коже необходимо от 2 до 6 часов, чтобы восстановить баланс.

- Не любят локотки и такую нашу привычку, как опираться ими о стол, да еще и головушкой сверху придавить. Дополнительное давление и трение красы им не добавляют.

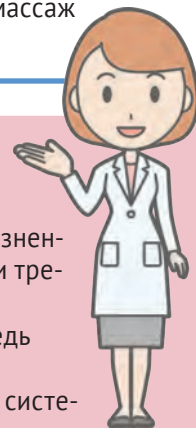
- Ношение грубой и синтетической одежды тоже не лучшим образом сказывается на коже.

- Любите горячий душ или в баньке попариться? Будьте готовы к тому, что локотки тоже начнут сохнуть. Под воздействием высоких температур кожа стремительно теряет влагу, и в первую очередь сохнут чувствительные участки кожи.

- Недостаток витаминов и микроэлементов, и в первую очередь – витаминов А и Е, биотина и цинка.

ЧТО МЫ МОЖЕМ ПРЕДПРИНЯТЬ

- ✓ Стараться меньше времени проводить в воде, особенно в хлорированной и горячей.
- ✓ Выбирать гели для душа, рН которых от 4 до 6, реже пользоваться антибактериальным мылом.
- ✓ Взять за привычку увлажнять кожу сразу после водных процедур. Это поможет восстановить ее липидный слой. И желательнее кремами, а не маслами, последние при частом применении могут вымывать липиды и делать кожу еще суше.
- ✓ Фрукты, овощи, орехи и семена, жирная рыба – эти продукты стоит включить в свой рацион на постоянной основе, так как они богаты антиоксидантами и ненасыщенными жирными кислотами.
- ✓ Одеваться по погоде, предпочитая одежду из натуральных тканей.
- ✓ Раз в неделю делать мягкий пилинг и легкий массаж щеткой.



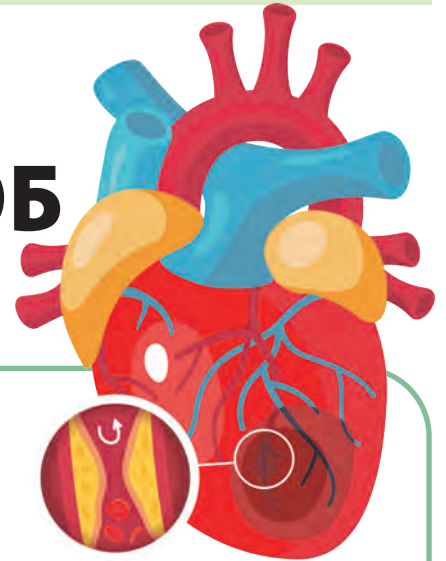
5 ПОВОДОВ ПОСЕТИТЬ ДОКТОРА

Главный повод – это, конечно, продолжительное шелушение и болезненные ощущения даже при должном уходе. Ведь сухость, покраснение и трещинки могут свидетельствовать о:

- 1. гормональном сбое** – снижении уровня эстрогена, например, ведь именно он помогает удерживать влагу в коже;
- 2. диабете** – это заболевание и другие сбои в работе эндокринной системы чаще всего отражаются на состоянии кожи, в особенности локотков и коленей;
- 3. анемии** – заболевание, при котором нарушается выработка гемоглобина из-за дефицита железа, что непременно сказывается на состоянии кожи;
- 4. локтевой экземе** – она просигналиит трещинками и незаживающими язвочками на коже локтей;
- 5. псориазе** – добавит к сухости еще и шелушащуюся сыпь.

Инфаркт миокарда – распространённая болезнь сердца, окружённая, тем не менее, множеством мифов, которые не дают людям правильно и адекватно реагировать на изменения в своём здоровье и здоровье близких. Важно знать правду об этой болезни, чтобы не оставить шанса заблуждениям и домыслам, ведь, как известно, «предупреждён – значит, вооружён».

Мифы И ПРАВДА ОБ ИНФАРКТЕ



Миф 1

ИНФАРКТ – БОЛЕЗНЬ ПОЖИЛЫХ

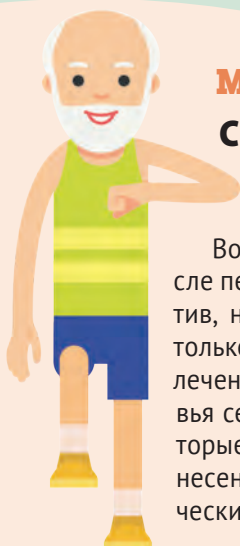


На самом деле, риск инфаркта существует и у довольно молодых людей, особенно, если имеет место наследственная предрасположенность, присутствуют лишний вес, вредные привычки (курение, увлечение алкоголем), а также сопутствующие заболевания обмена веществ, такие как сахарный диабет. Поэтому даже в молодом возрасте важно следить за своим состоянием и вести здоровый образ жизни, помня о том, что даже несколько сигарет в день могут значительно увеличивать риски развития атеросклероза и тромбообразования, приводящие к болезням сердечно-сосудистой системы и к инфаркту, в частности.

Миф 4

СПОРТ ПОСЛЕ ИНФАРКТА ЗАПРЕЩЁН

Вовсе нет! К физическим нагрузкам после перенесенного инфаркта миокарда, напротив, нужно приступать как можно скорее – как только врач назначит их на реабилитационном этапе лечения. Чтобы было понятно, как это важно для здоровья сердца, достаточно обратиться к исследованиям, которые свидетельствуют: те пациенты, которые после перенесенного сердечного приступа регулярно занимаются физическими нагрузками, живут дольше, чем те, кто этого не делает.



Миф 2

ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК ИНФАРКТА – БОЛЬ ЗА ГРУДИНОЙ

Боль за грудиной и в сердце далеко не единственный признак инфаркта, он может проявляться и другими многочисленными симптомами: тошнотой, рвотой, слабостью, одышкой, болью в эпигастриальной области (в животе), боль может отдавать в руку, плечо, лопатку и даже в челюсть. При появлении подобных симптомов и особенно при наличии предрасположенности к инфарктам и факторов риска (гипертония, сахарный диабет, стенокардия), важно без промедления звонить в службу Скорой медицинской помощи.

Миф 3

ПОСЛЕ ИНФАРКТА НИКАКОГО ИНТИМА

Нагрузка на сердце во время интимной близости не выше, чем при любой другой повседневной деятельности, поэтому здесь «лакмусовой бумажкой» может стать следующий тест. Если человек, перенесший инфаркт, может без одышки, сильного сердцебиения, дискомфорта и боли в сердце подняться на третий этаж, то и половая жизнь вряд ли сможет нанести вред его здоровью. Такая важная часть жизни, как интимная составляющая, может и должна быть сохранена при условии хорошего самочувствия.

Миф 5

АЛКОГОЛЬ В МАЛЫХ ДОЗАХ НЕ ВРЕДИТ СЕРДЦУ

Это один из самых опасных мифов. Некоторые люди даже выпивают ежедневно 40–50 г коньяка, оправдывая эту пагубную привычку тем, что мол, такая доза понижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инфаркта. Врачи заверяют, это лишь удобное прикрытие для пагубного пристрастия. Алкоголь – это яд. Он нарушает работу печени, делает уязвимыми к повреждениям, неэластичными сосуды, что со временем может привести к повышению уровня «плохого» холестерина в крови (липопротеинов низкой плотности), а, значит, и к развитию атеросклероза, инфаркта и инсульта.



В ноябре уже многие хозяйки заботушки начинают составлять меню к предстоящим новогодним праздникам. Русский человек и мысли не допускает о лёгком фуршете. Раз праздник – то стол хлебосольным должен быть. Традиция хорошая, наша, национальная.

Вот еще здорово было бы как-то от вздутия живота и метеоризма после сытного застолья легко и быстро избавляться. Спешим помочь. Вырезайте эту страничку и клейте на холодильник. К праздникам как раз весь комплекс упражнений от зубов будет отскакивать.

ХОРОШЕЕ ПОДСПОРЬЕ ПОСЛЕ СЫТНОГО застолья

УПРАЖНЕНИЯ ОТ ВЗДУТИЯ ЖИВОТА И МЕТЕОРИЗМА



1. СКРУЧИВАЕМСЯ СИДЯ

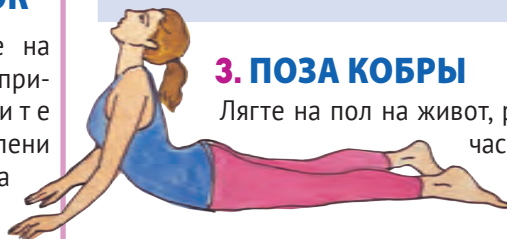
Сядьте на пол с прямой спиной, ноги втянуты вперед. Согните правое колено, поставив правую пятку максимально близко к правой седалищной кости. Правую руку отведите за спину, уперевшись ладонью в пол. Левый локоть заведите за внешнюю сторону правого колена. Скрутите позвоночник, посмотрите назад. Задержитесь в этом положении на 5 медленных вдохов-выдохов, вернитесь в исходное положение, выполните упражнение в другую сторону.

2. РАДУЕМСЯ, КАК РЕБЁНОК



Лягте на пол, прижмите поясницу к полу. Подтяните колени к животу и ухватитесь руками за стопы с внешней их стороны. Помогая себе руками, разведите колени как можно шире, приблизив их к подмышкам. Плечи и грудь расслаблены. Задержите позу на 5 глубоких вдохов-выдохов.

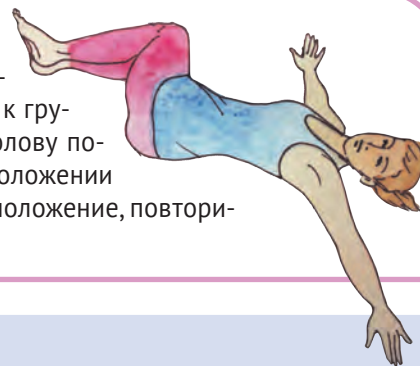
3. ПОЗА КОБРЫ



Лягте на пол на живот, руки вытянуты вперед. Поднимите верхнюю часть туловища от пола, уперевшись в него ладонями перед собой. Взгляд направлен вверх. Задержитесь в этой позе на 30 секунд.

4. СКРУЧИВАЕМСЯ ЛЁЖА

Лягте на пол, руки разведите в стороны, ноги согните в коленях и подтяните к груди. Теперь опустите их влево на пол. Голову поверните направо. Оставайтесь в таком положении 30–60 секунд. Вернитесь в исходное положение, повторите упражнение в другую сторону.



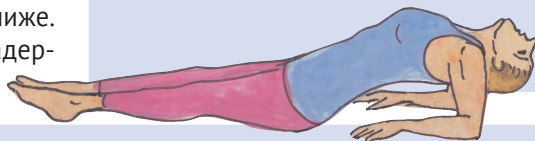
5. НАКЛОН-ПОКЛОН

Встаньте прямо, ноги расставьте широко (примерно 120 см между ступнями), носки чуть повернуты внутрь. Заведите руки за спину и сцепите в замок. На медленном вдохе наклоните корпус вперед, опуская руки как можно ниже. Спина прямая. В нижней точке задержитесь на 5 вдохов.



6. ПОЗА РЫБЫ

Лягте на спину, ноги вытянуты вперед. Оторвите голову и верхнюю часть спины от пола, опершись на предплечья. Запрокиньте голову. Задержитесь в этой позе на 30 секунд.



7. ПОЗА ЛЯГУШКИ



Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Согните ноги в коленях и опустите таз вниз, не отрывая пяток от пола. Вытяните руки впереди себя на полу, ладони смотрят вниз. Колени разведите в стороны и опустите корпус между ними. Задержитесь в этой позе на 5 глубоких вдохов-выдохов.

8. ВЗГЛЯД В НЕБО

Сядьте на пол – ягодицы опустите на пятки. Заведите руки за спину, упритесь ладонями в пол позади себя. Шею тяните вверх, смотрите в потолок. Задержитесь в этой позе на 5 дыхательных циклов.





КАМЕНЬ

...ИЛИ ПОЧЕМУ

Нефролитиаз, уролитиаз, мочекаменная болезнь – всё это названия одного и того же заболевания, от которого страдает почти 5% населения планеты. Причем в развитых странах этот показатель значительно выше. Только в России ежегодно регистрируется более 20 тысяч новых случаев этого недуга среди взрослого населения.

ЭКСПЕРТ

Кому нужно остерегаться камней в почках и почему нельзя медлить с лечением, рассказывает **врач-уролог, врач ультразвуковой диагностики, врач-физиотерапевт Алексей ГРИШКОВ.**



Фото из личного архива Алексея Гришкова

ЧИСТО ТЕОРЕТИЧЕСКИ...

– *Алексей Евгеньевич, почему в мочевой системе образуются камни?*

– Мочекаменная болезнь – хроническое системное заболевание, которое характеризуется образованием камней, или конкрементов в мочевых путях. Причины, по которым они появляются, как и механизмов образования самих камней, несколько. Формальный механизм подразумевает насыщение мочи камнеобразующими соединениями (уратами, оксалатами, фосфатами и некоторыми другими), далее кристаллизацию и соединение кристаллов. Так, по одной из теорий соединение кристаллов (главным образом, фосфатов и оксалатов) происходит на почечных сосочках с образованием бляшек Рэндалла. По мере их роста образуется конкремент, который мигрирует в чаше-лоханочную систему.

Каузальный механизм образования камней подраз-

умевает воздействие как внешних (питание, климат), так и внутренних (генетические заболевания, нарушения обмена веществ) факторов.

Как правило, в мочевом пузыре камни первично не образуются – они мигрируют из почек совсем маленькими и при нарушенном мочеиспускании, насыщении мочи камнеобразующими веществами начинают расти.

– *Почему так происходит? Существует ли генетическая предрасположенность к заболеванию?*

– Начнем с наследственной предрасположенности. Если у мамы, папы, бабушки или дедушки были камни, то соответственно, их ближайшие родственники находятся в группе риска.

А вот когда в организме человека есть какая-то генетическая поломка, которая

приводит непосредственно к образованию камней, следует говорить о генетической обусловленности заболевания. Например, такие нечасто встречающиеся заболевания, как первичная семейная гипероксалурия и почечный канальцевый ацидоз, как раз и вызывают камнеобразование.

НЕРАВНОЦЕННЫЙ ОБМЕН

– *А если нарушен обмен веществ?*

– Так, при подагре происходит повышение концентрации мочевой кислоты в крови (гиперурикемия). Вместе с тем возникает повышение уровня мочевой кислоты и в моче (гиперурикурия), что приводит к образованию уратных камней – чаще при кислой реакции мочи (рН 4,5–5,0).

При некоторых заболеваниях кишечника (колиты,

синдром мальабсорбции) активно всасываются оксалаты из его просвета, соответственно, повышается их концентрация в крови и моче. Как известно, оксалаты – конечные продукты нормального метаболизма человека, но их можно найти и в различных продуктах, поэтому избыточное употребление последних также чревато. В моче при соединении аниона оксалата с катионом кальция получается нерастворимый оксалат кальция (вевеллит или ведделлит), что и ведет к камнеобразованию.

А вот в случае нарушения фосфорно-кальциевого обмена на фоне недостаточности/дефицита витамина D происходит уменьшение всасывания кальция в кишечнике, снижение реабсорбции (обратного всасывания) кальция и фосфатов

ПРЕТКНОВЕНИЯ...

ОБРАЗУЮТСЯ КАМНИ В ПОЧКАХ



в почечных канальцах. В итоге возможна кристаллизация фосфатов кальция на почечных сосочках с образованием бляшек Рэндалла и, как следствие, рост камней.

Кроме того, хронические воспалительные заболевания почек (пиелонефриты) при рецидивирующем течении могут способствовать образованию фосфатных конкрементов. Даже некоторые патогенные микробы (протей, синегнойная палочка, клебсиелла) в моче бывают причастны к камнеобразованию.

КАКОЙ ТВОЙ PH

– Как кислотность мочи влияет на образование камней?

– Действительно, изменения кислотности (pH) мочи играют важную роль в процессах камнеобразования. Если pH мочи 4,0–5,0 (референсные значения 4,5–8,0), то вероятность образова-

ния уратов высока. Но при соблюдении определенной диеты, щелочном питье (гидрокарбонатные минеральные воды, цитратные смеси) такие камни могут растворяться.

При pH мочи 5,8–6,3 возможно образование оксалатов. Это уже практически нерастворимые камни, которые при небольших размерах либо сами выходят, либо при помощи оперативно-го вмешательства.

Фосфаты чаще всего образуются в нейтральной и слабощелочной среде, при pH мочи – 6,6–7,8, и во многих случаях являются следствием воспалительной реакции. Как правило, это бывает при недолеченном и рецидивирующем пиелонефрите. Не будем забывать (как было выше сказано), что есть бактерии, сопутствующие образованию камней, в том числе и оксалатных (оксалатобактерии, лактобактерии).

БОЛЬШЕ ВОДЫ И МЕНЬШЕ МЯСА

– Преобладание в рационе мясной пищи может привести к мочекаменной болезни?

– Замечено, если человек потребляет много белковой пищи, например, мяса и бобовых, то у него существует повышенный риск образования уратных камней, в том числе на фоне происходящего повышения кислотности (снижения pH) мочи. Например, в Иране, где основа рациона – баранина, очень часто встречается мочекаменная болезнь. Этому способствует еще и жаркий климат. Организм человека склонен к обезвоживанию, моча насыщена азотистыми шлаками, что и увеличивает риск образования камней.

Если человек часто употребляет в пищу продукты, где содержится много

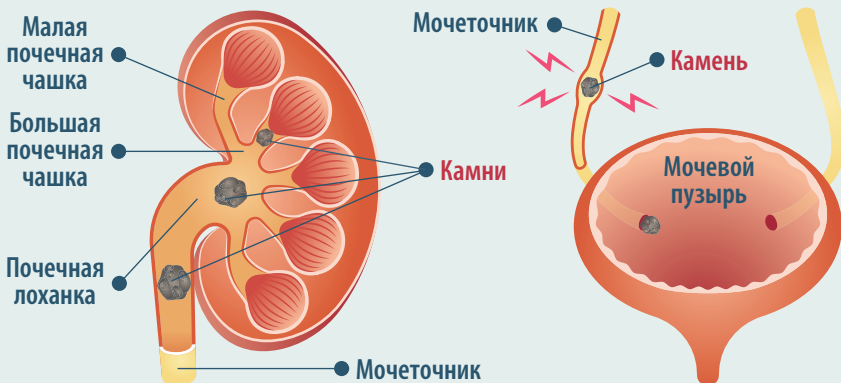
Читайте дальше на стр. 12



ТОЛЬКО ФАКТЫ

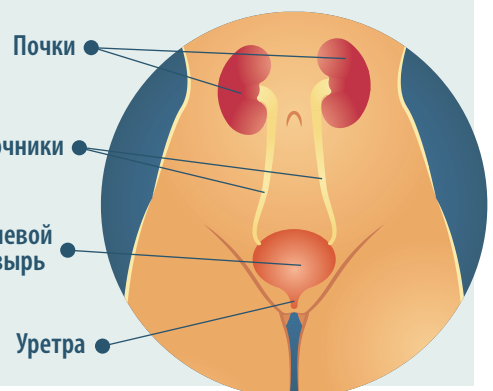
- У молодых людей и людей среднего возраста камни чаще встречаются в почках и мочеточниках.
- У людей пожилого возраста периодически обнаруживаются камни в мочевом пузыре.
- Чаще всего встречаются оксалатные камни.
- Количество камней может варьировать от одного до нескольких десятков.
- Как правило, уратные камни из-за отсутствия кальция не видны при проведении обычной рентгенографии.
- Заболеваемость уrolитиазом колеблется от 1 до 20%
- По статистике, от мочекаменной болезни чаще всего страдают мужчины в возрасте 40–50 лет.

КАМНИ В МОЧЕВЫХ ПУТЯХ



ГДЕ ОБРАЗУЮТСЯ КАМНИ?

- Чаше-лоханочная система почки
- Часто мигрируют в мочеточники, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал.



КАМНИ БЫВАЮТ

- Менее 10 мм – мелкие;
- от 10 до 20 мм – средние;
- более 20 мм – крупные.

Продолжение.
Начало на стр. 10

КАМЕНЬ ПРЕТКНОВЕНИЯ...

СОВЕТЫ ДОКТОРА ГРИШКОВА

✓ Если в вашем роду кто-то страдал от мочекаменной болезни, обязательно пройдите обследование, в первую очередь лучше обратиться к урологу.



✓ Соблюдайте диету, которая зависит от состава ваших камней.

✓ Не забывайте про питьевой режим и следите за суточным диурезом (мочевыделением), который должен составлять не менее 1,5 литров прозрачной и светлой мочи.



✓ Поаккуратней с пряностями, приправами, ограничьте кофе и черный чай.

✓ Занимайтесь спортом для общего укрепления организма.



✓ Остерегайтесь сильных переохлаждений.

✓ Знайте, что мочевая система любит тепло, а значит, вам запрещено моржевание.

оксалатов – черная смородина, кислые яблоки, свекла, помидоры, а также очень любит орехи, то у него повышается риск образования оксалатных конкрементов.

РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

– *Какого размера бывают камни?*

– Как правило, размер настоящих камней начинается от 5–6 миллиметров. Все, что чуть меньше – очень мелкие конкременты, или микролиты, ну а до 2–3 миллиметров – песок или солевые отложения. Считается, что застрявший в мочеточнике камень размером до 8 мм (а по некоторым данным до 10 мм – зависит от формы и плотности) может выйти сам, в противном случае человеку может потребоваться оперативное лечение, включая «дробление» камня.

Чем выше камень локализуется, тем сложнее он отходит. Чаше всего, если конкремент располагается в нижней части мочеточника, ближе к мочевому пузырю, то существует большая вероятность самостоятельного отхождения. Но, если он застрял в верхней трети мочеточника или в лоханочно-мочеточниковом соединении, то вероятность этого сравнительно низкая. Здесь, скорее всего, потребуется оперативное вмешательство, в том числе и «дробление» камня.

СЛУЧАЙНАЯ НАХОДКА

– *Какие симптомы могут свидетельствовать о том, что началось камнеобразование?*

ФАКТ В ТЕМУ

В 80–90% случаев причина возникновения почечной колики – мочекаменная болезнь.



– Порой человек обращается к доктору с чисто профилактической целью, а на УЗИ почек находят камни размером до 5–6 мм, иногда до 10 мм. И при этом он ничего не чувствует.

Совершенно другая картина возникает, когда размер камня больше и присоединяется воспаление. Тогда возможно помутнение мочи и появление примеси крови, ноющие боли и даже повышение температуры тела.

А вот если камень мигрирует из почки в мочеточник, то случается так называемая почечная колика. Причем боль будет локализовываться с той стороны, где находится камень. Кроме этого, возможно повышение артериального давления и лихорадка.

Отмечу, что чем камень ниже расположен, тем чаще появляются симптомы нарушения мочеиспускания – частые и/или ложные позывы, при этом боль может отдавать даже в половые органы.

При снижении иммунитета и переохлаждении, погрешности в питании мочекаменная болезнь может манифестировать воспалительными заболеваниями почек – бактерии скапливаются как на самом камне, так и в полостной системе почек, и при УЗИ доктор находит тот самый «камень преткновения».

Хочу подчеркнуть, что в любом случае требуется обращение к врачу и прове-

дение дифференциальной диагностики.

– *Пока камень растет, человек ничего не чувствует?*

– До поры до времени человек действительно может ничего и не чувствовать. Однако потом, когда камень начнет расти, шевелиться и перемещаться, например, из почечной чашечки в лоханку и ниже, не заметить этого уже будет невозможно. А если у камня шиповатая поверхность (в основном это оксалаты), то он может травмировать эпителий мочевых путей (уротелий) с появлением примеси крови в моче – гематурии. Ну, а если этот симптом сопровождается еще и небольшими, тянущими болями в пояснице, порой ошибочно принятыми за остеохондроз, тотчас обращайтесь к урологу.

– *А если вообще не обращать на камень внимание?*

– Нельзя! Ведь со временем камень может настолько вырасти, что займет всю чаше-лоханочную систему и приведет к необратимому нарушению функции почки. Думаю, лучше до этого не доводить.

РАСТВОРЯТЬ ИЛИ ДРОБИТЬ?

– *Можно ли вылечить мочекаменную болезнь?*

– Совсем – нет, но избавиться от камней можно и нужно. Лечение зависит от того, какого размера камень, какой его состав и где

...ИЛИ ПОЧЕМУ ОБРАЗУЮТСЯ КАМНИ В ПОЧКАХ

он находится. Мелкие камни, располагающиеся в мочеточнике, можно изгнать консервативным лечением. Оно предполагает обильное питье, прием спазмолитиков и обезболивающих. В ряде случаев назначают физиопроцедуры и рекомендуют физическую активность. Действительно, если камень находится в мочеточнике, особенно в нижней его части, надо двигаться! Но если он оттуда не отходит, и мы видим неэффективность лечения, то назначается операция. В настоящее время чаще всего применяются малоинвазивные технологии – дробление камня и/или эндоскопические операции.

Что касается камней почек, то при размерах до 7–9 мм по данным УЗИ возможно консервативное лечение, но с активным наблюдением.

– А можно ли растворить камни?

– Растворить (произвести так называемый литолиз) можно только уратные камни (за исключением урата аммония!). Для того что-

КАМЕНЬ ВЫХОДИТ. ДЕЙСТВУЕМ ПРАВИЛЬНО:

- обильное питье – лучше всего для этого подойдет вода с небольшой минерализацией (например, артезианская);
- обеспечить покой;
- в случае крайней необходимости принять спазмолитики или обезболивающие, но помним, что они могут стереть клиническую картину заболевания;
- в любом случае надо обращаться за квалифицированной медицинской помощью, так как последствия могут быть серьезными.



бы заподозрить их природу, нужно сделать КТ с определением плотности камня в единицах Хаунсфилда (HU) – количественная шкала рентгеновской плотности.

Если она больше 400 HU, то камень уже не растворить, при небольших размерах допустима консервативная терапия и наблюдение. Если он будет расти и достигнет 10–20 мм, то его можно раздробить, либо потребуются иное оперативное лечение.

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ТАКТИКА

– *Это болезнь на всю жизнь?*

– Доказано, что через 25 лет мочекаменная болезнь

рецидивирует в 100 процентах случаев. Даже если мы камень удаляем, то мочекаменная болезнь не проходит. Поэтому так важны профилактические меры, направленные на недопущение камнеобразования.

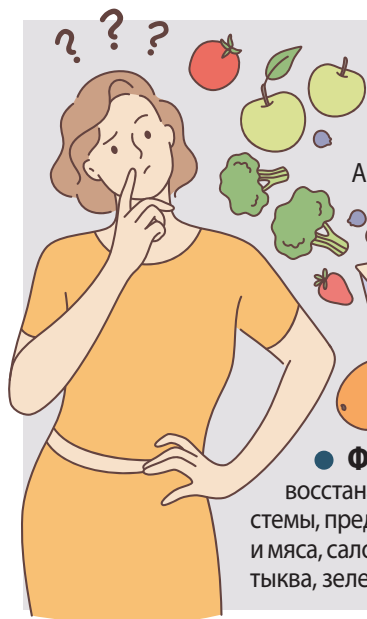
Во-первых, надо правильно питаться и соблюдать питьевой режим. Напомню, что диеты различаются в зависимости от вида камней. Так что обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Во-вторых, необходимо держать под контролем обмен веществ и регулярно сдавать биохимию крови и общий анализ мочи.

Что касается спорта и физической культуры, то если вы лечитесь, и у вас нет крупных камней, то, в принципе, противопоказаний нет. Напротив, как уже выше отмечал, если камень застрял в нижней части мочеточника, то пациенту рекомендуется активная ходьба и небольшие прыжки, чтобы камень сам вышел.

Единственное исключение – большие, нелеченные камни, которые могут в любой момент сдвинуться и спровоцировать обострение заболевания. Поэтому перед тем, как начать заниматься спортом, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Наталья Киселёва



ВЫБИРАЕМ ДИЕТУ!

● УРАТЫ:

регулируем избыточное содержание мочевой кислоты, ограничивая количество пуринов в пище. А больше всего их в мясе, субпродуктах, студнях и наваристых бульонах, грибах и бобовых. Поэтому отварное мясо (лучше птицу) или рыбу едим не чаще 3 раз в неделю! Про алкоголь, особенно пиво и красное вино, забудьте! Полезны цитрусовые (мандарины, апельсины).

● ОКСАЛАТЫ:

ограничиваем потребление продуктов, содержащих щавелевую кислоту и витамин С. Забудьте про салат, шпинат, свеклу, сельдерей, петрушку, чай и кофе, шоколад и какао, желе и студни. Морковь, спелые помидоры, зеленую фасоль, курицу и говядину можно, но чуть-чуть. Полезны продукты, содержащие кальций (натуральное молоко, творог), а также жирная рыба (лосось, скумбрия).

● ФОСФАТЫ:

восстанавливаем оптимальный pH мочи (6,2–6,5) и боремся с воспалительными заболеваниями мочевой системы, предотвращая дальнейшее образование камней. Забудьте про молочные продукты, жирные сорта рыбы и мяса, сало, различные маринады, соленья, копчености, консервы, а также фруктовые соки и алкоголь. Полезны тыква, зеленый горошек, грибы, клюква и брусника (в т.ч. морсы из них), компоты, кисели, отвар шиповника.



ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНЫХ

Не секрет, что профилактика любого недуга лучше всякого лечения. Сердечно-сосудистые заболевания не исключение. В конце августа этого года конгресс Европейского общества кардиологов ESC-2021 выпустил обновленное руководство по предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике.

В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

- **Оптимальное АД**
 $< 120/80$ мм рт. ст.
- **Нормальное АД** –
 $120-139/80-89$ мм рт. ст.
- **Артериальная гипертония АД**
 $\geq 140/90$ мм рт. ст.

Психические нарушения, такие как тревожность, повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и ухудшают прогноз при наличии сердечно-сосудистых заболеваний.



ЭКСПЕРТ



О новых рекомендациях для тех, кто хочет предотвратить развитие сердечно-сосудистых патологий, рассказывает **К. М. Н., старший научный сотрудник отделения сердечно-сосудистой патологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Наталья ПОЛЕНОВА.**

НОВЫЕ РИСКИ

Почти 90% рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний связаны с неправильным образом жизни и питанием, гипертонией, высоким уровнем липидов крови и диабетом, отсутствием физических нагрузок и ожирением, психосоциальными факторами или злоупотреблением алкоголем. В 2021 году появились новые факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, ранее не считавшиеся таковыми. С годами количество подобных пациентов увеличилось. Обратитесь к кардиологу, если вы:

- **пациенты, страдающие психическими расстройствами и принимающие терапию против какого-то психиатрического заболевания;**
- **женщины, страдающие мигренью с аурой;**
- **мужчины с эректильной дисфункцией.**

СПОРТИВНЫЕ НАГРУЗКИ

Оптимизация образа жизни – не менее важный фактор, чем прием препаратов, и у него теперь тоже есть свой регламент. Если раньше кардиологи го-

ворили о том, как полезно ходить, бегать, танцевать и плавать, то теперь взрослым людям, независимо от возраста, рекомендована умеренная физическая нагрузка в течение 2,5–5 часов в неделю. Ее может заменить интенсивная физическая тренировка в

течение 1,5–2,5 часов в неделю в виде аэробных упражнений. Не стоит забывать и про силовую нагрузку. Старайтесь 1–2 раза в неделю посвящать ей время в тренажерном зале или занимайтесь пилатесом или ОФП (общей физической подготовкой).

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Начинать заниматься профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний нужно с детства. Ведь в настоящее время у нас эпидемия ожирения и гипертонии среди подростков. Малоподвижный образ жизни, постоянное просиживание перед компьютером, нагрузки в школе – и вот вам проблемы с давлением. Немаловажную роль играет и неправильное питание. Со временем рецепторы привыкают к соленому и сладкому, и нормальные продукты не воспринимаются как вкусные. Поэтому дети хотят снова есть чипсы и запивать их газировкой. А с этим надо бороться!

Если бы все проходили 10 тысяч шагов в день и при этом не ели бургеры и чипсы, не запивали сладкой газировкой, то тогда количество сердечно-сосудистых заболеваний снизилось бы в два раза. К сожалению, этой связи многие не видят и категорически не хотят ее признавать. Как правило, они хотят, чтобы я назначила им таблетку, а не занудствовала по поводу правильного питания и образа жизни.

Повторюсь, о сердечно-сосудистой профилактике нужно задумываться задолго до того, как появилось заболевание, в идеале – еще в детстве. Именно тогда родители должны заложить основы правильного питания и своим примером показать, что такое правильный образ жизни. Но если этого не произошло, то знаете, профилактику никогда не поздно начинать!

НЕДУГОВ – ДЕЙСТВУЕМ ПО-НОВОМУ

ИЗМЕНЕНИЯ В РАЦИОНЕ

У курильщиков в возрасте до 50 лет сердечно-сосудистые заболевания развиваются в 5 раз чаще, чем у некурящих людей. В зоне опасности также и пассивные курильщики.

Придерживайтесь здорового питания! Эта рекомендация касается всех, кто хочет предотвратить появление сердечных недугов. Вводите в свой рацион больше растительной пищи, круп, фруктов, овощей, бобовых и орехов. А лучше соблюдайте средиземноморскую диету.

Помните о том, что соль уже есть в большинстве готовых продуктов, а в мясе она присутствует всегда;

Х потребление сахара, в том числе и сахаросодержащих напитков;

Х количество красного мяса в рационе. Ешьте нежирное мясо один-три раза в неделю.

Но чем чаще вы будете заменять мясные блюда на рыбные, тем лучше. Причем рыба предпочтительна жирная;

Х потребление табака.

УЗНАЙ СВОЙ ХОЛЕСТЕРИН

Что касается лечения, то прежде всего основное внимание уделите снижению уровня «плохого» холестерина (липопротеины низкой плотности). Напомним, что в современной кардиологии нет понятия «нормы холестерина». Норма для каждого человека своя! И зависит она от одной из

четырех групп сердечно-сосудистого риска. Так, если у вас низкий риск сердечно-сосудистых осложнений, то вам не так страшно иметь более высокий холестерин. Но, если риск у вас очень высокий, то холестерин должен быть совсем низким, и тогда риск возникновения инфаркта будет сведен к минимуму.

А, как известно, пациент пожилого возраста относится к высокой степени риска, и ему нужно обязательно принимать эффективные и безопасные лекарства. Это статины – самые изученные, практически безопасные и самые дешевые препараты, снижающие холестерин. Не бойтесь начать принимать статины в любом возрасте и поддерживайте оптимальный уровень холестерина. А какой он у вас, расскажет ваш кардиолог.

Наталья Киселёва

Чем выше риски (возраст, сахарный диабет, бляшки в сосудах), тем ниже должен быть холестерин!

Кардиологи рекомендуют сократить:

Х количество насыщенных жиров и заменить их на ненасыщенные. Ограничиваем в меню жирное мясо и колбасы в пользу растительного масла и авокадо;

Х количество соли до 5 г в сутки. Боремся с привычкой все досаливать!

Дорогие читатели, не пропустите Декаду подписки! С 6 по 16 декабря «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 1-е полугодие 2022 г. Успейте подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.

СКИДКА ** 8%

** От цены основной подписки на 1-е полугодие 2022 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ в период ДЕКАДЫ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2022 г.

Срок подписки	В основной период	В период с 6 по 16 декабря	Срок подписки	В основной период	В период с 6 по 16 декабря
на 1 месяц	68,55 Р*	62,96 Р*	на 4 месяца	274,20 Р*	251,84 Р*
на 2 месяца	137,10 Р*	125,92 Р*	на 5 месяцев	342,75 Р*	314,80 Р*
на 3 месяца	205,65 Р*	188,88 Р*	на 6 месяцев	411,30 Р*	377,76 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России»

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

Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



преимущества онлайн-подписки

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

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

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

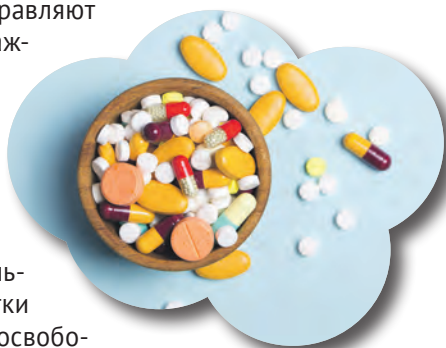
КАК УТИЛИЗИРОВАТЬ ЛЕКАРСТВА?



Слышал, что лекарства, срок годности которых вышел, нельзя просто так выбрасывать в мусоропровод или смывать в канализацию, потому что они могут нанести вред окружающей среде. Как правильно их нужно утилизировать?

Георгий Мосман, г. Калуга

Вы совершенно правы, бездумно выброшенные просроченные медикаменты наносят серьезный урон экологии, отравляют флору и фауну. Важно их правильно утилизировать, чтобы они не привлекли внимание бездомных животных и любознательных детей. Таблетки и капсулы нужно освободить от блистеров, ампулы вскрыть, засыпать все в непрозрачный прочный пакет, добавить в него что-то несъедобное (например, старую заварку, кофейную гущу или использованный наполнитель для кошачьего туалета), тщательно все перемешать и пакет прочно завязать. Мази и гели нужно выдавить из тюбиков в отдельный полиэтиленовый пакет, плотно завязать и выбросить отдельно от упаковки.



ФОРМА НОГТЕЙ И ХАРАКТЕР



Правда ли, форма ногтей может рассказать о темпераменте обладательницы маникюра? Я вот предпочитаю овальные ногти, а моя подруга всегда делает французский маникюр исключительно на квадратных ногтях, и по характеру мы с ней действительно очень разные.

Татьяна Н., г. Ярославль

Красивый, аккуратный маникюр способен украсить ручки каждой женщины, а по его форме действительно можно кое-что разузнать о характере прелестницы. Квадратные ногти с острыми уголками предпочитают особы с ярко выраженными лидерскими качествами, решительные и уверенные в себе. А ногти в форме «закругленный квадрат» любят практичные и трудолюбивые личности. Закругленные, овальные ногти, как правило, можно увидеть на руках творческих и романтических натур. А вот длинные заостренные ногти скажут о страстности и импульсивности своей обладательницы, а также о желании быть всегда в центре внимания.



КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ ПОСЛЕ COVID-19?



Моя мама недавно переболела ковид. Лечилась дома и сейчас чувствует себя вполне выздоровевшей. Но я вижу, что болезнь не прошла бесследно для ее самочувствия. Подскажите, какие обследования и анализы нужно пройти, чтобы удостовериться, что со здоровьем все хорошо?

Ирина Меркулова, г. Владимир

Перенесенное заболевание, даже если оно протекало в легкой форме, действительно может влиять на состояние разных органов и систем, вызывая осложнения от недолгосрочных, вроде одышки и усталости, до проблем со свертываемостью крови и работой сердца. Поэтому непосредственно после выздоровления важ-



но проверить свертываемость крови – сделать коагулограмму (коагуляция – свертываемость крови), проверить работу сердца – сделать ЭКГ (электрокардиограмму) и ЭхоКГ (эхокардиографию), проверить объем легких – сделать спирографию, а также сдать кровь (натощак) на уровень глюкозы, чтобы проверить, не повысилась ли во время болезни склонность к развитию сахарного диабета. В следующие полгода (через 3–5 мес.) желательно повторить коагулограмму, обследования сердца и анализ на глюкозу крови, а также проверить работу эндокринной системы – сдать анализ на уровень ТТГ (тиреотропного гормона), проверить работу печени и почек – сделать биохимический анализ крови на уровень ферментов (АЛТ, АСТ, креатинин) и уровень СКФ (скорость клубочковой фильтрации) почек.

ЗАПИСНАЯ КНИЖКА. ОСТЕОХОНДРОЗ

По мнению ряда специалистов, к 30-35 годам диагноз «остеохондроз» смело можно ставить практически каждому современному человеку. Хотя это не совсем верно, все же остеохондроз не самостоятельное заболевание, а физиологическое состояние. Тем не менее требующее соблюдения определенных пра-

вил, а нередко и медицинской коррекции.

Наша «Записная книжка» для тех, кто не понаслышке знает, что такое остеохондроз. Здесь вы найдете:

- ✓ как лечат остеохондроз современные врачи
- ✓ что можно сделать для своего хребта самостоятельно

- ✓ как подобрать правильный матрас и подушку
- ✓ дневники здоровья и самоконтроля
- ✓ как правильно стоять и поднимать тяжести
- ✓ принципы лечебной диеты
- ✓ рецепты народной медицины.

Доверясь статистике, можно сказать, что остеохондрозом по всему миру болеет

около 80% населения.

К слову, больше половины людей об этом и не догадываются.

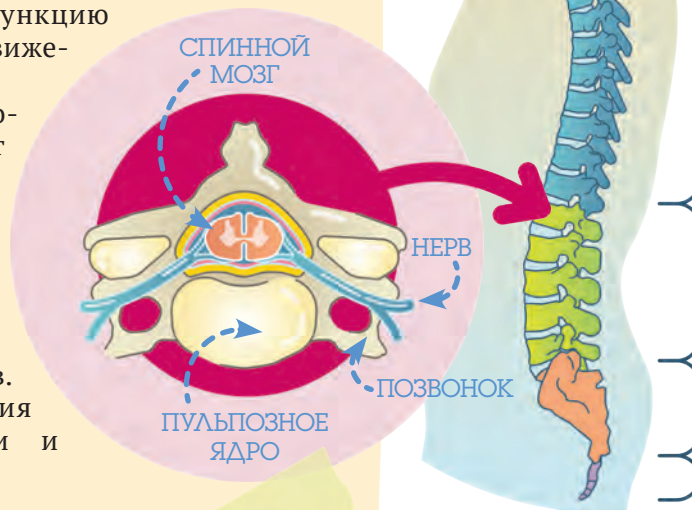


Как устроен наш позвоночник

Позвоночник человека состоит из 32–34 позвонков, которые последовательно соединены между собой: 7 шейных /на рисунке - 1/, 12 грудных /2/, 5 поясничных /3/, 5 крестцовых /4/ и 3–5 копчиковых /5/. Между позвонками располагаются межпозвоночные диски, основу которых составляет хрящевая ткань. В середине каждого диска располагается студенистое тело в виде шарика – пульпозное ядро.

Оно выполняет функцию амортизации при движении.

Также через весь позвоночник проходит спинномозговой канал, внутри которого расположен спинной мозг. От спинномозгового канала отходят ветви спинномозговых нервов. И вся эта конструкция окружена мышцами и связками.



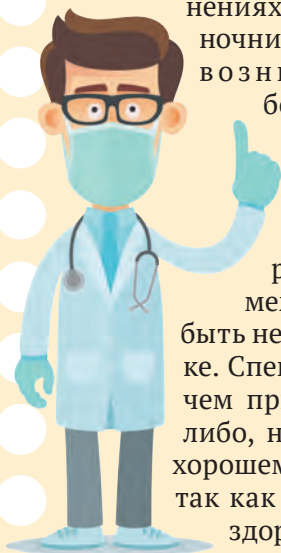
Почему болит спина?

В подавляющем большинстве случаев боли в спине вызваны остеохондрозом – 4/5 всех жалоб. Но боли, конечно, возникают не на ровном месте. Со временем под воздействием различных факторов межпозвоночные диски истончаются, «уплощаются», теряют эластичность. Расстояние между позвонками уменьшается, они начинают давить друг на друга и на нервные корешки, расположенные в спинном мозге. Со временем наступает деформация и самих позвонков. Так возникает остеохондроз, а вместе с ним и боли в различных отделах позвоночника.

При остеохондрозе болит только спина

Вовсе нет. Спинной мозг связан со всеми внутренними органами человека. Поэтому при дегенеративных изменениях в позвоночнике могут возникнуть

боли, например, в сердце или в желудочно-кишечном тракте. И лечить их можно долго и упорно, обивая пороги кабинетов разных специалистов. А между тем, причина может быть не в желудке, а в позвоночнике. Специалисты уверены, прежде чем приступить к лечению чего-либо, нужно сначала убедиться в хорошем состоянии позвоночника, так как он является фундаментом здоровья.



ЕСЛИ СПИНА НЕ БОЛИТ, ТО И ОСТЕОХОНДРОЗА НЕТ

Это миф. Вообще, боль – это довольно поздний признак поражения позвоночника. Когда проблемы уже имеют длительный характер, а порой, изменения уже и необратимы. Не нужно дожидаться, когда спину скрутит так, что не разогнуться. Обращайте внимание на первые симптомы остеохондроза: дискомфорт в спине и шее, быстрое появление ощущения усталости в спине при статических нагрузках. А на ранних стадиях заболевание и вовсе может протекать бессимптомно.

Почему разрушается хрящ?

К дегенеративному изменению хрящевой ткани ведет неправильное распределение нагрузки на позвоночник, избыточное давление на межпозвоночные диски, недостаточное поступление к ним синовиальной жидкости (питания) из-за сбоя в работе окружающих его мышц, а также из-за высыхания вследствие недостаточного питьевого режима. Толчком к обострению заболевания могут послужить микро- и макротравмы, перегрузки статического и динамического характера, вибрационные нагрузки на позвоночник.

МАГНИТОТЕРАПИЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Линия®
ЗДОРОВЬЯ

СЧИТАЕТСЯ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНОЙ В СВЯЗИ С ТЕМ, ЧТО:

- Кровоснабжение приводится в норму, а поврежденные ткани начинают ускоренно регенерироваться;
- Происходит блокировка передачи нервных импульсов в пораженных областях;
- Воспалительные процессы замедляются;
- Происходит расслабление мускулатуры.



АППАРАТ МАГНИТНОИМПУЛЬСНОЙ ТЕРАПИИ

ОРТОМАГ®



Шесть магнитных катушек позволяют комфортно проводить процедуры по лечению и восстановлению суставов



Удобные боковые крепления для фиксации аппарата на теле



Увеличенный срок службы



Доступная цена прибора

Приобретайте в интернет-магазинах
и на сайте производителя az-mt.ru

8-800-775-61-00

az-mt.ru¹

OZON²

WILDBERRIES³

ВИТА⁴

apteka.ru⁵

Аппарат магнитноимпульсной терапии ОРТОМАГ зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения (РОСЗДРАВНАДЗОР).
Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № РЗН 2015/3244

¹ООО «Академия здоровья» 603002, г.Н.Новгород, ул. Интернациональная, д.100, корп. 11; ОГРН 1145257002736; ²ООО «Интернет Решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I, комн. 6; ОГРН 1027739244741; ³ООО «Вайлдберриз», 142181, Московская область, г. Подольск, деревня Коледино, Территория Индустриальный парк Коледино, д. 6, стр. 1; ОГРН 1067746062449; ⁴ООО "РОНА"; 443096, г. Самара, Ленинский район, ул. Дачная, д. 15; ОГРН:1026303506767; ⁵АО «Научно-производственная компания «Катрен» 630559, Новосибирская область, рабочий поселок Кольцово, проспект Академика Сандахчиева, здание 11; ОГРН 1025403638875

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Хондрозом болеют только пожилые и клерки

Возраст и малоподвижный образ жизни – не единственные причины развития остеохондроза. Существует множество предпосылок для возникновения заболевания. И, в первую очередь, это эволюционно выработанная привычка ходить прямо. Такое положение тела, в отличие от передвижения на четвереньках, создает повышенную нагрузку на позвоночный столб. А он, как это ни печально, имеет свой ресурс, который рано или поздно вырабатывается. Ускоряют износ межпозвонковых дисков и самих позвонков лишний вес, чрезмерные физические нагрузки или полное их отсутствие.



Если работают не все мышцы

Все мы в течение жизни совершаем набор определенных действий, зачастую однообразных, повторяющихся движений. Так, если в течение длительного времени в работу включены одни и те же мышцы, то, естественно, они перенапрягаются, происходит спазмирование. Те же мышцы, что не задействованы в нагрузке, «ленятся» и постепенно атрофируются. Тело меняет свое естественное положение, перераспределяется нагрузка на межпозвоночные диски. «Перетруженные», спазмированные мышцы стягивают позвонки, тем самым ухудшая питание тканей. Хрящ начинает разрушаться, уплощается, может произойти защемление нерва.

ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ИГНОРИРОВАТЬ ПЛОСКОСТОПИЕ

Стопа не только удерживает вес, но и выполняет функцию амортизации. Вся нагрузка, с которой не справляется стопа, отправляется вверх, вследствие чего начинают страдать коленный, тазобедренный сустав и позвоночник. Самая распространенная проблема, вызванная плоскостопием – грыжа межпозвоночного диска, так называемого L5 S1. Вывод один – игнорировать плоскостопие нельзя, его нужно лечить. В любом возрасте! Если просто пролечить спину, не пролечив стопы, то, скорее всего, рано или поздно позвоночник снова «выдаст» те же проблемы.

Курение и здоровье хребта

Никотин и монооксид углерода в табачном дыме нарушают питание межпозвонковых дисков. Те становятся менее эластичными, могут появляться трещины. А это может привести к образованию грыж и протрузий. Не избежать в такой ситуации сильного болевого синдрома, локализующегося в шее и связках.

Никотин является ядом и для сосудов – стенки их начинают изнашиваться. А ведь сосуды питают мышцы, позвоночник, внутренние органы. И нехватка этого питания приведет к обострению дистрофических процессов при остеохондрозе. Значит, спина будет болеть сильнее.

К слову, иногда курильщики подмечают, что во время курения спина начинает болеть меньше. Но это иллюзия. Кратковременный расслабляющий эффект сменяется обострением состояния, болевой порог снижается. Возникают неврологические пароксизмы, наблюдается нехватка кислорода в тканях, ухудшаются показатели крови.

ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ НЕЛЬЗЯ КРУТИТЬ ГОЛОВУ

Это верно. Круговые движения головой хороши для профилактики остеохондроза, но уже при его наличии, при выраженных симптомах неосторожные упражнения способны усугубить синдром позвоночной артерии, радикулопатию и др.

Что такое синдром позвоночной артерии

Это состояние, при котором из-за сдавления позвоночной артерии происходит нарушение кровотока в вертебральных артериях. Признаками заболевания являются:

- частое головокружение, особенно после пробуждения утром;
- проблемы со зрением: появление темных мушек перед глазами, отсутствие четкости изображения, раздвоение предметов;
 - нарушение слуха, появляется шум в ушах;
 - сбой координации движений и речи;
 - частичная потеря чувствительности или полное онемение не только конечностей, но и кожи лица, шеи, рук;
 - периодические обмороки и тошнота;
 - перепады артериального давления и слабость.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Из школьного курса анатомии мы знаем, что позвоночник становится тоньше в строении ближе к голове. Но верхние позвонки, составляющие шейный отдел позвоночника, хоть и длинные, тонкие, но очень прочные и подвижные. Однако и их прочность не безгранична. Особенно, если ежедневные нагрузки на шею превышают допустимую норму. А дать такую нагрузку может лишний вес, долгое нахождение в неудобном положении, при сидячей работе. Причиной могут выступить и нарушения обменных процессов, дефицит витаминов группы В, С, D и др.

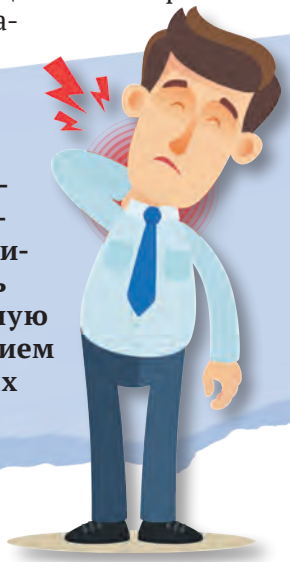
25% от общего числа диагностируемых случаев остеохондроза – это остеохондроз шейного отдела позвоночника.

Симптомы шейного остеохондроза

- Ощутимый болевой синдром – причем боль может ощущаться в совершенно различных частях тела в зависимости от того, какие нервные окончания защемлены;
- слабость и онемение рук, боль в плечевом суставе или по всей руке, невозможность поднять руки вверх, прострелы в руку похожие на удар током – имеет место быть из-за защемления нервных окончаний, отвечающих за двигательную активность;

! Если долгое время игнорировать симптомы шейного остеохондроза, не обращаясь за медицинской помощью, болезнь может перейти в запущенную стадию, что грозит развитием ишемии, инсульта и других угрожающих жизни состояний.

- скованность, невозможность повернуть голову или сильная боль при повороте головы, хруст позвонков шеи – все эти симптомы возникают из-за изменений в структуре межпозвоночных дисков, появления остеофитов (костных образований);
- слабость и головокружение, кратковременная потеря сознания, частые и довольно сильные головные боли – виной тому защемление артерии, по которой кровь поступает к головному мозгу, обеспечивая его питание;
- снижение слуха и зрения – может иметь место на последней стадии заболевания, когда нарушается кровоснабжение мозжечка.



КАК ЧАСТО ВОЗНИКАЕТ ГРУДНОЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондроз грудного отдела позвоночника диагностируется в 12% случаев всех остеохондрозов позвоночника. Ранее жертвами недуга становились большей частью лишь пожилые люди, но в современном мире возраст пациентов с грудным остеохондрозом значительно снизился – заболевание может дебютировать и в 25 лет.

Почему возникает грудной остеохондроз

Способствуют развитию остеохондроза – травмы спины, тяжелые физические нагрузки, сутулость, сидячая работа, ожирение, анатомические особенности, другие заболевания опорно-двигательного аппарата.

Симптомы грудного остеохондроза

- Онемение отдельных участков кожи, при покалывании их иглой ощущения могут быть стерты или вообще отсутствовать;
- мерзнутые ног, а иногда их жжение и зуд;
- шелушение кожи и ломкость ногтей;
- боли в области пищевода и глотки;
- сбой в работе органов пищеварительной системы;
- дорсаго – резкая острая боль в груди, возникающая после длительной монотонной работы в одной позе; при приступе становится трудно дышать, боль усиливается при движении плечами, руками, поворотах в талии;
- дорсалгия – терпимая боль в области пораженных межпозвоночных дисков, нарастает постепенно и продолжается в течение 2–3 недель; при глубоком дыхании и неудобной позе во время сна боль может усиливаться, ощущаться нехватка воздуха; если походить, интенсивность боли снижается.

! Опасность грудного остеохондроза

Если долго откладывать лечение или лечить заболевание неправильно, это может иметь весьма неприятные последствия:

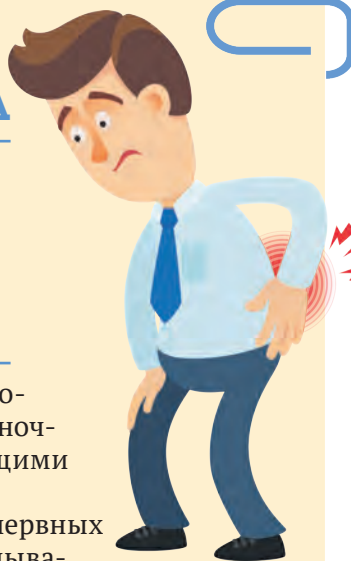
- ! протрузия и грыжа грудного отдела позвоночника;
- ! компрессия (сдавление) спинного мозга, что может привести к утере двигательных функций, снижению тонуса сфинктеров;
- ! проблемы с сердцем и органами желудочно-кишечного тракта;
- ! межреберная невралгия – раздражение или сдавление межреберных нервов.

СИМПТОМЫ ПОЯСНИЧНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

Наиболее распространенный вид остеохондроза, диагностируемый в 50% случаев.

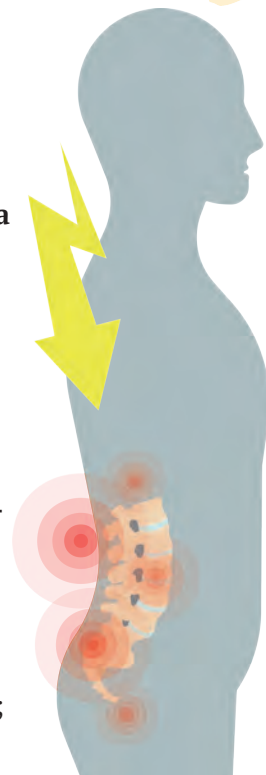
Остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника выдает себя следующими симптомами:

- в месте защемления нервных волокон ощущается покалывание, жжение, онемение, «ползание мурашек»;
- острая боль в пояснице после утреннего пробуждения;
- ощутимые боли при резких разворотах туловища и при поднятии тяжестей;
- сколиоз (искривление позвоночника);
- частые позывы к мочеиспусканию;
- отраженная боль в ноги, органы брюшной полости и малого таза;
- острые боли в области почек и крестца;
- скованность при ходьбе, наклонах и поворотах туловища, иных видах двигательной активности;
- быстрая утомляемость даже после незначительной нагрузки, раздражительность;
- онемение конечностей;
- спазмы и судороги в мышцах;
- головокружения;
- снижение мышечного тонуса и чувствительности некоторых участков тела;
- нарушения менструального цикла;
- повышенная потливость;
- кожный покров бледнеет, выглядит сухим, шелушится, человек часто мерзнет.



! Опасность поясничного остеохондроза

- ! Протрузии и грыжи пояснично-крестцового отдела позвоночника;
- ! радикулит – поражение пучков нервных волокон спинного мозга;
- ! ишиас – воспаление седалищного нерва;
- ! искривление позвоночника;
- ! компрессионная миелопатия – сужение позвоночного канала, сдавление спинного мозга, нарушение кровообращения;
- ! проблемы с маткой, яичниками, потенцией у мужчин;
- ! синдром «конского хвоста» – опасное состояние, вызванное сдавлением нервных корешков в нижнем отделе позвоночника; является экстренным хирургическим заболеванием и, при несвоевременном оперативном вмешательстве, может привести к стойкому нарушению функции мочевого пузыря и парезу (потере мышечной силы) нижних конечностей.



ПОЧЕМУ ХРУСТИТ ПОЗВОНОЧНИК

Позвонки располагаются не в тесном соприкосновении друг с другом, а на небольшом расстоянии. В каждом позвонке или суставе между поверхностями находится смазка (синовиальная жидкость). Объем зазора может то уменьшаться, то увеличиваться: вместе с этим схлопываются пузырьки синовиальной жидкости, что воспринимается человеческим ухом как хруст.

Когда хруст – не просто звук

При наличии сопутствующих симптомов. Болевые ощущения, «тянет» ли спину, наблюдаются «прострелы» в позвоночнике либо в близлежащих областях. Частый хруст плюс боль могут быть симптомами таких заболеваний, как:

- остеохондроз;
- межпозвоночные грыжи;
- протрузии межпозвоночных дисков;
- анкилозирующий спондилоартрит;
- сколиоз;
- ревматоидный артрит;
- последствия перенесенных травм.



КАК ДИАГНОСТИРУЮТ ОСТЕОХОНДРОЗ

Первый этап диагностики – это осмотр пациента врачом-неврологом. Доктор принимает во внимание симптомы остеохондроза спины, указанные больным при обращении. Далее невролог проверит позвоночник больного в различных положениях, при условии покоя и движения. Затем к диагностике будет подключено аппаратное исследование.

Рентген при остеохондрозе

Рентгенография при остеохондрозе проводится, как правило, с контрастом. Эта методика позволяет оценить состояние костных структур позвоночного столба, увидеть их возможные разрастания, исключить травматические повреждения или врожденные anomalies строения. Исследование проводится в том числе с функциональными пробами – снимки выполняются при сгибании и разгибании в шейном и поясничном отделах для исключения патологического смещения позвонков относительно друг друга.

КТ при остеохондрозе

Компьютерная томография, как правило, дополняет результаты рентгенографии, позволяет уточнить расположение патологических изменений, а в ряде случаев – спланировать и хирургическое лечение. Все это благодаря серии снимков продольных и поперечных срезов, на которых можно увидеть костную и хрящевую ткань.

МРТ при остеохондрозе

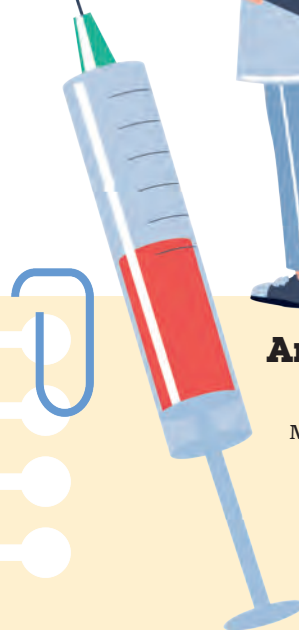
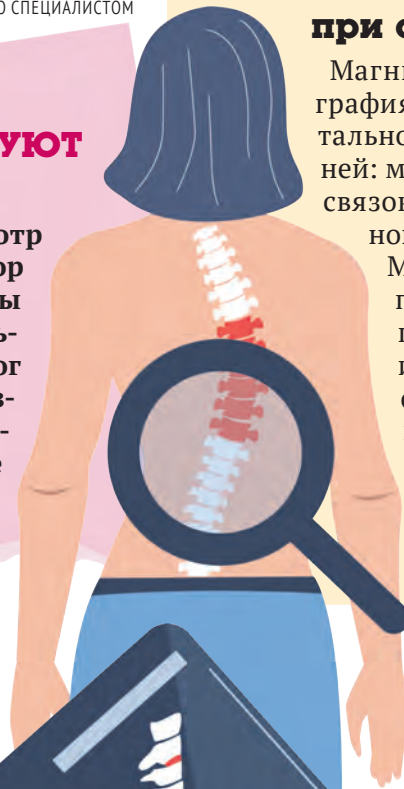
Магнитно-резонансная томография назначается для детальной оценки мягких тканей: межпозвоночных дисков, связок, нервов, сосудов, спинного мозга, мышц. Плюс МРТ позволяет отследить процесс образования грыж на разных этапах их формирования. Исследование может также выявить травмы, воспалительные, дегенеративные заболевания, аномалии развития, опухоли.

ЭКГ при остеохондрозе

Электрокардиограмма – дополнительный метод исследования, который назначается при болях в грудном отделе позвоночника. Вкупе с этим исследованием могут быть назначены и другие кардиологические обследования, которые помогут исключить ишемическую болезнь сердца.

Анализ крови

Их назначение необходимо, чтобы исключить аутоиммунный характер болей. Так, при остеохондрозе могут быть назначены общий анализ крови, СОЭ, ревматоидный фактор, антиген HLA-B27.



ОТСЛЕДИТЬ, ОСТАНОВИТЬ, ОБЕЗВРЕДИТЬ!

Счастье материнства нередко омрачается таким форс-мажором, как детская простуда – острым респираторным заболеванием. Этого не избежать – организм малыша привыкает к условиям окружающей среды, поэтому его иммунитет просто обязан «познакомиться» с многочисленными разновидностями микроорганизмов, вызывающих простудные заболевания.

Возбудители ОРЗ, как правило, проникают в организм воздушно-капельным путем через носоглотку, форпостом на пути вирусов и бактерий становится слизистая носа и горла. Ослабленный местный иммунитет этой области не в состоянии сдержать натиск заболевания, и здравствуй-те насморк, высокая температура, головная боль, отек, а при худшем развитии событий – хронический ринит, верхнечелюстной синусит (гайморит), фронтит (воспаление лобной пазухи) и прочие серьезные лор-заболевания.



TEMPiCK®

ТЕМПЕРАТУРА ПОД КОНТРОЛЕМ!

ТЕРМОГРАФ ОСНАЩЕН ТАКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, КАК:



№ РЗН 2020/12942



Мониторинг температуры 24/7



Отправка тревожного сигнала на смартфон родителей о превышении пороговых значений температуры



Построение температурного графика, которым можно поделиться со специалистом для выбора оптимальной схемы лечения.



Термограф дает возможность не превышать дозировку жаропонижающих средств – с ним всегда известны точные данные, и давать «на всякий случай» препарат, сбивающий температуру не нужно



ДВОЕ ДЕТЕЙ?
В приложении настраиваются два детских профиля



Безопасные и экологичные материалы, из которых производится TEMPiCK, снижают вероятность возникновения аллергической реакции на пластик



АО «Елатомский приборный завод». Адрес: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005474 от 08.06.2018 г.
Бесплатный телефон горячей линии: **8 (800) 200-01-13**. Сайт: www.elamed.com

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОРЗ У РЕБЕНКА НЕ СТОИТ ПУСКАТЬ НА САМОТЕК!

НАШ ИММУНИТЕТ – слаженная система защитных механизмов, но его можно условно разделить на три разновидности:

НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ –

это комплекс защитных факторов организма, направленный на определение и уничтожение чужеродных вредоносных микроорганизмов.

СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ –

это антитела, вырабатываются в ответ на перенесенное конкретное заболевание. В дальнейшем такие антитела могут защитить человека именно от этой болезни.

МЕСТНЫЙ ИММУНИТЕТ –

это защитные процессы, протекающие в отдельно взятой анатомической области, например, в носоглотке.

МУЛЬТИЛОР® ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УСТРОЙСТВО, ВОЗДЕЙСТВУЮЩЕЕ:

МАГНИТНЫМ ПОЛЕМ, способствующим улучшению кровообращения, снятию отека слизистой носа, уменьшению воспаления и боли



ТЕПЛОМ для борьбы с вирусами



КРАСНЫМ СВЕТОМ, оказывающим действие на укрепление местного иммунитета



Совместное воздействие красного света и импульсного магнитного поля усиливает действие каждого из них в отдельности, и дает возможность восстановить носовое дыхание при различных ринитах



Применение МУЛЬТИЛОРа в период эпидемиологического подъема заболеваний может способствовать снижению риска заражения, как у детей, так и у взрослых. Это происходит за счет стимуляции местного иммунитета



Использование МУЛЬТИЛОРа может помочь остановить насморк, препятствовать размножению вирусов и предотвращать появление остаточных явлений после перенесенных ОРЗ.



Устройство разрешено использовать детям с 1 года



№ РЗН 2013/867

ТЕМПИК и МУЛЬТИЛОР – ПОМОЩЬ маме и ребенку!

Приобретайте в аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах Москвы и Московской области:



• «Медтехника БЛАГОМЕД»⁶
8 (800) 505-65-28

АДРЕСА НАШИХ РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНОВ:

- г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29
- г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1
- ОФИС И СКЛАД:
- г. Москва, ул. Грайвороновская, д. 4, стр. 6

• ПЛЕЕР.РУ⁷
8 (495) 775-04-75

¹ ООО «ЗДОРОВ.РУ» г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 1, пом. VI, оф. 4, ОГРН: 5147746345797. ² ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710. ³ ООО «ГРАМИКС». г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П В К 7, оф. 15, ОГРН 1197746086449. ⁴ ООО «Медтехника М1»Тел.: 8 (499) 550-10-16 (многоканальный) Юр. адрес: 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, этаж 1, офис № 101 ОГРН: 1157746290305 ⁵ ООО «Аптека-риэлти». ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д., д. 12, корп. 1. ⁶ ООО «БЛАГОМЕД» г. Москва, ул. Поляны, д. 5, пом. 39, 41, ОГРН 1187746406374. ⁷ ООО «Рассвет», г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, пом. V, ком. 6, ОГРН 1147746619240.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА

Лечат остеохондроз, как правило, комплексно. Только такой подход дает максимально положительный результат. Однако к врачу люди приходят зачастую уже с серьезными болями, поэтому на начальном этапе лечения на первый план выходит медикаментозная терапия. Направлена она на купирование болевого синдрома, снятие воспалительного процесса, улучшение обменных процессов в тканях, устранение функции спинномозговых корешков и предупреждение прогрессирования дегенеративно-дистрофических изменений в структурах позвоночника. Для этих целей могут быть назначены:

- нестероидные противовоспалительные препараты;
- миорелаксанты;
- витамины группы В;
- хондропротекторы;
- в ряде случаев назначается блокада.



Аккуратнее с НПВП

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) – группа лекарств, обладающих обезболивающим, жаропонижающим и противовоспалительным эффектами. Их действие основано на блокировании продукции простагландинов, которые выделяются в месте любого повреждения ткани. В настоящее время НПВП относятся к числу наиболее востребованных лекарственных средств, применяемых в клинической практике. Но одно дело, когда лекарства назначает врач подобранным индивидуально курсом, и совсем другое – бесконтрольный их прием. Так, согласно новым исследованиям, НПВП, принимаемые без назначения врача, могут привести к сердечному приступу и даже инсульту. Зачастую, принимаемые длительным курсом, НПВП приводят к повреждению слизистой оболочки желудка и 12-перстной кишки, а это язвы и эрозии в последующем. Вот почему даже, казалось бы, самый безобидный препарат, который всегда есть в домашней аптечке, стоит принимать под строгим контролем врача и строго назначенным доктором курсом.

Физиотерапия

Физиотерапия при остеохондрозе позвоночника назначается для купирования болевого синдрома, снятия воспалительных процессов, реабилитации после травм и операций. Назначают, как правило, воздействие токами низкой частоты, магнитными полями, ультразвуком, лазером и др. Методы физиотерапевтического лечения призваны помочь сократить сроки лечения, повысить эффективность медикаментозной терапии и снизить дозировку лекарств.

Массаж

Приемы лечебного массажа, выполненные профессиональным массажистом, эффективны в деле снятия мышечного напряжения, купирования мышечных болей, улучшения кровообращения, обладают общеукрепляющим действием.

Мануальная терапия

Методика воздействия на костно-мышечную систему с целью снятия острых и хронических болей в позвоночном столбе и суставах помогает увеличить объем движений и скорректировать осанку.

Метод так называемой висцеральной мануальной терапии – это техника воздействия на внутренние органы через переднюю стенку живота и грудную клетку. Применяется с целью восстановления нормальной подвижности органов, улучшения кровоснабжения и циркуляции лимфы, нормализации обмена веществ, укрепления иммунитета, предотвращения обострений остеохондроза.

Тракция

Вытяжение позвоночника – весьма эффективный метод купирования болевого синдрома при остеохондрозе. Также цель процедуры – увеличить межпозвонковое пространство и восстановить анатомически правильную форму позвоночника. Нагрузка во время выполнения процедуры на специальном аппарате подбирается индивидуально.

Рефлексотерапия

Рефлексотерапия – методика, подразумевающая воздействие на рефлексогенные зоны тела человека и акупунктурные точки. Может быть эффективна при остеохондрозе, сопровождаемом болевым синдромом, онемением конечностей и/или участков кожи.

Лечебная физкультура

Особенное внимание при лечении остеохондроза позвоночника уделяется упражнениям для мышц шеи и спины. Для больных остеохондрозом лечебная физкультура (ЛФК) проводится в режиме разгруженных суставов – лежа, сидя, с использованием изометрических упражнений, при которых мышцы хотя и напряжены, но длина их не меняется, и движений в суставах нет.

Примечание: упражнения при различных видах остеохондроза вы найдете в следующих номерах «Секретов здоровья».

Как правильно ходить

● При остеохондрозе (да и для профилактики этого недуга) ходить нужно прямо, расправив плечи и развернув грудную клетку. Голова не должна быть опущена вниз – подбородок находится под прямым углом к телу. Не нужно сутулиться и шаркать ногами.

● Любите каблуки? Ходите в подобной обуви не более 1–2 часов в день. Пусть это будут важные мероприятия, а для повседневной носки выбирайте удобную обувь с хорошей амортизацией, на каблуке не выше 4–5 см.

● Во время длительной ходьбы можно носить специальный пояс или корсет для поддержания позвоночника в физиологичном положении.

● Длительная ходьба – это очень полезная нагрузка не только для позвоночника, но и для всего организма в целом.

Как правильно стоять

● При долгом вынужденном стоянии, чтобы разгрузить позвоночник, необходимо найти опору для головы, туловища, рук и ног. Например, режете вы салаты для праздника, обопритесь лбом о кухонные шкафчик, висящий на уровне головы. С кем-то долго беседуете? Облокотитесь спиной на стену.

● Старайтесь стоять, опираясь одновременно на обе ноги. Физиологически это более правильно.

● Если вы вынуждены долго стоять или сидеть, устраивайте физкультурные паузы. 2–3 упражнения на гибкость позвоночника много времени не займут, а для здоровья полезны очень.

● Долго стоите? Не стремитесь сразу после этого бежать, ходить, делать упражнения. Дайте позвоночнику отдых, он трудился – полежите.



Как правильно трудиться

● При выполнении любой работы по дому, в саду или на производстве старайтесь не сутулиться, держите спину прямо.

● Старайтесь не находиться долго в неудобной позе, когда позвоночник изогнут, скручен.

● Во время мытья посуды, глажки белья надо пользоваться подставкой для ног. При остеохондрозе низкие наклоны не рекомендованы, поэтому гладить лучше в положении сидя.

● Для уборки квартиры следует обзавестись пылесосом с удлиненным шлангом, шваброй. При необходимости убрать под шкафом, кроватью встаем на одно колено.

Как правильно сидеть

● Прежде всего, стоит дать бой табуреткам. Выбирайте стул или кресло с поддерживающей высокой спинкой. Старайтесь сидеть всегда с максимально выпрямленной спиной.

● Подушки и валики под спину для более удобного положения – тоже хорошее подспорье.

● Работая или чем-то занимаясь сидя, через каждые 10–15 минут меняйте позу, двигайте руками и ногами, периодически отклоняйтесь назад и вытягивайтесь. Через каждый час вставайте и походите.



Как правильно поднимать тяжести

Неправильное поднятие и перемещение тяжестей – одна из основных причин возникновения остеохондроза и межпозвоночных грыж. В этом деле нет места браваде и самоуверенности. Нельзя поднимать тяжести резко, рывком, скручивать спину при их перемещении.

● Бандаж, поддерживающий спину или хотя бы любой широкий пояс с надежной фиксацией – отличное решение, если предстоит поднимать и перемещать тяжести.

● Перед тем как поднять тяжелый груз, необходимо присесть на корточки, спину и шею выпрямить.

● Поднимать что-то тяжелое стоит, ухватив предмет обеими руками, затем встать с корточек, не сгибая спину.

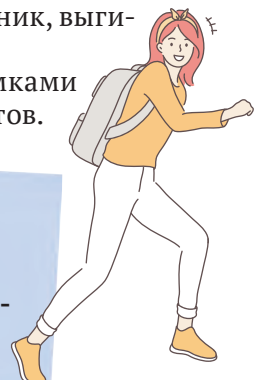
● Нельзя тяжелые грузы носить в одной руке. Если это возможно, лучше разделить вес на обе руки равномерно. При невозможности сделать это, тяжести лучше перевозить в тележке, тачке или сумке на колесах (в зависимости от назначения).

● Держа в руке/руках тяжесть, не стоит наклоняться, скручивать позвоночник, выгибаться назад.

● Рюкзаки с широкими лямками предпочтительнее сумок и пакетов.

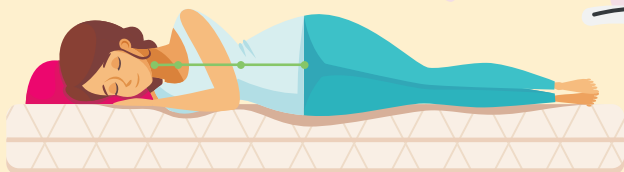
ВАЖНО!

Людам, страдающим остеохондрозом, не рекомендуется поднимать тяжести свыше 15 кг!



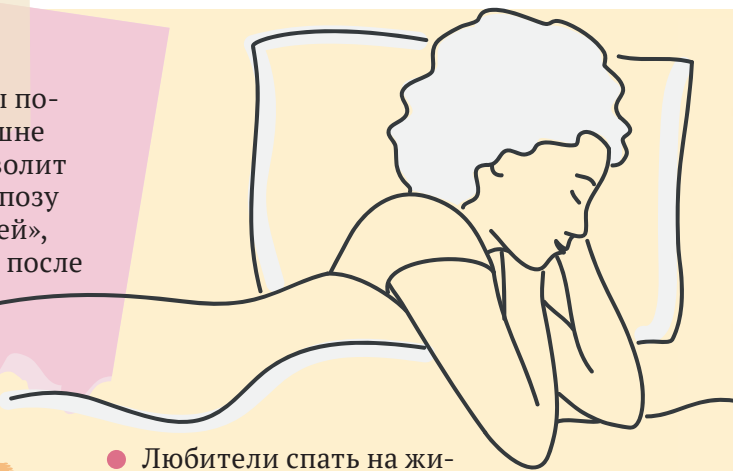
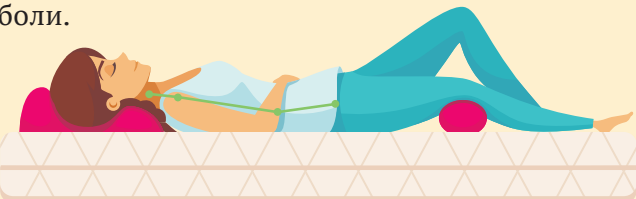
ОБОРУДУЕМ СПАЛЬНОЕ МЕСТО

Для позвоночника крайне важно, чтобы постель не была слишком мягкой или излишне жесткой. Средняя жесткость матраса позволит сохранять позвоночнику физиологичную позу во время сна. Но есть ряд других «хитростей», которые помогут чувствовать себя бодрым после ночного сна даже при остеохондрозе.



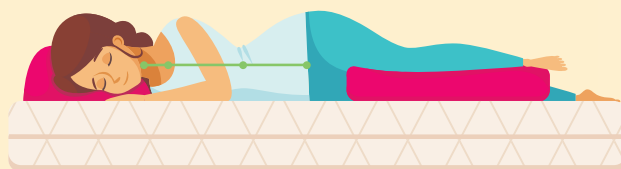
- Ортопедический матрас или матрас средней жесткости поможет решить проблему физиологичности положения во время сна; если же по какой-то причине это решение пока не представляется возможным, поможет деревянный щит шириной, равной спальному месту, положенный на него поролон толщиной 5–8 см и ватное или шерстяное одеяло сверху.

- Если боль при остеохондрозе отдает в ногу, под колени хорошо подкладывать маленькие подушки-думки, валик из пледа или даже мягкую игрушку – это уменьшит растяжение седалищного нерва и снизит интенсивность боли.



- Любители спать на животе знают, как по утрам болит поясница. Чтобы этого не произошло, необходимо под низ живота подкладывать маленькую, не туго набитую подушку.

- Тем, кто предпочитает спать на боку, рекомендуется между чуть согнутых ног класть маленькую подушку, а под шею небольшой валик из пледа или одеяла – это тоже максимально разгрузит позвоночник.



- При шейном остеохондрозе удобно спать на скомканном (не аккуратно свернутом) пледе вместо подушки: во-первых, так легче подобрать удобную высоту, чтобы снять напряжение с мышц шеи, во-вторых, подмять под шею складки пледа так, как это будет удобно при смене позы сна.

Как правильно встать с кровати

Больных остеохондрозом могут по утрам мучать боли и скованность в спине, которые усиливаются при вставании. Чтобы этого не произошло, с постели стоит правильно вставать:

- Перед тем как встать с кровати, важно сделать несложные, разогревающие упражнения для рук и ног – согнуть-разогнуть несколько раз, поворачивать в разные стороны стопами и кистями, потянуть носки стоп от себя и на себя.

- Вставать с кровати лучше, перевернувшись сначала на живот, а затем опустив на пол одну ногу.

- Опираясь на спущенную с кровати ногу и помогая себе руками, перенести на ногу вес тела и медленно встать, не делая резких движений.



РАЗГРУЖАЕМ ПОЗВОНОЧНИК

При долгих статических нагрузках полезно делать упражнение, которое здорово разгружает позвоночный столб. Сделайте глубокий вдох и поднимите руки вверх. При этом осмотрите себя через правое, а затем через левое плечо: поразглядывайте свои пятки, поясницу, дойдите до шейного отдела позвоночника и устремите взгляд на воображаемые верхушки деревьев. Таким образом разрабатываются мышцы спины, шеи, затылка и плечевого пояса.

Какие продукты стоит включить в меню

● Богатые кальцием

Для укрепления костей и облегчения симптомов воспаления.

Кисломолочные продукты, яйца, орехи, проростки пшеницы, цельнозерновой хлеб.

● Богатые магнием

Для формирования костной ткани, усвоения витамина D3, поддержания необходимого уровня кальция в костях, снижения риска возникновения микротрещин в позвонках.

Каши, шпинат, щавель, семечки, финики, орехи, курага.

● Богатые фосфором

Для регенерации костной и хрящевой ткани, укрепления мышечного каркаса.

Брокколи, бобовые, морепродукты, грибы, сельдерей.

● Богатые цинком

Для синтеза и питания соединительной ткани.

Мясо, зелень, лук, шоколад.

● Богатые витамином А

Для лучшего усвоения кальция и фосфора.

Морковь, черника, тыква, персики, томаты, болгарский перец.

● Богатые витамином В

Для укрепления коллагенового слоя позвонков, нормализации солевого и минерального обмена.

Печень, молочные и рыбные продукты, яйца.

● Богатые витамином С

Для синтеза коллагена, повышения эластичности хрящей.

Цитрусовые, черная смородина, шиповник, облепиха, квашеная капуста.

● Богатые витамином D

Для улучшения минеральной плотности костей.

Рыба и морепродукты, кисломолочные продукты, сыр, сливочное масло.

● Богатые витамином Е

Для укрепления связок, улучшения подвижности суставов.

Семечки, шпинат, растительные масла, орехи, морепродукты.

● Богатые витамином К

Для активации кальций-связывающих белков и улучшения усвоения кальция.

Зелень, брокколи, чернослив, орехи.

● Богатые полиненасыщенными жирными кислотами

Для улучшения нервной проводимости в позвоночнике, снятия воспаления и замедления дегенеративных изменений в хряще.

Рыба жирных сортов и морепродукты, льняное и оливковое масло, семена горчицы, льна, кунжута, арахис, авокадо.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

- Стоит ограничить употребление «быстрых» углеводов, так как они способны усиливать воспалительные процессы.
- Питаться необходимо 5–6 раз в день небольшими порциями, что позволит снизить нагрузку на желудочно-кишечный тракт, которая возникает при переедании, а значит, и на позвоночник.
- Рацион необходимо обогатить витаминами, минералами и незаменимыми аминокислотами.
- Предпочтение стоит отдавать отварным или приготовленным на пару блюдам.
- Соблюдать питьевой режим – 30 мл воды на 1 кг веса в сутки.



Стоит ограничить в рационе

- Острые и соленые продукты, т. к. они способствуют обезвоживанию организма и высыханию, а значит, и разрушению хряща.
- Кофе, т. к. он может выводить из организма полезные соли кальция, магния и калия.
- Алкоголь, т. к. он ухудшает метаболизм и регенерацию хряща, а также усиливает аппетит, что может привести к набору веса.
- Выпечку, конфеты, иные сладости, т. к. они могут приводить к ухудшению обмена веществ и перегружать печень, способствуют набору веса.
- Фаст-фуд и полуфабрикаты.
- Соль, т. к. она способствует образованию остеофитов (патологических наростов на поверхности костной ткани). Дневная норма соли около 2/3 ч. л. в день.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Нередко сами врачи дополняют традиционное лечение остеохондроза методами народной медицины. В комплексе с лекарственной терапией, массажем и лечебной физкультурой всевозможные растирки, соляные примочки, обертывания и лечебные сборы для приема внутрь дают заметный положительный результат.

Средства народной медицины призваны купировать болевой синдром, расслабить мускулатуру, устранить спазмы и воспаление, наладить питание тканей, вернуть подвижность позвоночнику.

Но о самолечении остеохондроза речь не идет, слишком грозными могут быть последствия неправильной терапии заболевания. Применять любые средства народной медицины можно, только посоветовавшись с врачом.



Мазь из шишек хмеля

Шишки хмеля обладают успокаивающим, противовоспалительным, противосудорожным и болеутоляющим эффектом. Смолы растения содержат вещества, являющиеся природным антибиотиком.

Высушенные шишки хмеля перетереть в порошок с помощью ступки или кофемолки. Полученный порошок

смешать с растопленным, затвердевшим и чуть размягченным нутряным свиным салом. Хранить получившуюся мазь в холодильнике. Наносить на больные места трижды в день.

Мазь на берёзовых почках

Препараты из почек березы содержат эфирное масло, флавоноиды, дубильные вещества, аскорбиновую и никотиновую кислоты, сапонины, смолы, каротин и гиперозид. Благодаря своему составу почки березы оказывают противовоспалительный эффект, помогают наладить обменные процессы, борются с отеками.

2 стакана березовых почек перетереть в порошок. Порошок смешать с 700 г размягченного сливочного масла. Разогреть до 250 градусов

духовку, выключить ее. Мазь поставить в духовку и оставить там для томления до полного остывания духового шкафа. Хранить мазь в холодильнике, втирать в больные участки на ночь.

Лавро-можжевеловая мазь

Лавровый лист – это природное противовоспалительное и обезболивающее средство. Лавр способствует нормализации кровообращения, стабилизирует обменные процессы, снимает тонус и спазмы гладкой мускулатуры.

Можжевеловая хвоя – обладает противовоспалительным и успокаивающим эффектом, нормализует кровообращение, усиливает действие лаврового листа.

Измельчить в кофемолке отдельно сухие лавровые листья и высушенную хвою можжевельника. Взять по 1 ст. ложке порошка растений, смешать, добавить размягченное сливочное масло. Масло добавлять постепенно, постоянно перемешивая смесь. Должна получиться достаточно густая субстанция. Ее на ночь убрать в холодильник. Когда мазь застынет, ее можно втирать в больные места дважды в день.



Компресс из корня девясила

Корень девясила – это природное противовоспалительное средство, прекрасно подходящее для компрессов.

Корень девясила измельчить. 2 ст. ложки сырья залить 200 мл кипятка. На слабом огне протомить 2–3 минуты. Снять с огня, остудить, процедить. Теплым раствором пропитать хлопковую салфетку, наложить ее на болевой очаг, сверху накрыть полиэтиленом, зафиксировать шерстяным шарфом или платком. Выдержать 3 часа. Делать 3 дня, затем поменять на другой состав для компрессов.

Тест на пояснично-крестцовый остеохондроз

Симптом Нери	Быстро наклонить голову вперед и коснуться подбородком груди	Боль в пояснице	Да Нет
Симптом Дежерина	Покашлять, почихать, напрячь мышцы пресса	Боль в пояснице	Да Нет
Симптом Ласега	Лежа, поднять поочередно обе ноги	Ломота в пояснице, отдающая в седалищный нерв	Да Нет
Симптом Ларрея	Лечь, выпрямив ноги и сделать попытку сесть, не сгибая колени	Боль по ходу седалищного нерва	Да Нет
Симптом «Звонка»	Прощупать края поясничного и крестцового отдела слева, там, где находятся нервные корешки	Резкая боль в месте прощупывания	Да Нет

Тест на шейный остеохондроз

Субъективные ощущения	Да	Нет
Боль в шее рано утром		
Боль в шее ночью во время сна		
Боль при запрокидывании головы		
Были ли травмы головы и шеи		
Легко ли вам поворачивать голову		
Нет ли хруста во время движения головой		
Нет ли ограничений в движении головой		
Есть ли боль в шее при движении		
Присутствует ли приступообразная или постоянная боль в шее в покое или при поворотах-наклонах головы		
Есть ли боль, покалывание, онемение, слабость в руках		
Есть ли боль в плечах		
Есть ли головная боль и/или головокружение		

Тест на гибкость позвоночника

1. Сделайте несколько наклонов в разные стороны, приседаний, 1–2 минуты походите на месте.	60 см и более	Остеохондроз вам не грозит
2. Примите положение «сидя на полу». Вытяните ноги перед собой так, чтобы их задняя поверхность плотно прилегала к полу.		
3. Поставьте перед собой стул или тумбу так, чтобы ступни уперлись в нее. Сверху положите линейку длиной 70–80 см. Один край линейки должен выступать над поверхностью тумбы в сторону ваших ног на 25 см.	48–53 см	Остеохондроз маловероятен
4. Наклонитесь вперед и постарайтесь достать кончиками пальцев как можно дальше от вас.	35,5–43 см	Велика вероятность развития остеохондроза в ближайшем будущем
5. Запомните деление линейки.		
	30 см	Требуется консультация невролога и врача-ортопеда как можно скорее



Данный дневник будет полезен, если вы собираетесь посетить невролога с жалобами на дискомфорт в позвоночнике. Ваши ответы на данные вопросы помогут доктору оценить состояние позвоночного столба и определиться с тестами при осмотре.

Дневник контроля объёмов тела и веса при остеохондрозе

Дата	Обхват груди	Обхват талии	Обхват живота	Обхват бедер	Обхват руки	Обхват ноги	Обхват шеи	Вес

! Не секрет, что лишний вес создает колоссальную нагрузку на позвоночник. А также все мы знаем, как сложно контролировать именно этот показатель здоровья. Помочь это делать грамотно и регулярно призван этот дневник. Ответственное его заполнение будет являться дополнительным стимулом к нормализации веса наравне с улучшающимся здоровьем.

Дневник физической нагрузки при остеохондрозе

День недели	Тип физической нагрузки	Самочувствие до	Самочувствие после

! Этот дневник поможет организовать для себя оптимальный режим физических тренировок. Понять, какие упражнения приносят облегчение и бодрят, а от каких лучше пока отказаться.

Вросший ноготь – малоприятный диагноз. Но, к сожалению, эта болезненная и доставляющая массу неудобств патология знакома почти каждому.

ЭКСПЕРТ

Как не довести свои ноготки до состояния врастания, рассказывает специалист по парамедицинскому педикюру Мила МАДОВА, г. Рязань



НАША СПРАВКА

Вросший ноготь или онихокриптоз – патология, проявляющаяся врастанием ногтя в боковую часть ногтевого валика, как на пальцах рук, так и ног. При этом медицинская статистика свидетельствует, что в зоне поражения чаще всего оказывается большой палец ноги.

ПОЧЕМУ НОГОТЬ ВРАСТАЕТ

● Неумение обращаться с маникюрными ножницами и неаккуратность при обрезании ногтей – основная причина развития заболевания. Случайно срезали уголок, оставили заусенец либо острый край ногтя, натерли краем ножниц кожу вокруг или подстригли ногти слишком коротко – и вот вам онихокриптоз.

● Слишком большая нагрузка на ноги.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Если не лечить вросший ноготь, то можно столкнуться с очень неприятными, а порой плачевными последствиями. Во-первых, может произойти почернение и отмирание тканей, а гангрена пальца – это уже процесс необратимый. Во-вторых, инфекция по лимфатическим сосудам может переместиться к соседним лимфатическим узлам, а значит, вам может грозить лимфаденит или лимфангит. Ну и в-третьих, если абсцесс запущенный, то воспаление распространяется уже на всю кость. Поэтому, чтобы до такого не доводить, лучше сразу же, когда вы заподозрили у себя вросший ноготь, обращаться за профессиональной помощью.

Ноготь ВРОС – БОЛЬ ПРИНЁС

● Неудобная обувь: если вы предпочитаете носить обувь не своего размера, любите узкую обувь, включая узкий нос – вы в группе риска.

КОГДА БЕЖАТЬ К ВРАЧУ

● Если вы испытываете постоянную боль, при этом она становится особенно сильной, когда вы надеваете уличную обувь и ходите.

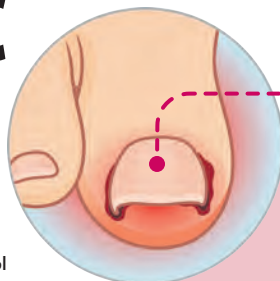
● Ваш палец покраснел и припух, вы чувствуете болезненную пульсацию и заметили гнойные выделения. Все это свидетельство того, что внутрь занесена инфекция!

● Возникают язвочки, что, как правило, происходит при травмах.

● Наблюдается избыточный рост тканей вокруг ногтя, напоминающих по виду сырое мясо.

● Ногтевая пластина деформировалась, стала меньше в длину и больше по плотности, появляется гной, мягкие ткани огрубевают. Все это говорит уже о затяжной болезни.

● Как только вы заподозрили у себя врастание ногтя, обязательно обращайтесь к специалисту по заболеваниям стоп либо хирургу.



НЕ ДОПУСТИМ ВРАСТАНИЕ НОГТЯ!

✓ Чтобы ногти смягчились, сделайте теплую ванночку для ног или используйте специальные жидкости, смягчающие кожу, а также средства, уменьшающие процесс затвердевания и снижающие риск врастания ногтей.

✓ Правильно стригите ногти:

● стригите прямо, не закругляя концы,

● используйте мягкую пилочку для обработки кончиков и краев ногтей,

● не пытайтесь подстричь больше, чем требуется: длина свободного края должна составлять два-три миллиметра,

● не торопитесь, выполняйте все тщательно и спокойно!

✓ Помните, что грязь удаляется ватой, бинтом или марлей, но никак не ножницами.

✓ Носите обувь по размеру.

✓ Избегайте высоких каблуков – максимум, который вы можете себе позволить в повседневной жизни, 4 сантиметра.

✓ При патологиях стопы обязательно используйте ортопедическую продукцию.

✓ Регулярно меняйте носки и мойте ноги.

✓ Вовремя и правильно лечите грибок.

✓ А еще худейте, если это необходимо, чтобы лишний вес не давал нагрузку на стопы.

ЛОВИСЬ, РЫБКА: КАК ВЫБРАТЬ

Есть мнение, что консервы – это еда «второго сорта», и какой-либо пользы от них ждать не приходится. Однако на самом деле всё не так: многое зависит от состава продукта. Подойдя с умом к прилавку с рыбными консервами, можно найти баночки, которые порадуют организм ценными полезными веществами.

НАТУРАЛЬНО? ИДЕАЛЬНО!

Начнем с главного: идеальные рыбные консервы – те, в которых нет ничего лишнего. Только цельные куски натуральной рыбы, специи и соль. В таком случае действительно можно говорить об их максимальной пользе.

Дело в том, что многие витамины и минералы, которые содержатся в рыбе, сохраняются в процессе тепловой и вакуумной обработки. А значит, они есть и в консервах. Это, к примеру, витамины А, Е, К и D. Группа полезных веществ РР – лидер по устойчивости к тепловой обработке. Витамины класса В по-разному реагируют на процесс консервирования, но в большинстве и они сохраняют свои полезные свойства.

Что же касается минеральных веществ, то в консервах их бывает даже больше, чем в свежей рыбе. Так, кальций из размягченных во время обработки рыбных костей легче усваивается организмом. Нет в консервах и недостатка натрия благодаря добавлению соли.

ТОП-5 РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ

ВАЖНО!

После вскрытия рыбных консервов содержимое банки обязательно нужно переложить в отдельную закрытую посуду (стеклянную, эмалированную, керамическую) и хранить в холодильнике, желательно не больше суток. Консервы в открытом виде хранить нельзя, это чревато отравлением.

Если, открыв банку, вы обратили внимание на запах прогорклого жира или темно-коричневый (ржавый) цвет рыбы, значит, произошел процесс окисления. Выбрасывайте эти консервы без сожаления.



1

ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ

Ценный источник витаминов А и D, аминокислот (лизин, метионин, триптофан). И, конечно же, чемпион по содержанию омега-3 жирных кислот! Они не синтезируются в организме, поэтому их обязательно нужно получать из продуктов питания. Омега-3 обладают противовоспалительным эффектом, благотворно влияют на сердце и сосуды и обладают еще десятком полезных свойств. Однако не стоит забывать о том, что печень трески – продукт высококалорийный. Оптимально съесть его по 30–50 г 2–3 раза в неделю.

2

СКУМБРИЯ

Относится к жирным видам морской рыбы, поэтому также богата омега-3. Содержит много витаминов (особенно B12 и РР) и минералов (хром, натрий, йод, фосфор). Регулярное употребление скумбрии стимулирует работу мозга, восстанавливает нервную систему и зрение, является хорошей профилактикой атеросклероза. Кроме того, это один из продуктов, снижающих риск онкологических заболеваний.



КСТАТИ

Рыбные консервы, несмотря на всю их пользу, есть каждый день диетологи все же не советуют. Избыток соли может вызвать задержку жидкости, привести к отекам. Злоупотреблять консервами не стоит при почечной недостаточности, гипертонии, остеопорозе.

При беременности не стоит есть консервированный тунец: он может содержать много ртути, которая накапливается в организме и может быть опасной для плода.



САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ КОНСЕРВЫ

3

САЙРА



Сайра не склонна накапливать в себе соли тяжелых металлов (в отличие от дорогих видов рыб типа лосося), поэтому она более экологична. При этом также богата омега-3 жирными кислотами (100 г продукта обеспечивает человеку 100% суточной нормы). Включайте сайру в рацион, чтобы улучшить состояние волос и ногтей, нормализовать обмен веществ, укрепить иммунитет и предотвратить преждевременное старение.

4

ГОРБУША

Горбуша не так жирна, как скумбрия и сайра, ее мясо можно назвать суховатым. Однако при этом горбуша богата легкоусвояемым белком, что в сочетании с низкой калорийностью делает ее идеальным диетическим продуктом. Консервы горбуши содержат витамины А, В1, В2, D, Е, РР, а также кальций, йод, фосфор, магний, натрий и другие полезные вещества.



5

ТУНЕЦ

Белок тунца содержит практически все незаменимые аминокислоты и усваивается нашим организмом на чемпион-



ские 95%! При этом тунец, как и горбуша, – низкокалорийный продукт. Поэтому его рекомендуют как спортсменам, набирающим мышечную массу, так и людям с избыточными жировыми отложениями, которые хотят похудеть.

А ВЫ ЗНАЕТЕ?

Консервы существовали еще в античном Египте. Во время раскопок гробницы Тутанхамона археологи нашли глиняную посуду, запечатанную особой смолой, с жареной уткой в оливковом масле.

В ТОМАТЕ ИЛИ В МАСЛЕ?

Помимо рыбы в собственном соку на прилавках часто встречаются рыбные консервы в масле и томатном соусе.

Консервы **в масле**, по мнению диетологов, – это не лучший вариант. Во-первых, добавление масла (чаще всего подсолнечного), увеличивает калорийность продукта и стимулирует выброс желчи. Такие консервы противопоказаны людям с дискинезией желчевыводящих путей и избыточным весом. Во-вторых, этот продукт содержит не только жирные кислоты омега-3, но и в избытке омега-6 (из растительного масла), что негативно сказывается на метаболизме, здоровье сердца и сосудов.

Томатный соус также подходит не каждому: он может вызвать изжогу, обострить гастрит и язвенную болезнь. С другой стороны, паста, на основе которой он готовится, богата ликопином, а это один из самых сильных антиоксидантов. Поэтому тут все индивидуально: если вам нравится рыбка в соусе, и ваш пищеварительный тракт не протестует – ешьте на здоровье.



ДЕЛО ПРИНЦИПА

Рыбные консервы изготавливают либо из свежего, либо из замороженного сырья. Иногда рыба в состоянии глубокой заморозки хранится месяцами, а потом ее везут за тысячи километров в рефрижераторах на переработку. За это время продукт заметно теряет и во вкусе, и в полезных свойствах. Лучшие консервы получаются из рыбы, которая после ловли сразу же поступает на производство, избегая этапа заморозки и хранения. Производитель консервов должен указать на этикетке, из какого сырья – свежего или замороженного – они сделаны. Если эта информация отсутствует, пищу для размышления может дать адрес завода-изготовителя. Если предприятие расположено где-нибудь в Подмоскowie, вероятность, что эти консервы сделаны из свежей рыбки, очень мала.



Не ставьте

Воткнув в уши наушники, я придвинулась ближе к окну и принялась созерцать стремглав несущиеся вдоль железной дороги пейзажи. Пейзажи были по-осеннему унылыми. Обнажённые деревья дрожали под порывами ноябрьских ветров, земля мокла и раскисала под непрерывным морозящим дождём.

ТАК МЫ И СИДЕЛИ...

В душе моей дождь не моросил, он лил, не переставая, уже второй месяц. Градины обиды царапали душу. Душа зябла от холода не любви, куталась в плащ из комплексов и неуверенности, гнала меня прочь из города. Из города, где остался он. Человек, который изменил, предал... разлюбил.

– У вас свободно? Можно мне присесть? – голос каким-то непостижимым образом прорвался сквозь плач гитары в моих ушах. Я вынула один наушник, повернулась к говорившему.

– Присаживайтесь, конечно, – я еще ближе придвинулась к окну. – Я одна. То есть... здесь не занято.

Снова отвернувшись к окну, я врезалась глазами в сумерки, пытавшиеся скрыть

от взгляда любопытного путешественника неприкрытую ногу замерзающих лип. Тихонечко хлюпнув носом, я быстро смахнула нечаянную слезу. Мне тоже захотелось спрятаться в этих сумерках, затеряться от себя самой, от той боли, что раздирала мне душу.

– Будете апельсин? – все тот же голос сбоку – мужской, бархатистый, мягкий... чужой. А я, оказывается, забыла отгородиться от него наушником, так и держала тот в руке.

– Апельсин? – подняла я взгляд на своего спутника. – Да, я буду апельсин, спасибо.

Протянутый мне фрукт был похож на маленькое

оранжевое солнышко. Я взяла его в руку, апельсин был теплый и вкусно пах Новым годом. Мне было жалко счищать с него шкурку. Сейчас съем, и не будет солнышка. Некому станет греть мне ладошки. Так мы и сидели – я, задумчивая и молчаливая, теплый апельсин в лодочке из моих рук и нечаянный спутник, медленно жевавший апельсиновую дольку и поглядывающий в окно поверх моей головы.

БИЗНЕСМЕН В ЭЛЕКТРИЧКЕ

– Почему вы не едите? – спросил меня мужчина, расправившись со своим фруктом и смахнувший апельсиновую кожуру в пакет.

Стихи на конкурс «От сердца к сердцу»

ТАК ХОЧЕТСЯ...

Почему у людей так мало добра?
Мы боимся счастливых мгновений.
Так быстротечна жизнь, но так прекрасна она!
И так хочется от родных к сердцу теплых прикосновений...

Я обиды в корзину сложу,
Завяжу покрепче и спрячу.
А придет Новый год, все в сугроб уложу
И всю горечь в душе упрячу.

Лидия Петровна, г. Москва

Я ПОМНЮ

Странные мысли меня одолели,
Хочется к морю, когда за окном
Ветер и стужа, снег и метели,
Редкие звезды на небе ночном.

Там, на прибрежном песке, у причала
Счастье мое затерялось давно.
Там я тебя, мой родной, повстречала.
Но счастью недолго жить было дано.

Роза, что ты мне дарил, почернела,
И полинял мой давно сарафан.
Я, мой любимый, сама постарела,
Но помню наш нежный, прибрежный роман.

Варвара Знаменская, г. Москва

НЕ СУМЕЛА РАЗЛЮБИТЬ

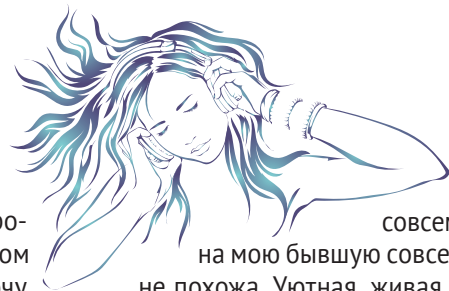
У фотографии твоей совсем нет возраста,
На ней ты молод, дерзок и горяч.
Ах, как любовь твоя была напориста.
Тебе неведом шлейф был неудач.

Я полюбила, я сдалась, растаяла.
Вила гнездо, мечтала о семье.
В тебе я, дурочка, души тогда не чаяла.
Но я нужна тебе была как гусь свинье.

Тебя манили свежесть, юность, молодость.
А я взрослела, погружалась в быт.
И ты ушел, оставив боль и холодность,
А я все ж не сумела разлюбить.

Клавдия Степановна Суменкова, г. Орёл

Жизнь на паузу



– Расхотела, – соврала я. И тут же, спохватившись, добавила: – А можно мне забрать апельсин с собой? Я съем его позже.

– Конечно, – улыбнулся мужчина. – Апельсин можно и на потом отложить. Главное, не откладывать на потом жизнь, собственное счастье. А то, знаете, как оно бывает? Живут люди как придется, куда-то едут, зачем-то идут на работу, спешат, торопятся, а счастья нет. Я вот так сорок лет прожил. Свой бизнес, жена, дочь, машина дорогая, квартира в центре Москвы.

Я посмотрела на своего попутчика с интересом. Рыжебородый, большой, а глаза добрые-добрые. И борода ему шла, хоть и не по моде подстрижена. В джинсах и куртке-аляске он мало похож был на бизнесмена. Разве бизнесмены ездят в электричках?

– Не верите? – добродушно улыбнулся мне мужчина.

– Не очень, – честно призналась я и тоже улыбнулась.

– Да, от меня прежнего сейчас мало что осталось. Но бизнес есть, только другой немного. Я раньше квартиры и дома продавал, а теперь бычков развожу. Бычков развожу и с женой развелся, – мужчина коротко хохотнул. – Дочка на меня обижается, в деревню со мной не захотела. С матерью осталась. Я ее понимаю, что семнадцатилетней девчонке в деревне делать? Клубов там нет, супермаркетов тоже, а после дождя на ее дорогой иномарке разве что по двору ездить. До города только на внедорожнике.

СКОРЕЕ БЫ ДОМОЙ!

– А развелись почему? – не удержалась я от любопытства.

– Развелся-то? Проснулся как-то утром и понял, что не хочу больше ничего. Ни ресторанов, ни моря, ни приготовленных нанятой стряпухой завтраков. Понял, что тепла в моей жизни давно нет, солнца. За окном есть, а в душе погасло. С женой давно деловые отношения, статусные, о чувствах речи не идет. Когда последний раз дочь меня просто так, а не за подарки обнимала, тоже вспомнить не смог. Тогда и решил продать бизнес и купить ферму. Жена и дочь, конечно, не поддержали.

– И вы из-за фермы?.. Из-за бычков развелись? – округлила я глаза.

– Из-за ледяной пустыни в душе. Сначала тяжело было, непонятно, одиноко. Хотелось бросить все и вернуться. А потом работа затянула, единомышленники нашлись, ну и женщина. Другая

совсем, на мою бывшую совсем не похожа. Уютная, живая – у нее небо в глазах, и солнце в душе. Она меня согрела. Мне теперь в любую погоду тепло и домой хочется. А раньше не хотелось. Шел в ресторан и пил, домой и не помню, как добирался. Ох, а ведь следующая станция моя. Ну, всего вам хорошего, и не грустите. Главное, не ставьте на паузу жизнь, будьте счастливы здесь и сейчас.

Я улыбнулась своему попутчику, попрощалась. Поднесла к лицу подаренный им апельсин, понюхала. Посмотрела в окно. Разрывая мрак ноябрьского вечера с неба, спускались первые пушистые звездочки-снежинки, одевали дрожащие деревья в белые шубки. На душе потеплело. А мама, наверно, уже ждет, пироги затеяла. Скорее бы домой!

Людия

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8 (499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте организатора конкурса по адресу: <https://planetazdorovya.kardos.media/project/ОБЩИЕ-ПРАВИЛА-ПРОВЕДЕНИЯ-КОНКУРСОВ/>

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

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

Работы на конкурс принимаются вплоть до 1 марта 2022 года, и присылать их можно в виде sms-сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты sz@kardos.ru или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

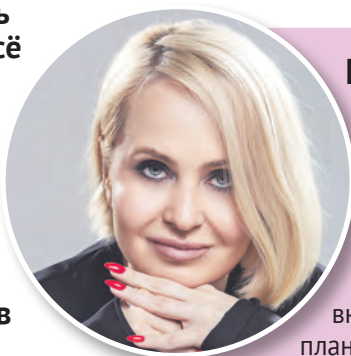
Четверых победителей предлагаем выбрать вам же, дорогие читатели. Звоните, пишите нам, выбирайте те стихи, которые больше всего тронут ваше сердце. Победители конкурса будут объявлены в №6 «Секретов здоровья» от 25.03.2022 и в качестве призов получат:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1 место – увлажнитель воздуха | 3 место – фен |
| 2 место – миксер | 4 место – электронные кухонные весы |

Дорогие читатели, газета «Секреты здоровья» объявляет новый творческий конкурс «От сердца к сердцу».



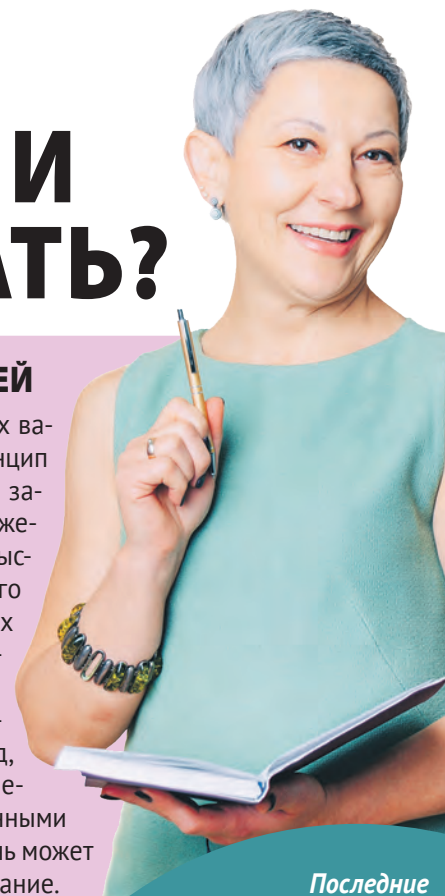
Этот волнующий всех и каждого вопрос мы задали человеку, для которого время – не пустой звук. Музыкальный продюсер Татьяна ВЕЛЕС дорожит каждой минутой, ведь день её наполнен встречами и событиями, которые нельзя отложить. Как же ей знать, как точно спланировать свой день, чтобы всё успеть и не устать. У Татьяны в запасе есть несколько специальных техник планирования, которыми она делится с читателями «Секретов здоровья».



Как всё УСПЕВАТЬ И НЕ УСТАВАТЬ?

ЕЖЕДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

Это один из наиболее гибких вариантов ежедневника. Принцип заключается в регулярном записывании на страницах ежедневника возникающих мыслей, требующих повышенного внимания задач и долгосрочных планов. Прежде чем начать использовать этот способ, важно сделать оглавление, выделить отдельный разворот для наиболее значимых планов на год, по развороту на каждый месяц. Первоначально отмечаются события с фиксированными датами, далее на каждую неделю или день может выполняться более подробное планирование.



МЕТОД КАРТОЧЕК

Потребуется несколько листов бумаги, из которых нужно изготовить три карточки для написания целей. Они должны отличаться визуально и быть привлекательными для взгляда. На первой отмечаются основные цели, которые требуют максимальных усилий. На второй следует записывать планы и основные дела на несколько предстоящих лет. Третья карточка используется для записи основного события на предстоящий день.

Фото из личного архива Татьяны Велес

МЕТОДИКА АЙВИ ЛИ

В конце дня необходимо разобраться с планами на предстоящие сутки и выделить из них шесть главных дел в порядке убывания приоритета. В течение дня необходимо полностью выполнять наиболее важную задачу, после чего переходить к следующей.

Последние пару дней тело ватное, совсем нет сил, работать и концентрироваться не получается, клонит в сон.

Сдал анализы. Как я и думал: у меня обнаружили антиДела.



ТЕХНИКА ОЦЕНОК

Очень часто незначительные дела поглощают отведенное на важное задание время. Это происходит из-за ошибок в расстановке приоритетов. Каждой из планируемых задач, согласно этому методу, присваивается определенная степень важности в баллах (от 0 до 2). В первую очередь выполняются дела с оценкой 2 балла, затем можно переходить к основным пунктам (1 балл) и повседневным обязанностям (0 баллов). Очень важным элементом данной системы является оценка продуктивности за день по пятибалльной шкале.

ТЕХНИКА «ОДИН – ТРИ – ПЯТЬ»

Когда на горизонте маячит очень много дел, многие боятся приступить к их выполнению. Специалисты в сфере планирования времени советуют обозначать девять наиболее важных задач и выполнять их в порядке убывания приоритета. Из девяти дел одна задача должна быть самой важной, три обязательных к решению в течение дня, а еще пять дел выполняются по мере появления возможности.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СПИСОК

Все запланированные на предстоящий день задачи распределяются в зависимости от количества требуемых усилий, а выбор приоритетов осуществляется на основании самочувствия.

Когда все дела разбиты на тяжелые, средние и легкие, человек может выбирать их в зависимости от текущего состояния. Это позволяет избежать перенапряжения и эмоционального выгорания.

Мы все дамы взрослые, и, кажется, уж в деле интимной гигиены нам точно учителя не нужны. Ну, честное слово, что нового можно тут рассказать? Вода и мыло всегда под рукой. Провести гигиенический душ интимной зоны мы всегда сумеем. Так, стоп! Мыло? Давайте всё-таки проверим, всё ли правильно мы делаем.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО?..

В норме секрет влагалища на 95% состоит из молочнокислых бактерий, или лактобактерий, так называемых палочек Додерлейна. Обитая на поверхности влагалища, лактобактерии образуют защитные пленки, благодаря которым патогенные и условно-патогенные микроорганизмы не могут прикрепиться к стенке влагалища и размножиться.

Но помимо лактобактерий во влагалище обитает еще около 300 видов микроорганизмов, в том числе патогенных. И вот, чтобы не дать им размножиться, вызвав тем самым воспаление, зуд, жжение и другие неприятные симптомы, в том числе необходима правильная гигиена.



ПО ВСЕМ правилам

ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА ЖЕНЩИНЫ

ВЫБИРАЕМ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОДМЫВАНИЯ

И это точно не мыло, поскольку его применение вызывает защелачивание среды влагалища, от чего лактобактерии гибнут, а условно-патогенные и патогенные начинают чувствовать себя вольготно. Выбирать специальное средство для интимной гигиены будем, ориентируясь на его состав:

- ✓ **обязательное присутствие в большом количестве молочной кислоты (этот компонент в перечне ингредиентов должен стоять на одном из первых мест);**
- ✓ **pH средства не должен превышать 4,5, в идеале – 3,8;**
- ✓ **нелишними в составе средства будут травы: овес, например, борется с отеками, ромашка – с воспалением. Главное, чтобы на входящие в состав травы не было аллергии.**

И, конечно, для подмывания не подойдут шампуни, гели для душа, марганцовка, сода и т. п.

5 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

Вы наверняка все их знаете, но освежить знания никогда не бывает лишним.

- 1** Подмываться нужно только под проточной водой. Никаких интимных процедур в ванной или в тазике! Струю воды направляем сверху вниз, а не внутрь влагалища. И никаких спринцеваний! Спринцевание – это не гигиеническая, а лечебная процедура, и назначить ее может только врач.
- 2** Ни в коем случае для подмывания нельзя использовать губки, мочалки и т.п. Только руки и воду, ну и средство для интимной гигиены, если вам с ним комфортнее.
- 3** При подмывании очищаем только наружные половые органы – область вокруг входа во влагалище, большие и малые половые губы, область вокруг клитора. Ничего внутри влагалища мыть не нужно! Оно прекрасно очищается само.
- 4** Излишнее усердие в деле интимной гигиены тоже не приветствуется. Подмываться нужно не более минуты. Чем дольше мы подмываемся, тем выше риск нарушить микрофлору и вызвать воспаление.
- 5** И главное – подмываемся мы всегда спереди назад: по направлению от клитора к заднему проходу. Так мы минимизируем риск занесения кишечных бактерий во влагалище, где им совсем не место.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

- **Всегда пользуйтесь только своим полотенцем, слегка промокая им нежную кожу после подмывания. Ничего тереть с рвением не нужно. И, конечно, этим полотенцем не стоит вытирать руки, лицо и остальные части тела.**
- **Старайтесь хотя бы 15 минут в день походить без нижнего белья, спать тоже лучше нагишом или в свободной пижаме.**
- **В дороге, где нет возможности подмыться, можно пользоваться специальными влажными салфетками для интимной зоны. Тут действуют два простых правила – вытираем спереди-назад и при первом удобном случае подмываемся водой.**

Если что-то пошло не так, и появились зуд, жжение, выделения с нехарактерным запахом или цветом – немедленно обращайтесь к гинекологу.

Любите себя и будьте здоровы!

Ольга Бельская

У каждого из нас своя дорога к храму, дорога к Богу. И старец Паисий Святогорец учил духовной жизни тех, кто идет по такому пути: «Православно думать легко, но для того, чтобы православно жить, необходим труд». Необходим труд души и искренняя наша молитва.

СКОЛЬКО СВЕЧЕЙ СТАВИТЬ В ХРАМЕ

? *С сестрой разошлись во мнении. Она говорит, что в храме лучше поставить одну большую свечу «за здравие» всей семье. А я думаю, что лучше каждому из родственников поставить, на каждое имя. Как правильно?*

Семья Никитиных, г. Тула

В православной церкви есть принцип послушания в главном – следование определенным догматам, т.е. решениям Вселенских Соборов по различным вопросам веры. Догматизировано только самое необходимое и существенно важное для спасения. Для всего остального есть абсолютная свобода для выражения – поэтому как вы решите, так и будет правильно.

БЫВАЕТ ЛИ БЛАГОСЛОВЕНИЕ БЕЗ ИКОНЫ

? *Дочь пришла ко мне со своим избранником – будущим мужем, попросила благословить. А дома нет икон, и благословила без иконы. Теперь сомневаюсь, надо ли было торопиться, вдруг недействительно? Может, надо переблагословить?*

Татьяна Ф., Рязанская обл.

О ВЕРЕ, ДОВЕРИИ и суеверии

Если мы желаем иметь твердую веру, то должны вести чистую жизнь, которая и располагает Духа пребывать в нас и поддерживать силу веры.

Святитель Иоанн Златоуст

Благословить детей на хорошее дело можно и крестным знаменем. Можно благословлять столько раз, сколько захотите. Такое благословение тоже будет материнским. Если хотите, можно благословить иконами Спасителя и Пресвятой Богородицы. Отдать икону молодым можно позже, на венчание.

МОЖНО ЛИ ЧИТАТЬ ЧУЖИЕ СООБЩЕНИЯ

? *Наверное, это плохо, но, когда муж уходит в ванную, я сразу залезаю в его телефон и просматриваю СМС-ки. Вдруг он что-то скрывает от меня, а я не знаю. Грех ли это, ведь читаю-то без ведома чужие сообщения?*

Татьяна К., г. Москва

Если вы желаете читать чужие сообщения – значит, вы не доверяете, проверяете, подозреваете в чем-то человека. А подозрительность – это нарушение заповеди Господней – не лжесвидетельствуй. Надо быть искренним. Если есть причина для недоверия, хо-

рошо просто поговорить напрямую с мужем.

КАК ПРАВИЛЬНО СОСТАВИТЬ СВОЮ МОЛИТВУ

? *Я кроме «Отче наш» никаких молитв не знаю. Можно ли молиться своими словами? Есть ли какие правила для таких молитв?*

Инна Павловна, Воронежская обл.

Можно молиться своими словами, но очень часто наши молитвы «бедны». За опытом покаяния, молитвенной практики надо обращаться к святым, прославленным Русской православной церковью. Преподобный Никодим Святогорец напутствовал верующих таким советом: «В молитве своей надлежит тебе совмещать те четыре действия, о которых пишет святитель Василий Великий: сначала восславлю Бога, потом возблагодарю Его за благодеяния, тебе явленные, далее исповедуй Ему свои грехи и пре-

ступления заповедей Его и наконец испрашивай у Него потребного тебе, наипаче в деле спасения твоего».

НАДО ЛИ РАЗДАВАТЬ КОНФЕТЫ ЗА УСОПШЕГО

? *После поминок со трудника его жена всем раздала конфеты. Потом на 9 и 40 дни в офис приносила. Обязательно ли надо брать эти конфеты, да и надо ли раздавать их? И по сколько?*

Алевтина Николаевна, г. Коломна

Это благочестивая традиция – накормить близких в память об усопшем. Принято так же призывать Божию помощь усопшему через молитвы живущих. Чтобы Господь простил ему грехи, принял его в Царствие Небесное. Любое доброе слово будет нелишним. А вдова, видимо, таким образом хотела вам об этом напомнить. Количество конфет выбирайте по желанию.

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

Морковный суп, СПАСШИЙ ТЫСЯЧИ ЖИЗНЕЙ

Сложно представить, но всего каких-то полтора столетия назад средняя продолжительность жизни человека была вдвое меньше, чем сейчас. Это не значит, что наши предки умирали от старости в 40 лет. Но на показатель «средней» жизни очень сильно влияла младенческая смертность.

ОТЧЕГО УМИРАЛИ ДЕТИ

В наши дни медики спасают недоношенных детей и оперируют врожденные патологии у младенцев чуть ли не в первые часы жизни. В XIX веке далеко не у каждого, даже совершенно здорового и родившегося в срок ребенка, были шансы дожить до совершеннолетия.

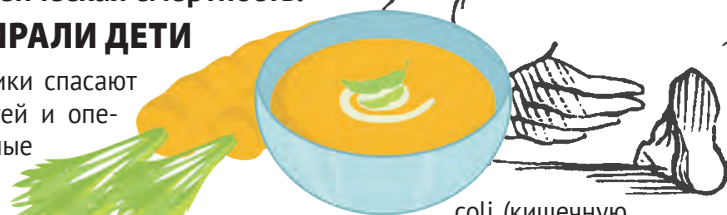
К примеру, в английском городе Бат в 1839–1848 годах, по статистике, в семьях среднего класса один ребенок из пяти умирал, не дожив до пяти лет. А в бедных рабочих семьях до этого возраста не доживал каждый второй ребенок. Детские жизни забирали несчастные случаи, пневмония, туберкулез.

Множество малышей умирало от обычной диареи, которая сопровождала кишечные инфекции. В то время просто не знали, как ее остановить. И лишь изобретение педиатра Эрнста Моро, сделанное им в 1908 году, смогло переломить ситуацию.

ПРОСТО, КАК ВСЁ ГЕНИАЛЬНОЕ

Эрнст Моро родился в декабре 1874 года в столице современной Словении, в городе Любляне. В то время это был одним из городов Австро-Венгерской империи и назывался Лайбах.

В 1899 году Моро получил степень доктора медицины. В 1901–1902 ему довелось работать с Теодором Эшерихом, который открыл бактерию *Escherichia*



coli (кишечную

палочку). В 1906 году в Мюнхене Моро получил специализацию педиатра, а двумя годами позже стал профессором в Университете Гейдельберга.

Именно в этот период Эрнст Моро придумал свое средство от диареи – морковный суп. Его рецепт был прост, как все гениальное: нужно было измельчить 500 г моркови, залить литром воды, приправить тремя граммами соли и упарить до общего объема в один литр, после чего протереть в пюре.

Невероятно, но этот суп действительно останавливал диарею и налаживал работу кишечника. Тем самым он спас тысячи жизней и позволил вдвое снизить детскую смертность.

И только в 2002 году ученые смогли выяснить, как работает это средство. Оказалось, что образующиеся в этом супе кислые олигосахариды, попадающие в раствор из моркови, мешают патогенным бактериям прикрепляться к слизистой оболочке кишечника. Другое исследование подтвердило, что благодаря этим свойствам суп лечит даже диарею, вызванную бактериями, устойчивыми к антибиотикам.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

За свой морковный эликсир Эрнст Моро не был удостоен ни Нобелевской премии, ни какой-нибудь другой мало-мальски значимой награды. И уж точно не все знают, что на счету этого врача-педиатра есть и другие значимые открытия. Например, именно он предложил стерилизацию детских бутылочек. Также он разработал рецепт «молока Моро» для искусственного вскармливания и открыл полезные лактобактерии в кисломолочных продуктах. Кроме того, именно Эрнст Моро открыл рефлекс, который позволяет проверить работу центральной нервной системы в первые месяцы жизни ребенка. Если издать около головы младенца резкий звук, то он сначала раскинет руки, растопылив пальцы, а затем сведет руки вместе, сжав их. Если рефлекса нет – значит, с нервной системой что-то не так, можно заподозрить, к примеру, детский церебральный паралич.

КСТАТИ

До 74 лет Эрнст Моро занимался любимым делом – работал врачом частной практики в педиатрической клинике на Моцартштрассе, 10 в Гейдельберге.

Оксана Черных



В самое тёмное и промозглое время года особенно актуальной становится настоящему питательная еда. Питательная – значит, не просто создающая чувство сытости, а обеспечивающая организм необходимыми веществами. И самый доступный способ напитать себя энергией и витаминами – это ввести в рацион крупы.

В КАШЕ – здоровье наше

ОВСЯНКА

Плюсы. Богата белком (12%), витаминами группы В, А и Е, калием, магнием, фосфором, цинком и бета-глюканами, очищающими сосуды от холестерина, ценными растительными жирами. Сваренная без сахара, она способствует поддержанию нормального веса, выводит токсины, нормализует сахар в крови, улучшает настроение. Эта каша – настоящее спасение для людей, страдающих язвой желудка или гастритом, поскольку обволакивает слизистую желудка, помогает устранить вздутие, боли в животе.

Минусы. Овсянка содержит фитиновую кислоту, которая вымывает кальций из организма. При предрасположенности к остеопорозу не стоит увлекаться этой кашей. Два раза в неделю – это максимум. Цельнозерновой овес содержит много грубой клетчатки и полезных веществ, но очень тяжело переваривается, поэтому его можно есть только взрослым людям без проблем с ЖКТ. Овсянку быстрого приготовления не рекомендуется употреблять диабетикам. Также стоит отказаться от овсянки при аллергии на глютен.



КСТАТИ

Жидкая «слизистая» каша из риса – это спасение при отравлениях, поносе и болях в животе. Однако злоупотреблять ей нельзя, она может спровоцировать запор.

РИС

Плюсы. Нешлифованный рис – это кладёз витаминов группы В, а также калия, полезного для сердечно-сосудистой системы. Бурый – рекомендован для похудения, он выводит лишнюю жидкость из организма, является рекордсменом по содержанию витаминов. Красный – снижает уровень холестерина в крови, полезен для сердца, нормализует сахар. Черный – рекомендуется при заболеваниях почек и сердца, в случае анемии, положительно влияет на зрение и иммунитет.

Минусы. Полезные вещества содержатся в оболочке зерна. Поэтому шлифованный рис – это, по сути, просто крахмал, быстрые углеводы. Белый шлифованный рис противопоказан при диабете II типа, плохом состоянии сосудов, камнях в почках. Не стоит употреблять его при склонности к лишнему весу.

ГРЕЧКА

Плюсы. Содержит обширный набор ценных микроэлементов, включая железо, медь, кальций, калий, витамины группы В, РР, Е. Богата протеинами (необходимыми во время постной диеты и для вегетарианцев). Кроме того, гречка содержит важные для здоровья сосудов и иммунитета рутин, кверцетин, незаменимые аминокислоты. Эта каша поможет постройнеть, улучшит состояние кожи, ногтей и волос, выведет лишнюю воду из организма, поспособствует росту мышечной массы при физических нагрузках, укрепит стенки сосудов и станет помощницей в послеоперационный период.

Минусы. Гречку не стоит есть часто тем, кто страдает запорами, повышенной свертываемостью крови, язвой желудка и почечной недостаточностью.



ПШЕНО

Плюсы. Важна эта каша для здоровья сердца, сосудов, костей, при нарушении обмена веществ. Ее советуют ввести в ежедневный рацион при проблемах с суставами и костной тканью, после переломов, при интоксикации организма или лучевой болезни, при сердечно-сосудистых заболеваниях, даже после инфарктов и инсультов. Пшеника содержит полный спектр витаминов группы В, ценные нутриенты, среди которых проантоцианидин, нормализующий обмен веществ и оздоравливающий сердце и сосуды.

Минусы. Пшено препятствует усвоению йода, поэтому при проблемах с щитовидкой кашу можно есть не чаще раза в неделю. Также перейти на еженедельный прием стоит, если у вас подагра, кальциноз, язва желудка, заболевания почек.



Была б крупица да водица, любой приготовит



Каждая хозяйка подтвердит: уж чего проще, чем приготовить кашу! Бесспорно, это наша привычная обыкновенная еда – и завтрак, и ужин, и гарнир, и заправка для супа. Наши дорогие читатели изобретательно подходят к приготовлению блюд из крупы и делятся с нами своими рецептами.

ПИРОГ ИЗ ОВСЯНКИ

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 стакан молока
- 200 г творога 9%-ного
- 1 стакан сахара
- 2/3 стакана овсяных хлопьев
- 50 г какао-порошка
- 1 куриное яйцо
- 1 ст. ложка муки пшеничной
- 1 ст. ложка крахмала
- 100 г сливочного масла
- 0,5 ч. ложки соды



Энерг.
ценность
на 100 г –
128 ккал

Молоко подогреть до 80–85°C, залить овсяные хлопья, перемешать. Оставить до остывания. Масло растопить и остудить. В хлопья всыпать сахар, какао, добавить сливочное масло и перемешать. Вбить яйцо, положить протертый творог и еще раз тщательно перемешать. Отдельно смешать муку, соду и крахмал, вмешать в тесто. Положить тесто в форму для выпечки, выстеленную пекарской бумагой, разровнять. Выпекать при 180°C 35–40 минут. Готовый пирог можно присыпать сахарной пудрой или какао.

Наталья Румянцева, Московская обл.

ГРЕЧКА С ГРИБАМИ ПО-ВОСТОЧНОМУ

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 стакан гречневой крупы
- 2 стакана воды
- 200 г шампиньонов
- 6–10 шт. сушеных грибов
- 2 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 4 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки масла растительного
- 1 ч. ложка сахара
- соль – по вкусу
- молотый перец чили – на кончике ножа
- 0,5 ч. ложки кардамона



Гречку промыть, залить водой в соотношении 1:2, довести до кипения и убавить огонь. Измельчить лук и растереть один сушеный гриб, добавить их в кастрюлю, где варится гречка. Варить около 15 минут, посолить по вкусу. Чеснок очистить и измельчить, шампиньоны нарезать пластинками. Разогреть масло в глубокой сковороде, положить туда чеснок, шампиньоны, измельченные сушеные грибы и специи. Влить соевый соус. Жарить на сильном огне 2–3 минуты, постоянно помешивая. Добавить готовую гречку, перемешать, выключить огонь и подержать под крышкой 5–10 минут.

Юлия Ивановна Р., г. Калининград

Энерг.
ценность
на 100 г –
112 ккал

РИС С ЯЙЦОМ ПО-ТАЙСКИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан бурого риса
- 2 стакана воды
- 2 куриных яйца
- 2 сладких перца
- 2 моркови
- 100 г зеленого горошка
- 4 зубчика чеснока
- 4 ст. ложки растительного масла для жарки
- 4 ст. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложка карри
- соль – по вкусу

Рис тщательно промыть в нескольких водах. Промытый рис залить холодной водой и поставить на огонь. Варить на тихом огне под крышкой до полного впитывания воды. Рис остудить и подсушить на воздухе. Морковь и болгарский перец нарезать маленьким кубиком. Чеснок нарезать пластинками. На разогретом масле обжарить чеснок до небольшой золотистости, затем чеснок удалить. Выложить на сковороду морковь, перец и зеленый горошек. Жарить 5–7 минут на среднем огне, помешивая. Вбить в овощи яйца, дать им «схватиться», затем жарить 2–3 минуты, интенсивно перемешивая. Затем



Энерг.
ценность
на 100 г –
127 ккал

выложить в сковороду рис, добавить соевый соус и специи, перемешать, подержать на огне еще 2–3 минуты. Можно подавать как самостоятельное блюдо или на гарнир.

*Анна Горнилова,
г. Смоленск*

**ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

Раз словечко, два словечко – будет что?	"Экзамен" самодеятельности	Обычаи, традиции	Объект внимания дантиста	"Хорошо темперированный" у Баха	Украшение от Сваровски
Сплав в описании загара	Брат Рюрика, княживший у кривичей			"Мыслитель" с планеты Солярис	
"Светлая мая привет"	Наиболее распространенный вид кофе	Дырка для головы на свитере			
	Там альпаки пьют из Титикаки	Куда впадает река Бык?	Город пятого в СССР метро	"Прачечная" для души и тела	Противоположность сну и мечте
	Метод борьбы с лишними кило	"Носик" цветка в пыльце	Болтливый Юлий Алеши Поповича	"Рикошет" сияния	
	Фитиль в комплекте с огнивом			Жена барина в Польше	Гордон Шамуэй с Мелмака (сериал)
Двуглавые мышцы ног человека	Царь, приказавший высечь море		Водный метод физиотерапии		
Растение "корень жизни"	Налоговые ... (уменьшение платежей)		Земляная гряда под стеной крепости		
Залог солидного улова					
Ох или оу в системе координат	"Трель" в исполнении барабанщиков	"Профессия" матери кузнеца Вакулы			
Большущий обломок скалы	1/4 "Войны и мира"	Имя ямайского музыканта Марли			

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 В доме с лифтом на 4 этаже живет электрик, на 6 этаже – сантехник, на 8 этаже – врач-терапевт, на 10 этаже – адвокат. Какую кнопку лифта будут нажимать чаще всего?
- 2 Назовите старинное изобретение, которое позволяет видеть сквозь стены.
- 3 Если $Z = N$, $V = <$, то $8 = ?$



ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Кнопку первого этажа. 2. Окно. 3. $8 = \infty$.
 Загадки с ответами: «Найди 5 отличий» — 1. Цвет платья, 2. Цвет сумочки у дамы слева, 3. Цвет сумочки у дамы справа, 4. Цвет сумочки у дамы в центре, 5. Цвет сумочки у дамы в центре.

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
☎ **8-495-792-47-73**
м. «Марьино Роща»

РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»
☎ **8-495-543-99-11**,
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 «АДАДЕТ»
☎ **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 19 НОЯБРЯ – 2 ДЕКАБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам, чтобы чувствовать себя легко и бодро, стоит подумать над обновлением рациона. Откажитесь хотя бы на время от тяжелой пищи и спиртного. В свободное время больше гуляйте. Учитесь быть в гармонии с миром.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Метеозависимым Близнецам звезды советуют больше отдыхать, выспаться и не забывать об утренней гигиенической гимнастике. Плюс конец ноября – прекрасное время для того, чтобы искоренить свои вредные привычки.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам звезды не советуют бороться при помощи снотворного с эмоциональным дисбалансом и переутомлением. Больше гуляйте и не увлекайтесь вечерним просмотром телешоу. Возобновите традицию читать перед сном.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам стоит переключиться на активный образ жизни. Спорт, новые знакомства, интересные проекты, хобби – у вас столько всего потрясающего впереди! Не ленитесь готовить себе полезные коктейли и овощные супы.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам, кто умеет держать в узде эмоции, хорошо высыпается и в меню делает упор на клетчатку, помощь врача в ближайшее время не потребуется. Не силитесь изменить мир вокруг, начните меняться сами.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Звезды не советуют Водолеям практиковать народную медицину в конце ноября. Не факт, что это пойдет на пользу. Доверьтесь врачу, если почувствуете недомогание. Не отказывайтесь от помощи близких.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам, задумывающимся об улучшении фигуры, заняться этим вопросом хорошо именно в этот период. Спорт, прогулки, здоровое питание – все эти новшества помогут и талию обозначить, и здоровье укрепить на долгие годы.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды рекомендуют пить свежие соки и травяные чаи с мятой и медом. Это не только усилит иммунитет, но и благотворно повлияет на настроение. Старайтесь больше времени проводить с приятными вам людьми.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам совсем не помешает отдых. Он способствует быстрому восстановлению психологических и физических сил. В конце ноября стоит посетить зубного врача и ортопеда. Нелишней будет гимнастика для позвоночника.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам, которых одолевает бессонница, небесные светила советуют попробовать делать отвары пустырника и корня валерианы. Не изматывайте себя делами днем, находите время для хобби, чтений и легкой зарядки.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Укрепить иммунитет и повысить настроение Козерогам помогут созерцательные прогулки на природе. Если хотите избежать проблем со здоровьем, бережно относитесь к своей нервной системе и избегайте токсичных людей.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Звезды предупреждают метеочувствительных Рыб о том, что перепады давления могут вызвать ломоту в суставах. Предвосхитите это зарядкой. Восполнить душевные силы поможет любимое хобби и приятное общение.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



19 ноября
ПОЛНОЛУНИЕ



20 ноября – 3 декабря
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

19 ноября – полнолуние – самый загадочный период, подходящий для всех косметических процедур, будь то стрижка, маникюр или педикюр, макияж или депиляция. Вы останетесь довольны и станете чувствовать себя превосходно.

20 ноября – 27 ноября – убывающая Луна 3 фаза – прекрасное время для ухода за собой и интенсивных физических нагрузок. Совмещайте аэробные упражнения с

силовыми нагрузками и растяжкой. Так вы добьетесь лучших результатов. На время можно забыть про диету, главное, не переедать и не злоупотреблять алкоголем.

28 ноября – 2 декабря – убывающая Луна 4 фаза – отложите до следующей фазы все косметические и оздоровительные процедуры и не налегайте на тяжелую пищу. Хорошее время для диеты или детокса. Противопоказаны стресс и переутомления, так как они могут сейчас понизить иммунитет.

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

Адрес издателя: 111675, Россия,
г. Москва, ул. Святоозерская,
д.13, этаж 1, пом. В11, комн. 4,
офис 4

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

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ЗАВЬЯЛОВА О. А.
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220

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

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

Заместитель директора
департамента рекламы:
ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: +7 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры
отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,
МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: +7 (495) 937-95-77,
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: +7 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
+7 (495) 937-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 22 (141). Дата выхода:
19.11.2021

Подписано в печать: 15.11.2021
Номер заказа – 2021-04479
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 17.11.2021

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 196 800 экз.

Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем
3 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов
Фото предоставлены Shutterstock/
FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право
публиковать любые присланные
в свой адрес произведения,
обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Спецвыпуск к журналу «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»



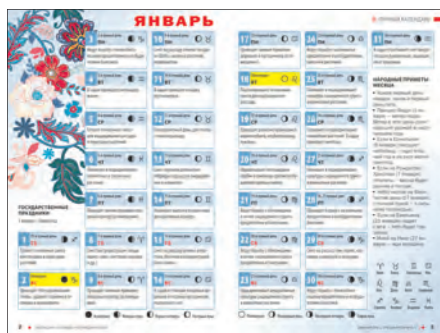
Календарь садовода и огородника 2022

В удобном журнальном формате!

ИЗДАНИЕ СОДЕРЖИТ В СЕБЕ ОДНОВРЕМЕННО ДВА КАЛЕНДАРЯ:

— **ЛУННЫЙ** – подскажет садоводам наиболее продуктивные дни для работ на участке, а в какие их лучше избегать.

— **АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ** – позволит спланировать и выполнить все необходимые мероприятия в саду-огороде.



УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

12+ РЕКЛАМА

КАЛЕНДАРИ СОСТАВЛЕНЫ НА 12 МЕСЯЦЕВ С УЧЕТОМ ВСЕХ САДОВО-ОГОРОДНЫХ РАБОТ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПИСЬМО Дедушке Морозу



Кому: Дедушке Морозу
 Куда: 162390, Россия,
 Вологодская область,
 г. Великий Устюг,
 дом Деда Мороза
 От кого:

ПИСЬМО-Поздравление от Дедушки Мороза



В ОТКРЫТКЕ:

- ◆ Бланк письма Деду Морозу
- ◆ Новогодняя детская песенка
- ◆ Детские новогодние загадки и головоломки
- ◆ Место для подарка-рисунка Деду Морозу от ребёнка

В ОТКРЫТКЕ ВЫ НАЙДЁТЕ:

- ◆ Письмо от имени Деда Мороза
- ◆ Именную Похвальную грамоту от Дедушки Мороза (имя ребенка в Грамоте вписывается самостоятельно родителями от руки)
- ◆ Детскую игру от Деда Мороза

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ



Оптимальная форма
кальция для организма
Содержат 23 микроэлемента
УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ

Стоимость около
180 руб.

КАЛЬЦИД

(яичная скорлупа,
витамины С и Д₃)

ПРЕПЯТСТВУЕТ
ВЫМЫВАНИЮ КАЛЬЦИЯ,
УКРЕПЛЯЕТ КОСТНУЮ ТКАНЬ,
УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ
ЗУБОВ И НОГТЕЙ

КАЛЬЦИД + МАГНИЙ

(яичная скорлупа, магний, витамины
швейцарского производства
С, Д₃, В₁, В₆, РР, А, В₂, Е, В₁₂, Р)

ОКАЗЫВАЕТ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ:

- Восполняет дефицит кальция и магния
- Защищает кости от разрушения
- Благоприятно влияет на состояние нервной и сердечно-сосудистой систем

Спрашивайте в аптеках!

Заказать можно по телефону: **8 (800) 250-24-26**
(бесплатный звонок по России)

Реклама. БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ