

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 03 (146)

11 - 24
февраля
2022 года



КУПЕРОЗ

О ЧЁМ СИГНАЛЯТ СОСУДЫ

СТР. 9

ЧИСТИМ ЛИМФУ

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ

СТР. 14-15

ВИТАМИНЫ

ПОЧЕМУ ОНИ «НЕ РАБОТАЮТ»

СТР. 17

ЖЕНСКИЙ ИНФАРКТ

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

СТР. 16

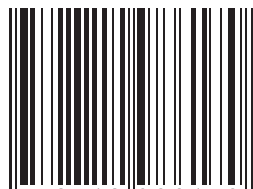
МАКАРОНЫ

ПРОДУКТ МОЛОДОСТИ И СЧАСТЬЯ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 1986170



2 2 0 0 3

ЗАМУЧИЛА
РОЖА? ДИЕТА
ПОМОЖЕТ!

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



СОВЕТУЕТ ЭНДОКРИНОЛОГ:

КАК ДОГОВОРИТЬСЯ
С «ГОРМОНАМИ УСТАЛОСТИ»

16+

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.

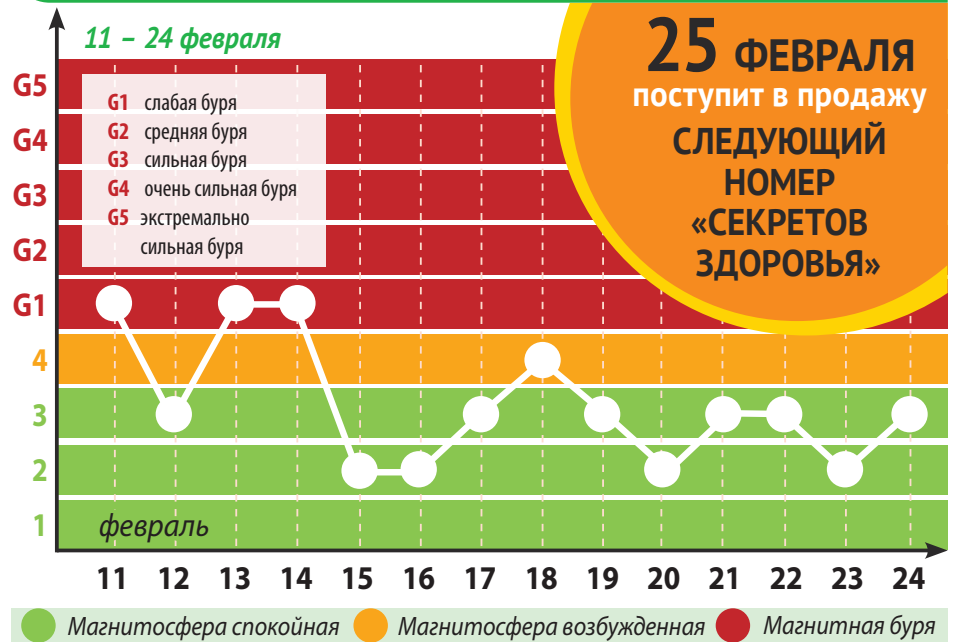


НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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!



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



25 ФЕВРАЛЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ПОСЛЕДНИЕ ДВА ГОДА МЫ ВСЕ ЖИВЁМ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА – ВРЕМЯ СЛОЖНОЕ, ДЛЯ ИММУНИТЕТА В ТОМ ЧИСЛЕ. А ПОТОМУ ТЕМУ НАШЕЙ ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ МЫ НЕ МОГЛИ ОБОЙТИ СВОИМ ВНИМАНИЕМ. О НЕЙ ПОДРОБНО РАССКАЖЕМ В НАШЕМ СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ.

КРОМЕ ТОГО, В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

- врач-оториноларинголог расскажет, откуда берется ощущение кома в горле и чем оно может быть опасно;
- гастроэнтеролог поведает о распространенных мифах о гастрите и развенчает их;
- пятиминутный тест на гибкость позвоночника, который можно провести самостоятельно.



И по традиции «аппетитный» материал о супер-продукте – пробойной икре, плюс согревающие дыхательные упражнения, новая история любви и проверенные рецепты народной медицины от читателей. Мы рады дружбе с вами, а потому готовим свои материалы с заботой и любовью. Читайте нас и будьте здоровы!



МОЖНО ЛИ ГУЛЯТЬ при отите?

Отит – неприятное и крайне болезненное состояние, характеризующееся воспалительным процессом в ухе. Заболевание с одинаковой частотой возникает как у детей, так и у взрослых. И в ряду врачебных рекомендаций по лечению отита – прогулки на свежем воздухе. Но вот можно ли гулять на морозе, если ухо воспалено? Давайте разбираться.

КОГДА ПРОМЕНАД ЛУЧШЕ ОТЛОЖИТЬ

- ✗ При температуре тела выше 37,2 °С.
- ✗ При выраженной заложенности ушей и снижении слуха.
- ✗ Если возникли трудности с глотанием.
- ✗ При наличии стреляющих болей и шуме в ушах.
- ✗ При головокружении, сопровождающемся тошнотой.
- ✗ При температуре воздуха на улице ниже 7 °С.
- ✗ В ветреную погоду.



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- ! Выходя на улицу, слуховой проход нужно закрыть ватной турундой. Сверху надеть шапку по сезону.
- ! Во время лечения отита следует избегать людных мест. Доверьте поход в магазин родственникам, не давайте лишнюю нагрузку на иммунитет.
- ! Во время прогулки не следует спешить, гулять нужно в размеренном темпе, шагом, а не бегом.

КОГДА ПРОГУЛКИ БУДУТ ПОЛЕЗНЫ

- ✓ Если болезненные ощущения в ухе уже не беспокоят.
- ✓ Когда нормализовалась температура тела.
- ✓ Если температура воздуха на улице выше 7 °С.



А МОЖНО ЛИ В БАЮ ПРИ ОТИТЕ?

При гнойном воспалении уха и при повышенной температуре тела – категорически нет. Во всех остальных случаях лучше получить консультацию у ЛОР-врача.

<p>Святой Шарбель: чудеса христианского монаха Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров – результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.</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.</p> <p>«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.: 799р., серебро: 499р. Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм</p>	<p>Крестики: мужские, женские и детские Кольцо и серьги «Неделя» Женский перстень и серьги «Творение мира»</p>	<p>позолота 24к.: 999р., серебро: 699р. Кольцо-ТАЛИСМАН «Благородный слон» Символ долголетия, мудрости и гармонии.</p>	<p>количество ограничено! «Святой Целитель Шарбель» НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан помогает в исцелении</p>
<p>позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р. Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71 ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 32167330004616 Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 18-а</p>	<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 899р., серебро: 499р. Кольцо и серьги «Защита ангела» Позолота 24к. Серьги «Русский кокосиник» Позолота 24к. и серебро Кольцо «Вера, Надежда, Любовь» Позолота 24к. и серебро Кольцо «Змейка» Серьги «Капля дождя» Ширина: 14мм. Длина: 25мм. Позолота 24к.</p>	<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р. «Розовая мечта» «Морская волна» «Зимняя вишня» Кольца: «Изысканный алмаз»</p>	<p>Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р. «Розовая мечта» «Зимняя вишня» «Морская волна» «Изысканный алмаз» Серьги: «Измуродный глаз» «Уникальное» тройное кольцо «Божественность» Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России» 16+ 450 страниц + чудотворные образы! цена: 899р. Цена одного изделия: 499р. ГЕМАТИТОВЫЙ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК НОВИНКА! Для поддержания давления ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ</p>



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ЗВЕРБОЙНОЕ МАСЛО ОТ ТРОФИЧЕСКОЙ ЯЗВЫ

Тетушка моя, царство ей небесное, много лет мучилась от диабета. Тяжело болела да еще ухаживала за лежачим сыном. Мне стыдно, я мало ей помогала тогда. Крутилась на работе, с детьми, по дому, родителям надо было на огороде помочь. Жалею сейчас об этом очень. А тут вот у бабушки моей тоже диабет диагностировали. Да еще коронавирус подхватила. Совсем она ослабла. А еще появились на ногах трофические язвы. Ладно, сама язва, так нога пухнет, отекает, красная вся. Я уж было думала, гангрена, вызвала врача. Нет, все-таки трофическая язва. Стала вспоминать, как свекровь моя с такой напастью боролась. У нее тоже с ногами проблемы были. Вспомнила про масло на зверобое. Кинулась делать. 100 г сухого зверобоя измельчила (покупала в аптеке), засыпала в бутылку из темного стекла, залила пол-литра масла грецкого ореха (можно любое растительное). Бутылку поставила на водяную баню и протомила полчаса. Укупорила крышкой и три дня настаивала в темном месте. Затем процедила и убрала в холодильник. Вот этим маслом несколько раз в день мажу язву у бабушки на ноге. И мало-помалу рана начала затягиваться, отек спадать. Бабуля уже сама ходит по дому, даже супчик себе недавно сама сварила. Не привыкла на одном месте сидеть.

Ирина Пажина, Краснодарский край



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ХРАНЕНИЕ ПРЯЖИ

Многие рукодельницы неохотно расстаются с остатками пряжи. Действительно, ее можно использовать для декорирования изделий, всевозможных поделок, вязать из нее игрушки и прочее. Вот только хранить ее сложно, пряжа разматывается, путается. Я нашла выход: храню клубочки в коробках из-под яиц. Удобно, и ничего не путается.

Евгения Никифорова, г. Муром



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕЖНАЯ МЯГКОСТЬ

Если ваш косметический карандаш для губ или для глаз засох и царапает кожу при использовании, просто поддержите его красящий кончик над пламенем. Так он размягчится и снова будет комфортным в использовании.

Анастасия Петрова, г. Москва



КОРЕНЬ АИРА ДЛЯ СЛУХА ВСКИПЯТИЛА

После того как пару лет назад зимой я переболела гриппом, заметила, что стала хуже слышать. У меня тогда действительно пошло осложнение на уши, и пришлось лечить тубоотит. Вот после него, видимо, слух и снизился. У врача была, тот, конечно, лекарства назначил, но сказал свыкнуться, что изменения, мол, необратимы. Ну что ж, ничего не попишешь, раз так. Да только не в моих правилах лапки складывать, чуть что. У меня сестра в Азербайджане живет, она мне посоветовала отвар аира попить. Сказала, что у них в семье уже много поколений так делают, чтобы слух поддерживать на должном уровне. И не просто посоветовала, а летом в гости приехала и привезла мне целый пакет сушеных корней растения. И заваривать научила. Беру, значит, 1 стакан измельченного корня растения, заливаю 2 стаканами кипятка и полчаса кипячу на малом огне. Затем про-

цеживаю и довожу объем жидкости до первоначального кипятком. Принимаю по 1 ст. ложке отвара трижды в день до приема пищи. Год уже как принимаю с небольшими перерывами. И знаете, слышать стала лучше, что бы там мне ни прогнозировали. Спасибо сестренке, выручила.

*Мария Супова,
Орловская обл.,
г. Ливны*



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ УНИВЕРСАЛЬНАЯ МИКСТУРА

Микстура эта помогает во многих случаях. И готовится просто.

1 ст. ложку каменной соли всыпать в 1 л воды, хорошо размешать. Отдельно взять

80–100 мл 10%-ного нашатырного спирта и влить в него 10 мл камфорного масла. Смесь взболтать и соединить с соляным раствором.

Как только появятся белые хлопья, закрыть сосуд крышкой и взбалтывать до тех пор, пока хлопья не пропадут. Микстура готова. Хранить ее можно 1 год.

Средство испытано мной в разных ситуациях. Помогает

мне и от головной боли. Для этого часть микстуры нужно нагреть на водяной бане, намочить ею ви-

ски и затылок, повязать теплый платок и оставить на ночь.

Когда болят суставы, мучают сердечные боли, выпиваю 1 ч. ложку микстуры, разведенной в 150 мл теплой кипяченой воды.

При боли в ухе смачиваю ватку, отжимаю немного и кладу в ухо. Не надо заталкивать ее глубоко. Просто положить сверху, завязать теплым шарфом и оставить на несколько часов.

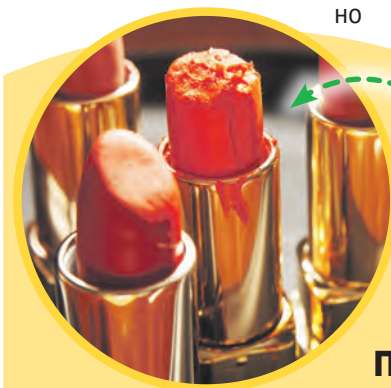
Алексей Солохов, Новгородская обл.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СЛОМАЛАСЬ ПОМАДА

Если вы случайно сломали свою любимую помаду, не отчаивайтесь. Обломанный конец помады нагрейте зажигалкой, приложите к нему обломанную часть, а затем тюбик уберите на полчаса в холодильник.

Любовь Совушкина, г. Новая Москва



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

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

Валентина

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

Но выход есть! Для этого нужно позаботиться о работе венозных клапанов, поддержать каркас

вен и наладить кровообращение. Причем необходима работа и с поверхностными, и с глубокими венами одновременно. То есть двойное воздействие и изнутри, и снаружи! Для этого и был создан новейший европейский комплекс Флебозол, который ученые-разработчики назвали «Спаситель вен». В комплекс Флебозол вошли два продукта со схожим составом – капсулы и гель. Это сделано специально, чтобы незаменимые природные клеточные регенераторы – лактоны и софорозиды – действовали одновременно, навстречу друг другу.

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



Звоните по бесплатному номеру и назовите код Вашего подарка «ФЛЕБОЗОЛ»

8 (800) 100-55-60

*При покупке курса. БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», СРП № RU.77.99.11.003.R.000358.02.21 от 11.02.2021 г. Акция действует с 01.02.2022 по 31.08.2022 г. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Боли в пояснице?

Боль в пояснице, к сожалению, становится частым спутником людей, занимающихся физическим трудом, совершающих подвиги на даче, страдающих избыточным весом или искривлением позвоночника. Плюс, неудобное спальное место, неправильно подобранная обувь, длительные статические нагрузки...

Ну где тут позвоночнику справиться с таким напором обстоятельств? Давайте ему поможем. Приобретем большой мяч для занятий – фитбол – и научимся выполнять простые и даже приятные упражнения для спины.

СКОЛЬКО СТОИТ?

Цена на мячи для фитнеса варьируется от 400 до 3500 рублей. Тут значение будет иметь место покупки (в интернет-магазинах и ортопедических салонах мячи зачастую дешевле, чем в супермаркетах или аптеках), диаметр мяча и дополнительные опции.

Заведите руки за голову и медленно поднимайте с мяча верхнюю часть туловища – груди и верхнюю часть живота. Задержитесь в крайней точке на 10 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

3. Вращение тазом.

Сядьте на фитбол, руки положите на пояс, стопы прочно упираются в пол. Слегка наклоните таз, втянув мышцы живота и переместив бедра вперед и вверх, чтобы выровнять поясницу. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Затем немного выгните спину и потяните бедра назад. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение. Выполните 10 повторов.

ПОРА С МЯЧОМ ПОДРУЖИТЬСЯ!

КАК ВЫБРАТЬ ФИТБОЛ

Выбирая фитбол для домашних занятий, обратить внимание следует прежде всего на его диаметр и свой рост. Предлагаем небольшую шпаргалку для облегчения выбора:

Рост	Диаметр мяча
Ниже 154 см	45 см
154–170 см	55 см
170–182 см	65 см
182–190 см	75 см
Выше 190 см	85 см

Дополнительные опции в виде рожек-держателей, массажно-ребристой поверхности и т. д. выбирайте по своему желанию. Для эффективности занятий они большой роли не играют.

1. Растяжка спины. Лягте на фитбол животом, пальцами вытянутых ног упритесь в пол или в нижнюю часть стены.



КАК ЗАНИМАТЬСЯ?

Прежде всего, с удовольствием и осознанием, что это полезно для спины и самочувствия в целом.

Плюс занятия должны быть регулярными и выполняться в подострую стадию – никогда во время болей!



2. Скручивания позвоночника.

Сядьте на фитбол, сведите лопатки, спина прямая. Поднимите руки над головой, стопы твердо стоят на полу. Не поднимая ног, скрутите туловище как можно больше в одну сторону (задержитесь в этом положении на 10 секунд), затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону. Выполните по 5 повторов в каждую сторону.

4. Мостик. Лягте на спину на пол, вытянутые ноги расположите на фитболе, упритесь в него пяткам и икрами. Руки на полу вдоль тела, ладони прижаты к полу. Медленно оторвите таз от пола, при этом туловище и позвоночник остаются прямыми. Удерживайте положение 10–30 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите 3–5 раз.

Любовь
Анина

МАГНИТОТЕРАПИЯ ПРИ БОЛИ В СУСТАВАХ

Жизнь®
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

[OZON](https://www.ozon.ru)²

[WILDBERRIES](https://www.wildberries.ru)³

[ВИТА](https://www.vita.ru)⁴

[apteka.ru](https://www.apteka.ru)⁵

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

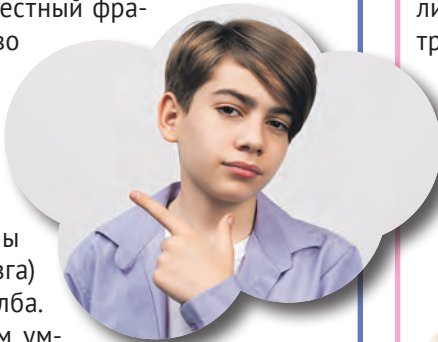
ПОЧЕМУ ПРО УМНИЦУ ГОВОРЯТ «СЕМИ ПЯДЕЙ ВО ЛБУ»?



Знаю, что про умного человека часто говорят «он семи пядей во лбу». Стало интересно, откуда пошла такая присказка?

Ирина Маринина, г. Северодвинск

Пядь – это старинная, древнерусская мера длины, равная расстоянию расставленных большого и указательного пальцев. В среднем она составляла 18 см. Известный фразеологизм «семи пядей во лбу», используемый по отношению к умному человеку, отражает народное убеждение в том, что умственные способности непосредственно связаны с размером головы (мозга) человека и с высотой его лба. Люди верили в то, что чем умнее человек, тем выше его лоб. Также выражение «семи пядей во лбу» трактуется славянами в соответствии с понятиями «лоб – макушка». Семь пядей равнялось росту 12-летнего подростка – примерно 1,25 м (расстояние от пяток до макушки). Такого роста был ребенок, готовый к обряду инициации (посвящения) и достигший определенного уровня умственного развития.



ПОЧЕМУ ВРЕДНО ЕСТЬ В ОДИНОЧКУ?



Мы с соседкой иногда чаевничаем по вечерам. А на днях она звонит мне среди бела дня и зовет к себе вместе пообедать. Я в недоумении, говорю «Валь, да я к тебе вечером на чай загляну», а она ответила, что прочитала, будто есть в одиночку вредно для здоровья. Неужели правда?

Галина Борисовна Р., г. Долгопрудный

Ваша соседка совершенно права, исследования о вреде «одинокого» приема пищи недавно были проведены в Южной Корее. Ученые выяснили, что трапеза в гордом одиночестве отрицательно влияет на состояние здоровья людей, особенно это касается пожилых женщин. Изучив показатели здоровья женщин старше 65 лет, исследователи пришли к выводу, что питание в одиночку повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе стенокардии. Возможно, это связано с тем, что люди, которые едят в одиночестве, принимают пищу быстрее, съедают больше, а в компании, за разговорами, можно один салат есть полчаса, да и совместная трапеза всегда намного приятнее. А где есть положительные эмоции, там и польза для здоровья всегда имеется.



КАК ПРИГОТОВИТЬ БЛЕСК ДЛЯ ГУБ ДОМА?



Очень ценю все натуральное и стараюсь предъявлять высокие требования к косметике, которой пользуюсь. Подскажите, как можно приготовить бальзам и блеск для губ самостоятельно из натуральных ингредиентов.

Юлия Наумова, г. Гатчина

Бальзамы и блески для губ действительно можно приготовить в домашних условиях, приобретая необходимые натуральные ингредиенты в аптеке и в магазинах эко-товаров.

Вариант 1. Бальзам.

Смешать немного пчелиного воска с какао-маслом, подогреть на водяной бане, тщательно размешать, доба-

вить пищевой краситель розового цвета, вазелин и кокосовое масло, а также несколько капель масла апельсина для аромата. Все смешать и поместить в тубик-контейнер из-под помады, дать бальзаму застыть.

Вариант 2. Блеск.

3 г нерафинированного масла ши (карите) растопить на водяной бане, добавить 3 г глицерина, 2 г касторового масла, 5 капель клубничного (или любого другого на ваш вкус) пищевого ароматизатора, мику розового или красного цвета (мика – натуральный продукт из слюды). Все тщательно смешать мини-миксером, вылить в тубик для жидкого блеска и убрать на 10 минут в холодильник для стабилизации.



Всегда ли румянец говорит нам о здоровье? Те, кто столкнулся с такой неприятной проблемой, как купероз, ответят отрицательно. Ведь сосудистые звездочки на лице доставляют немало хлопот.

НЕНУЖНЫЕ ЗВЁЗДОЧКИ на коже

ЭКСПЕРТ

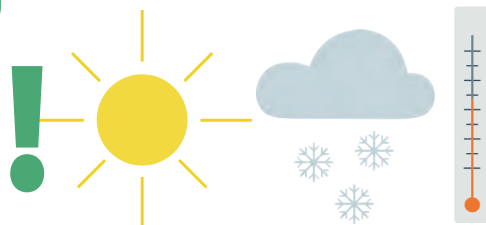


Как их избежать, рассказывает д. м. н., врач-дерматовенеролог высшей категории, заведующая кафедрой дерматовенерологии РязГМУ Елена ЖИЛЬЦОВА.

Купероз или телеангиэктазия – стойкое локальное расширение мелких капилляров с утолщением и выраженным снижением эластичности их стенок, сопровождающееся застоем крови. Отсюда и «нездоровый» румянец в виде проглядывающей сквозь кожу капиллярной сеточки.

ЭТО ВАЖНО!

Что точно способствует возникновению сосудистых «звездочек», однозначно не знает никто, но их появлению могут способствовать следующие факторы:



- наследственная предрасположенность;
- длительное пребывание на солнце или в жарком помещении;
- работа на улице;
- резкие перепады температур;
- обморожение кожи;
- гормональный дисбаланс (климакс, беременность, пубертат);
- табакокурение;
- пристрастие к слишком горячей, соленой, острой пище.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– В принципе, если в 18–20 лет человек краснеет при любой сильной эмоции, то это говорит о его предрасположенности к вегетоневрозу и к розацеа. Как дальше себя поведут сосуды, сложно сказать. Так что, если появляются мелкие сосудистые звездочки на лице и щеках, то обязательно нужно идти к дерматологу или косметологу. Дело в том, что чем меньше сосудистые звездочки по размеру, тем эффективней будет терапия и дольше ремиссия.

Что касается кремов, то ими одними купероз не вылечить. Это лишь дополнительная терапия. Наиболее эффективна лазерная коагуляция сосудов. Она убирает даже обширные изменения, а период ремиссии составляет полтора-два года.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ:

- ✗ не курить,
- ✗ не употреблять алкоголь,
- ✗ правильно питаться: исключить острое, жареное, жирное, копченое и соленое, а применение специй свести к минимуму,
- ✗ не забывать про дозированную физическую нагрузку,
- ✗ вести правильный образ жизни, а главное, убрать из нее все стрессы!



ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СЕБЕ

К слову, в ряде случаев купероз может просигнализировать о сбое в работе внутренних органов. Например:

! при стрессах в кровь выбрасываются катехоламины, а под их влиянием сужаются сосуды, повышается давление крови. Заметили, что на лице проступила сеточка капилляров, задумайтесь, не слишком ли вы тревожны, не подвержены ли депрессии;

! если сбоят печень, желчевыводящие пути, желудок и кишечник, это неизменно ведет к нарушению усвоения и выработки витаминов К, РР и аскорбиновой кислоты, участвующих в процессе свертывания крови. «Зазвездилась» кожа на лице? вспомните, все ли у вас в порядке с пищеварением;

! купероз так же может сигнализировать о начинающейся гипертонической болезни и гормональных сбоях, дефиците витаминов С и А.

Если вы заметили у себя на щеках и шее «нездоровый» румянец, не поленитесь посетить терапевта. А по его рекомендации, если потребуется, – то и гинеколога, эндокринолога и гастроэнтеролога. Живете в состоянии постоянного стресса? Не откладывайте визит к психологу.

Заботьтесь о своем здоровье, любите себя!

Наталья Киселёва

СТРЕСС,

Продолжаем разговор про одно из самых загадочных заболеваний XXI века – синдром хронической усталости. Его клинические проявления размыты, а причины возникновения не выяснены до конца.

ЭКСПЕРТ

Может ли хроническая выработка гормонов «стресса» стать причиной этого неприятного состояния, рассказывает к. м. н., доцент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им. Н. А. Семашко» **Татьяна ФИЛАТОВА.**



Фото из личного архива Татьяны Филатовой

КОГДА ВСЁ В ТЯГОСТЬ

– *Татьяна Евгеньевна, в чем эндокринологи видят различия между просто усталостью и усталостью хронической? Насколько проблема СХУ актуальна в настоящее время?*

– Весьма актуальна, а заболевание очень распространено. Конечно, в жизни абсолютно каждого человека наступает период, когда хочется все бросить и отоспаться, отдохнуть, какое-то время ничего не делать вовсе. Но загвоздка в том, что устают все, а почувствовать себя отдохнувшим может далеко не каждый.

Так, если усталость проходит после отдыха – с вами все в порядке. А вот если даже после девятичасо-

вого сна вы просыпаетесь и понимаете – встать не хочется, отдохновение не пришло и вообще жизнь – не сахар, поводов для радости нет и депрессия накрывает, чувствуете, что доковылять до работы – это уже и так непомерный труд, а уж если еще и работу работать, то совсем тоска, знайте – синдром хронической усталости уже с вами.

Опасность такого состояния в том, что зачастую люди думают, что постоянная усталость – это норма. Все ведь устают. Но при этом ощущают себя несчастными, потерянными, а к врачу так и не идут. Между тем, состояние нездоровья прогрессирует. Хотя органических заболеваний еще вроде и нет, но фон, на котором недуг может сформироваться, уже

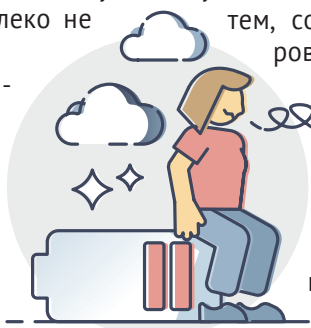
наличествует. Если все затягивается, то такое состояние может способствовать переходу в болезнь. Ведь человек никаких мер не предпринимает, не борется с болезнью и никакой профилактикой не занимается.

«ПАНДЕМИЯ» ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА

– *Как раз в прошлом номере мы об этом и разговаривали с неврологом. Рассмотрели заболевание с точки зрения неврологии, а что по этому поводу говорят эндокринологи?*

– Они призывают подкорректировать гормональный фон. Не надо воспринимать все слишком трагично и хвататься за голову – ах, все сломалось. Это не так. Все сломанное можно починить!

К слову, не могу не упомянуть коронавирус. Вот уже второй год, как мы живем в режиме пандемических ограничений и страхов, связанных с самим заболеванием. А наш организм так работает, что, если возникает какой-то отрицательный фон, а Covid-19 – это отрицательный фон, бесспорно, – включается гормон стресса кортизол для помощи в преодолении «стрессовых колдобин». А тут вот уже два года, как мы находимся в состоянии хронического стресса – кортизол вырабатывается и вырабатывается. В умеренных количествах он нам жизненно необходим, так как помогает адаптировать организм к меняющимся обстоятельствам. Но когда его вырабатывается слишком много,



ГОРМОНЫ И УСТАЛОСТЬ

то гормон приводит с собой «друзей» в виде бессонницы, ожирения, запоров, поносов, снижения иммунитета и разрушения мышечной массы.

– Чем еще чревато нахождение в постоянном стрессе?

– Главное, что происходит – снижение иммунитета. Инфекции развиваются, сахар поднимается, и вообще на фоне хронического стресса может обостриться любое заболевание.

К слову, интересный факт: мужчины устроены так, что они часто без больших потерь переживают острый стресс, а затяжной им порой не по плечу. А вот женщины более гибки эмоционально и к хроническому стрессу могут адаптироваться.

Проявление стресса и ухудшение состояния будет ярче еще и у тех, у кого снижаются функции щитовидной железы. Так, при гипотиреозе характерен вя-

лый обмен веществ и метаболизм, соответственно хуже снабжаются кислородом клетки головного мозга, ухудшается память, снижается работоспособность и повышается утомляемость. Все это будет способствовать проявлению синдрома хронической усталости.

СОВСЕМ НЕ ЛИШНИЙ ВИТАМИН

– А витамин D к этому причастен?

– Витамин D, по сути, является гормоном, и, конечно, он не может не включаться в эту ситуацию. Если его не хватает, то возникают панические атаки, растет депрессивная подавленность, нервозность и плаксивость. Причем СХУ будет проявляться не только утомляемостью, ухудшением памяти и работоспособности, но и тем, что человеку будет вообще трудно сосредоточиться, а его сон станет преры-

вистым, и он будет просыпаться не отдохнувшим.

К тому же, если витамина D не хватает, то начинается менах фон половых гормонов, а это наша фертильность. Ну, и о каком деторождении может идти речь, если голова забита совершенно другими проблемами? Напомню, что в случае, когда не хватает витамина D, снижается уровень тестостерона, а он нужен как мужчинам, так и женщинам. Ведь одна из его функций – мышечный тонус. Если он низкий, то делать мы ничего не хотим и не будем. Значит, тестостерона должно быть в достатке!

УСТАЛОСТЬ И УГЛЕВОДНЫЙ ОБМЕН

– А что происходит с углеводным обменом во время стресса?

– Естественно он ухудшается. Если говорить про сахарный диабет второго типа, когда в крови и так много инсулина, то на

фоне хронического стресса его становится еще больше, но рецепторы в жировой, мышечной и печеночной ткани этого не чувствуют. Вырабатываются гормоны стресса кортизол и адреналин, что и способствует ухудшению углеводного обмена.

Сразу скажу, что не все могут заболеть диабетом второго типа из-за стресса.

Но сейчас мы живем в стрессе, и это не просто неприятная ситуация. Люди, если болеют Covid-19 и лежат в стационаре, то получают гормональное лечение. А лечат их глюкокортикоидами, что как раз и способствует нарушению углеводного обмена.

Хотелось бы отметить, что проблемы могут возникать как со стороны эндокринологии, так и со стороны центральной нервной системы. Иногда человек считает, что у него чисто ревматологические проблемы – болят мышцы и суставы, а на самом деле виной всему стресс. Он может является виновником и гастроэнтерологических проблем. Appetit пропал, питание стало нерегулярным и вредным – фон, на котором будет развиваться СХУ.

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

СТРЕСС,



филактическую дозу – 10 капель – или нет. И не забываем посещать эндокринолога.

Как известно, синдром хронической усталости возникает, когда в организме не хватает железа. В результате чего клетки мозга недостаточно питаются кислородом, что снижает память и работоспособность. Поэтому надо принимать поливитаминные препараты с железом или просто препараты железа. Помните, что это один из самых необходимых микроэлементов в организме.

Если вы чувствуете, что стрессовый фактор стал играть значительную роль в вашей жизни, значит, вам нужны нейротропные витамины или витамины группы В. Дело в том, что в этот момент в вашем организме идет какая-то патологическая реакция – воспаление, а это гипоксия. А когда она появляется, начинают вырабатываться свободные радикалы – клетки, которые разрушают все вокруг. А значит, нужно затормозить их выработку, и с этим прекрасно справятся антиоксиданты. Причем каждый подбирается человеку индивидуально, и делает это исключительно доктор.

Интересно, что такие микроэлементы, как цинк и селен, обладают мощным антиоксидантным эффектом, а аскорбинка стимулирует выработку кортизола и не дает развиваться надпочечниковой недостаточности.

Не забывайте и про внутреннюю оболочку кровеносных сосудов. За эндотелий отвечают омега – полиненасыщенные жирные кислоты. Они являются структурными компонентами любой клеточной стенки, в том числе и эритроцитов. Если этого нутриента не хватает, то эритроциты меняют свою форму, и молекулы кислорода меньше переносятся по крови. Соответственно, должно быть достаточное количество омега-жирных кислот, тогда метаболизм железа и снабжение кислородом будет лучше.

Полиненасыщенные жирные кислоты отвечают и за состояние кожных покровов, а кожа – это наш защитный слой. Принимайте этот нутриент, и кожа будет как следует выполнять свою защитную функцию.

НЕ ЖАЛЕЙТЕ СИЛ НА ЗДОРОВЬЕ

– А сон может стать лекарством?

– Это лучшее профилактическое средство. Как вы думаете, надолго ли хватит человека, который спит по три часа, а работает по десять часов. Конечно же, нет. Доктора считают, что оптимально спать 7,5–8,5 часов.

Также стоит не забывать о том, что наш мозг должен получать нужное количество кислорода, а значит, необходимо разогнать кровь и делать физические упражнения

– Получается, если человек ест чипсы и находится в апатии, то у него можно заподозрить СХУ?

– Конечно. Человеку с синдромом хронической усталости ничего не хочется делать, он идет в магазин и покупает пельмени. Минимум энергии затратил и съел безобразный продукт, который, с точки зрения эндокринологии, употреблять вообще нельзя. Мало в нем полезного.

ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

– А что должно заставить человека пойти к врачу?

– Если он устает и понимает:

- что спит 7–8 часов и не отдыхает за это время,
- в течение дня ведет себя обычно и понимает, что устает неадекватно затраченной энергии,
- у него появилась плаксивость и обидчивость,
- пропал аппетит,
- отпуск не приносит желанного отдохновения.

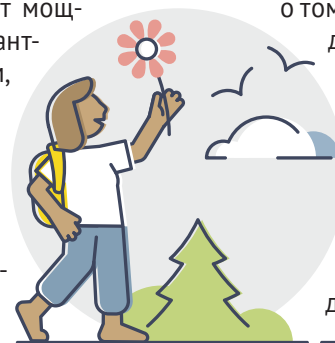
Я бы советовала человеку, который чувствует, что что-то изменилось в его состоянии, сделать самое простое – исключить органическую патологию и сдать анализ крови на витамин D, глюкозу крови, тиреотропный гормон и посмотреть кортизол крови. Если с гормональным фоном все хорошо, то дальше стоит посетить невролога и психотерапевта.

Проанализируйте, какой стрессовый фон мог усилить это состояние и стать последней каплей. Может быть, это аврал на работе, затянувшийся конфликт или переживания из-за болящих коронавирусом родственников.

СТРЕМИМСЯ К БАЛАНСУ

– Как же поставить гормоны на место?

– Начинаем с витамина D. Принимаем по 20 капель каждый день, а через месяц сдаем кровь и узнаем, можем ли мы перейти на про-



ГОРМОНЫ И УСТАЛОСТЬ

нения. И самое простое – скандинавская ходьба. Если у вас нет палок, то просто гуляйте на свежем воздухе. Любите плавать – запишитесь в бассейн, хотите больше двигаться – начните ходить в спортзал.

Ну, а если вы предпочитаете заниматься спортом дома, то обязательно делайте это при открытой форточке. И не забывайте про дыхательную гимнастику. Она улучшит доставку кислорода к мозгу и будет хорошей профилактикой СХУ.

ДИЕТА ОТ УСТАЛОСТИ

– *Нужно ли прибегать к особой диете при СХУ?*

– Еда должна быть правильной! Никому не нужно сало в шоколаде, много жа-

реного и копченого! В период больших физических нагрузок или эмоциональной усталости в вашем рационе должно быть:

- достаточное количество белков – диетическое мясо: говядина, курица, индюшати́на и крольчатина. Не забывайте про рыбу;
- немного жиров и углеводов, например, правильные углеводы – темный шоколад, паста и



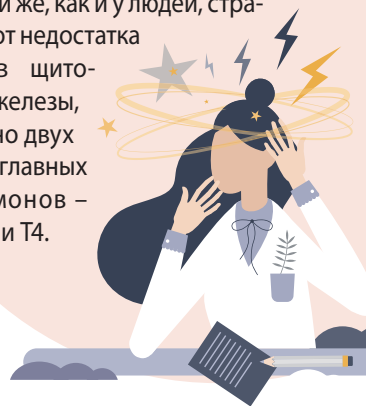
мармелад. Можно сделать крепкий сладкий чай, который моментально питает мозг, и настроение улучшится;

- достаточное количество овощей и фруктов – они отвечают за работу кишечника и желчного пузыря;
- ешьте разумно, регулярно и сбалансированно.

Обращаюсь к читателям газеты: если вы поняли, что разумных причин для вашего подавленного состояния и вечной усталости нет, я бы призвала вас сдать кровь на витамин D и ТТГ – тиреоидные гормоны. Ну а после этого начать

ОКАЗЫВАЕТСЯ

СХУ может развиваться из-за недостатка йода или проблем с щитовидкой. В ходе проведения научных исследований, нидерландские ученые выяснили, что состав крови людей со СХУ такой же, как и у людей, страдающих от недостатка гормонов щитовидной железы, а именно двух ее главных гормонов – Т3 и Т4.



принимать витамин D. Как отмечают мои пациенты, жизнь сразу налаживается, настроение повышается, а работоспособность увеличивается!

Наталья Киселёва

Открыта ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2022 года!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Информлируем вас о начале подписной кампании на 2-е полугодие 2022 года. С 1 февраля 2022 года вы можете подписаться на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». *Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.*



16+

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>.

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2022 года

на 1 месяц	на 2 месяца
68,55 ₺*	137,10 ₺*
на 3 месяца	на 4 месяца
205,65 ₺*	274,20 ₺*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
342,75 ₺*	411,30 ₺*

Оформить ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



преимущества онлайн-подписки

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

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

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

Её называют «канализационной системой организма», и не просто так. Ведь основная роль лимфатической системы – обезвреживать и выводить из организма болезнетворные бактерии, грибки, различные вирусы и другие «отходы».

Если все звенья системы работают слаженно, без перебоев, мы чувствуем себя хорошо и бодро. Но стоит патогенной флоре образовать на пути лимфотока «засор», мы начинаем чаще «хватать» ОРВИ, выбиваться из сил, а отражение в зеркале все чаще огорчает нас, показывая неэстетичные прыщи, мешки под глазами и отеки.

С ЗАБОТОЙ О КАЖДОЙ КЛЕТЧКЕ

Лимфатическая система является частью кровеносной, и работают они слаженным дуэтом. Так, кровь доставляет к каждой клеточке нашего организма газы, питательные вещества и воду. А лимфа вымывает из клеток образовавшийся в них «мусор»:

- продукты распада,
- проникшие в клетку с воздухом или пищей токсины,
- погибшие вирусы, бактерии, грибки и паразитов,
- клетки злокачественных опухолей.

Забрав из клетки скопившиеся в ней отходы, лимфоток гонит всю эту патогенную флору к своим каналам и лимфатическим узлам. Здесь в борьбу за чистоту нашего организма вступают лимфоциты, которые обезвреживают болезнетворные организмы, а также вырабатывают иммунные тела. Таким образом лимфа очищается и, новенькая и свеженькая, отправляется дальше по своим сосудам, поступая в кровоток, – доставляет сюда продукты обмена, гормоны, жиры и другие вещества, которые не могут всосаться в кровь через стенки капилляров.

А вот представьте, что что-то пошло не так, и в кровоток лимфа просочилась вместе с болезнетворными микроорганизмами. Ужас, правда? Здравствуйтесь, инфекции, плохое самочувствие и частые воспалительные процессы.

ЧТО ТАКОЕ ЛИМФА



Причинами хронического застоя лимфы могут быть:

- лишний вес,
- ношение тесной одежды,
- обезвоживание организма,
- пристрастие к алкоголю,
- проживание в экологически неблагоприятном районе,
- неправильное питание,
- стрессы,
- гормональные сбои,
- опухоли, гипотиреоз и др.

ОТЧЕГО СЛУЧАЕТСЯ ЗАСТОЙ

Застоем лимфы называют состояние, когда по каким-то причинам лимфа не проходит очистку в лимфоузлах и со всей армией патогенов и токсинов задерживается в сосудах и мягких тканях. Но почему так может происходить?

Главная причина – малоподвижный образ жизни. Ведь именно благодаря сократительной функции наших мышц лимфа весело бежит по своим сосудам. Но стоит замереть на несколько часов, и мышцы перестают надавливать на лимфатические сосуды, заставляя их сжиматься и разжиматься, проталкивая таким образом лимфу по руслу. Вот почему так важно делать утреннюю зарядку после ночного отдыха! Воистину, это наша батарейка хорошего настроения, молодости, красоты и бодрости.

Но случается, что одной только зарядки или прогулки бывает мало. Застой лимфы уже носит хронический характер, и требуются более серьезные меры, чтобы ее «разогнать».

ИСТОЧНИКИ «ЗАГРЯЗНЕНИЯ»

Не только застойные явления, но и ряд иных патологических состояний может влиять на чистоту нашей лимфы. Например:

- **инфекции** – продукты жизнедеятельности попавших в организм болезнетворных микроорганизмов очень токсичны, а если инфекция находится в организме долго, то лимфа просто не успевает очищаться от этого «мусора»;
- **заболевания печени и мочеполовой системы** – через эти органы и системы выводятся некоторые токсины, стоит этим органам засбоить, токсины начинают скапливаться в лимфе;
- **воспаление лимфоузлов;**
- **дисбактериоз кишечника** – если патогенная флора в ЖКТ размножается слишком быстро, здесь накапливаются токсины, которые поступают в лимфоток;

И ЗАЧЕМ ЕЁ ЧИСТИТЬ?

● пристрастие к соленой

пище – соль, потребляемая в большом количестве, способствует образованию уратных соединений в организме, которые также неблагоприятно влияют на лимфу.

СМОТРИМСЯ В ЗЕРКАЛО

Заподозрить у себя застой лимфы совсем несложно. Его признаки нам добросовестно отразит зеркало.

Отеки рук, ног, лица, груди или живота... Если вам стало тяжело надевать колечко по утрам, а любимые ботинки или туфельки вдруг начали жать, стоит задуматься о состоянии лимфатической системы. Заметили у себя отек? Нажмите на отечную область пальцем. Если на ней образовалась вмятина, которая расправляется неохотно – это тоже верный признак застоя лимфы.

О застойных явлениях в лимфатической системе также могут свидетельствовать:

- частые простуды,
- припухшие миндалины,
- часто возникающие боли в горле и в ушах,
- хроническая усталость и слабость,
- холодные ладони и ноги.

«ВАНТУЗ» ДЛЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Так как же правильно чистить лимфу, если налицо явные признаки ее застоя – отеки, прыщики, брыли, второй подбородок, целлюлит, морщинки и плохое самочувствие? Все не так сложно, главное тут – регулярность:

- 1 пейте больше жидкости – ведь лимфа на 95% состоит из воды и, чтобы «весело» бегать по сосудам, ей нужна «подзарядка»;
- 2 делайте зарядку, полюбите спорт – заставьте работать мышцы, а значит, и лимфатическую систему;
- 3 посещайте баню, сауну (при отсутствии противопоказаний), принимайте контрастный душ – высокая температура благотворно воздействует на лимфатическую систему;
- 4 регулярно делайте самомассаж вакуумными банками, проводите растирание сухой щеткой, научитесь делать упражнения с помощью триггерного ролика;
- 5 дайте бой табакокурению и алкоголю – вещества в табачном дыме и спиртных напитках вызывают спазмы сосудов, нарушая циркуляцию лимфы;

6 питайтесь правильно (о диете, полезной для лимфы, мы расскажем в следующем номере);

7 больше гуляйте;

8 откажитесь от тесных бюстгалтеров с косточками, узких брюк, рубашек с узким воротом;

9 не переохлаждайтесь;

10 отдавайте предпочтение натуральной косметике и не злоупотребляйте макияжем.

Б УДЬТЕ АКТИВНЫ И ЛЮБИТЕ СЕБЯ!

Любовь Анина



Реклама. 12+

Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

НАДЕЖНЫЕ ВСХОДЫ – РАННИЙ УРОЖАЙ

Для вас важно, чтобы посеы взошли надежно, дружно и быстро, выдерживали погодные катаклизмы, не болели и дали урожай пораньше? Тогда займемся подготовкой семян.



КАПЕЛЬНЫЙ ПОЛИВ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Капельная система полива решает сразу несколько проблем. Кроме очевидной экономии времени и сил ощутимо сокращается расход воды. Во сколько обойдется такая садово-огородная обновка? Посчитаем!



ВЫБИРАЕМ ЛАМПЫ ДЛЯ РАССАДЫ

Получить крепкую и здоровую рассаду, да еще и пораньше – не мечта ли это? Мы все знаем, что для ее осуществления необходима фитолампа. Так ли это на самом деле или можно обойтись без нее? А если не обойтись, то какую выбрать? Давайте разбираться.

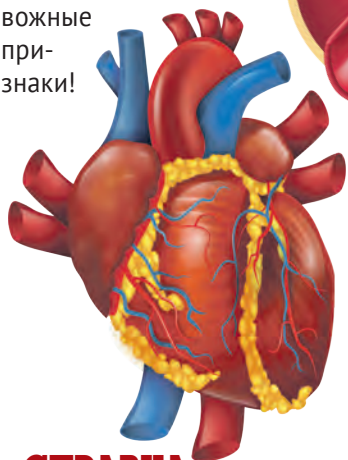


В ПРОДАЖЕ С 11 ФЕВРАЛЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

Инфаркт миокарда или, как его обычно называют, сердечный приступ, у мужчин молодого и среднего возраста случается примерно в пять раз чаще, чем у женщин. Поэтому его иногда ошибочно считают сугубо мужским заболеванием.

Однако и женщины тоже не застрахованы от инфаркта. Более того – учёные выяснили, что у «женского инфаркта» есть свои особенности и симптомы. Очень важно быть внимательной к себе и не пропустить тревожные признаки!



СПРАВКА

Инфаркт миокарда – это острое нарушение кровообращения на одном из участков сердечной мышцы. Как следствие – не получающий кислорода участок сердца постепенно отмирает, погибшие клетки миокарда перестают выполнять свои функции.

Инфаркт миокарда – опасное заболевание с высоким риском смертельного исхода. Одна из основных его причин – сужение коронарных сосудов из-за атеросклероза или тромбов.

Сердечные СТРАДАНИЯ



ГОРМОНАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

Природа позаботилась о том, чтобы сердце женщины детородного возраста было более надежно защищено от инфаркта. Гормон эстроген снижает риски развития атеросклероза – отложения бляшек на стенках артериальных сосудов.

Есть и другие благоприятные факторы: женщины реже склонны к злоупотреблению алкоголем и курению (кстати, никотин нивелирует защитное действие эстрогенов) и чаще следят за питанием.

Мужчины, в свою очередь, чаще курят и далеко не всегда прислушиваются к рекомендациям диетологов. Приплюсуем сюда стрессовые ответственные должности или физически тяжелую работу. Из-за этого инфаркты и выкашивают ряды сильной половины человечества в их лучшие годы.

Однако с возрастом картина меняется. С наступлением менопаузы женщины лишаются «природной защиты», многие набирают избыточную массу тела.

Словом, к 50 годам число инфарктов миокарда у

женщин возрастает, а после 60 лет риски сердечного приступа у мужчин и у женщин примерно равны.

ВАЖНО!

Женщины часто игнорируют подобные сигналы организма, рассчитывая, что все пройдет само собой. Некоторые стесняются беспокоить медиков «по пустякам». Однако при наличии описанных выше симптомов нужно срочно вызывать скорую! Ведь чем быстрее врачи восстановят кровоснабжение сердечной мышцы, тем больше шансов сохранить жизнь и избежать возможных осложнений.

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Самый частый признак инфаркта, – как у мужчин, так и у женщин, – жгучая боль, чувство тяжести за грудной. Однако у женщин, как мы уже сказали ранее, встречаются и менее типичные и не столь ярко выраженные симптомы.

1 Боли в верхней части тела. Могут болеть одна или обе руки, шея, плечи, челюсть или живот, зона между лопатками. Боль наступает резко либо «расползается» от одного участка к другому.

2 Сильная усталость, слабость без видимой причины. Кажется, что вот-вот упадешь от усталости, хотя перед этим не было каких-либо серьезных нагрузок.

3 Одышка, ощущение нехватки воздуха. Должны насторожить, если также есть усталость или боль в груди.

4 Чрезмерное потоотделение, ощущение холода и «липкости».

5 Проблемы со сном: долгие засыпания, пробуждения среди ночи, чувство усталости по утрам.

6 Проблемы с желудком. Иногда перед инфарктом женщины ощущают признаки несварения желудка, а у некоторых могут случиться тошнота или рвота.

Оксана Черных

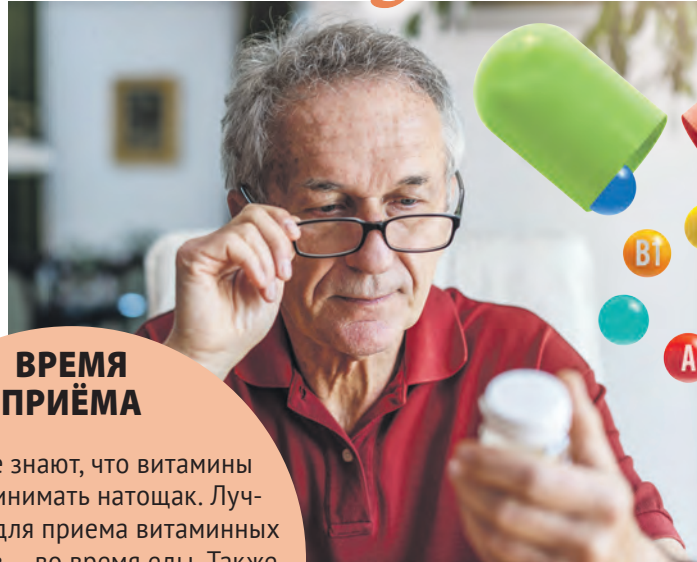
С приближением весны мы чаще начинаем сталкиваться с проблемой гиповитаминоза (недостатка витаминов), ведь свежие овощи с грядки и фрукты с дерева пока ещё нам не доступны. И чтобы восполнить запас витаминов и микроэлементов, мы бежим в аптеку и покупаем поливитаминные комплексы. Но иногда, даже пропив витамины, мы не видим результата, не наблюдаем улучшения самочувствия. В чём может быть причина? Давайте разбираться!

ДРУЖБА С ПИЩЕЙ

Ряд витаминов, которые являются жирорастворимыми (А, Е, Д), максимально усваиваются только в присутствии жирной пищи. Не зря еще в детстве мамы давали многим из нас тертую морковь со сметаной или с растопленным сливочным маслом. Также хорошо, если пища богата полиненасыщенными жирными кислотами – они отлично помогают усваиваться витаминам. Однако есть продукты, вместе с которыми не стоит сочетать витамины. Например, с кофе. Этот напиток мешает их усвоению, а также способствует выведению кальция из организма.



В ЧЁМ СЕКРЕТ? ПЬЮ ВИТАМИНЫ, *а толку нет!*



ВРЕМЯ ПРИЁМА

Немногие знают, что витамины нельзя принимать натощак. Лучшее время для приема витаминных комплексов – во время еды. Также большинство витаминов рекомендуется пить в первой половине дня, за исключением некоторых микроэлементов. Например, магний принимают на ночь.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

При приеме витаминов очень важно соблюдать питьевой режим, запивать капсулы достаточным количеством очищенной воды комнатной температуры (или чуть теплой). Никакие другие напитки не желательны. Не рекомендуется запивать витамины минеральной водой (как с газом, так и без газа), минералка может снижать их эффективность.

СОПУТСТВУЮЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Некоторые витамины могут не усваиваться из-за того, что у человека есть сбой в работе внутренних органов и имеет место наличие каких-то заболеваний. Например, при атрофическом гастрите, когда есть воспаление слизистой стенки желудка, нарушается усвояемость витамина В12. Также на усвояемость витаминов отрицательно влияет ферментная недостаточность, хронические заболевания ЖКТ, вирусные заболевания.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Витамины – это лекарственные препараты, которые нужно принимать строго по назначению врача. Бесконтрольный прием витаминов не только не укрепит иммунитет, но может даже навредить здоровью. Лучше всего усваиваются витамины, которые мы получаем из пищи, поэтому в любое время года нужно стараться включать в свой ежедневный рацион свежие и ферментированные овощи, фрукты, яйца, мясо, цельнозерновые крупы и зелень.

КОЛИЧЕСТВО И СОЧЕТАЕМОСТЬ

Известно, что в битве «поливитамины против витамина отдельной группы» всегда побеждает второй, поскольку поливитамины усваиваются организмом хуже, чем каждый витамин по отдельности. Кроме того, есть витамины, которые ослабляют действие друг друга. Например, не сочетаются витамин В1 с витаминами В2 и В3. В9 не работает в присутствии цинка, В12 не дружит с витамином С, витаминами Е, РР, медью и железом, а витамин Е хуже усваивается с витамином D.

«КРУШИТЕЛИ-РАЗРУШИТЕЛИ»

К разрушителям многих витаминов относятся: никотин, алкоголь, кофеин, аспирин, антибиотики, оральные контрацептивы, противосудорожные и снотворные средства. Также важно помнить, что нельзя пить витамины вместе с препаратами, которые стимулируют моторику кишечника, и с сорбентами. Между приемом витаминов и этих лекарственных препаратов должно пройти не менее 2–3 часов.



МАКАРОНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И

Макаронны – привычный продукт на российском столе: доступный по цене и простой в приготовлении. Однако в последние десятилетия макароны, в связи с повальным увлечением граждан диетами и похудением, часто подвергаются опале. А зря! Нужно всего лишь знать нюансы: как выбрать и как правильно приготовить этот продукт.

КТО ПРИДУМАЛ?

Макаронные изделия из высушенного теста, замешанного из пшеничной муки и воды, считаются традицией итальянской кухни. Старейшая кулинарная книга на Западе, написанная римским кулинаром Апикусом в I веке н.э., уже содержит рецепт лазаньи – блюда из фарша в слоях макарон.

Однако современные археологи не так давно обнаружили что-то вроде макарон в посудине на берегу реки Хуанхэ в Китае, в поселении эпохи Неолита. Возраст этого блюда – около 4 тысяч лет.

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ МАКАРОНЫ?

Цельнозерновые макароны производят из муки, смолотой из цельного зерна, включая его зародыш и оболочку (отруби).

Оболочка является главным источником клетчатки в зерне. Зародыш зерна также богат ценными веществами. В совокупности цельное зерно дает нам магний, железо, медь, цинк, марганец, кальций и фосфор, витамины В (В1, В2, В6, В9), РР, Е, Н.

Нужно понимать, что для изготовления цельнозерновых макарон не обязательно используют пшеницу именно твердых сортов. Но так или иначе, цельнозерновые макароны – полезный продукт для худеющих и заботящихся о своем здоровье. Их отличительный признак – темный, коричневатый оттенок, возникающий благодаря высокому содержанию отрубей в продукте.

Макаронны группы А

Изготавливаются из пшеницы твердых сортов. Их отличает высокое содержание белка (не менее 12–14 г на 100 г продукта), а также наличие в составе витаминов, минералов и клетчатки.

Такие макароны не слипаются при варке и имеют невысокий гликемический индекс. Благодаря этому они медленно усваиваются, позволяя организму постепенно тратить полученную энергию, а не запасать ее в жировых депо.



Изделия из твердых сортов пшеницы обычно ярко-желтого цвета, без каких-либо белых вкраплений, гладкие и прочные на ощупь, со стекловидными краями. При варке они сохраняют и форму, и цвет.

Макаронны группы В

Производятся из мягкой муки либо из мягкой с добавлением твердой. Сделанные из нее макароны, соответственно, содержат меньше белка и питательных веществ, больше крахмала и при варке могут слипаться.

Макаронны группы В

Делают из хлебопекарной муки мягких сортов. Главное «достоинство» таких макарон – это низкая цена. Их можно узнать по беловато-сероватому цвету и шероховатой поверхности. При варке они нередко слипаются. Вода, в которой готовятся такие макароны, может помутнеть от избытка в продукте крахмала.

Гликемический индекс макарон «группы В» – как у булочки из пшеничной муки. Этот продукт не рекомендован большим диабетом, так как может привести к резкому подъему сахара крови.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Во время варки в макаронах из твердых сортов пшеницы и цельнозерновых образуется аминокислота триптофан. Позже в организме она преобразуется в гормон серотонин, который дарит ощущение счастья. Кроме того, триптофан благоприятно влияет на качество сна и помогает избавиться от некоторых форм депрессии. А витамины группы В, которыми также богаты такие макароны, позволяют легче справляться со стрессами.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО

Самые безопасные для фигуры «макаронны» – это ширатаки, их изготавливают из корня растения конняку. Всего 9 кКал на 100 г продукта! Правда, на вкус ширатаки весьма далеки от традиционных макарон. А точнее,

их отличает почти полное отсут-

ствие вкуса, который зависит от соуса и других ингредиентов, с которыми готовятся ширатаки.

НА ЗАМЕТКУ

Макаронны из твердых сортов пшеницы можно узнать по надписям на упаковке: «группа А», «1 класс», «durum», «пшеница твердых сортов», а если продукт экспортирован из Италии – «semolina di grano duro», «farina di grano duro», «semola di frumento duro».

ПОХУДЕНИЯ: ПРАВДА ИЛИ МИФ?



КАКОЙ СОУС ВЫБРАТЬ

Многие привыкли есть макароны с майонезом или с кетчупом, либо смешав и то, и другое. Диетическим такой соус никак не назовешь. А вот заменив майонез греческим йогуртом или 10%-й сметаной, а кетчуп – томатной пастой без добавок, калорийность блюда можно снизить в разы.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ

Итак, мы определились, что самые безопасные для фигуры макароны – цельнозерновые и произведенные из твердых сортов пшеницы. Однако важно не только выбрать, но и правильно их приготовить. Лучше всего – до состояния «аль денте», то есть слегка не доварить. Приготовленные таким способом макароны меньше влияют на гликемический индекс, обеспечивая медленное высвобождение углеводов и долгое чувство сытости.

Отварные макароны сами по себе не так уж и калорийны: всего около 112 кКал на 100 г. Однако, приготовленные с тушенкой, обжаренным фаршем и жирным сырно-сливочным соусом, они превращаются в настоящую калорийную бомбу.

При похудении лучше искать рецепты с овощами, морепродуктами, грибами и небольшим количеством сыра.

Если хочется добавить именно фарш, его лучше приготовить из мяса нежирных сортов (филе курицы, индейки) и не обжарить, а потушить.

КСТАТИ

Благодаря высокому содержанию углеводов, макароны обеспечивают организм энергией, придавая нам сил и помогая чувствовать себя моложе. Однако, что удивительно, любители макарон часто еще и выглядят моложе своих лет! Возможно, их секрет – в витамине Е, который содержится в зародыше зерна и предотвращает появление признаков старения кожи.



Оксана Черных

Почему я читаю газету

«ДАЧА»?



Я давняя поклонница «ДАЧИ», в ней дают подробные советы специалисты высшего класса. Идет обмен мнениями садоводов, но у каждого своя земля, она разная, разные и проблемы. Тут как раз и помогают профессионалы. Мне как садоводу было полезно увидеть большие фотографии заболеваний растений, описание и рекомендации, как им помочь. Такие статьи вырезаю и храню. Ко мне приходят и другие дачники, пользуются газетой, как энциклопедией. Очень важные советы по подкормке и обрезке растений – освещаются реальные проблемы, ничего не придумано. И даже рецепты каждый раз вкусные – похоже, что вначале готовятся, а потом публикуются.

Анна Ивановна КОСТЫЛОВА,
председатель СНТ, Орехово-Зуевский р-н

Газета «ДАЧА pressa.ru» выходит 2 раза в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940



Вместе учились



Сегодня в гости ко мне должна была зайти подруга, и я готовила для неё обожаемые ею сырники. Готовила и думала об Ирине, о её непростой жизненной истории, которую из беспросветно-серой она сумела превратить в радужную и оптимистичную.

НЕСКУЧНОЕ ДЕТСТВО

Закладывающий за воротник отец и с непомерным чувством собственной значимости мать. Да, родители Иринке достались такие, что не заскучаешь. Да и не дали бы заскучать.

Иринка с малолетства была записана во все доступные кружки и секции. Вокал, танцы, фигурное катание, ну и на занятия по ментальной арифметике. Пригодится. Должно где-то выстрелить.

А что непременно выстрелит, Ирина мама несколько не сомневалась. Запертая в нищей безысходности брака с алкоголиком, женщина делала на дочь высокие ставки, сгрузив на хрупкие плечи ребенка все свои нереализованные мечты и надежды. Ира должна была вытащить ее из мрака бедности, и точка!

За четверки и, не дай бог, тройки Иринку мать нещадно лупила, вбивая

в «непутевую» дочь ответственность, усидчивость и выбивая лень. Правда, увлекшаяся воспитанием, мать и не заметила, что напрочь выбила из дочери уверенность в себе и способность радоваться.

Ира пыталась искать защиты у отца. Но тот, не выходя из хмельного угара, способен был лишь размашисто хлопнуть дочь по спине и сунуть в худенькие ручки пару леденцов в замусоленных фантиках, которые не успел пустить «на закусь».

БОСИКОМ В НОЯБРЬ

В средней школе Ира отважилась пожаловаться матери на травлю одноклассниками.

– Меня нищенкой дразнят, – плакала она, ища поддержки у мамы. – Смеются над заштопанными колготками и старой кофтой.

– А что тебя, в меха одевать? – злилась мать. – Дай отпор, зря, что ли, на тхэквондо ходишь? Смотри, я вот еще пожалуюсь твоему тренеру, пусть знает, какая у него ученица непутевая.

В тот вечер Ира убежала из дому. Как была, в халатике, в кроссовках на босу ногу и выдавшей виды болонье-

Стихи на конкурс «От сердца к сердцу»

Я ВЕРЮ В ЛЮБОВЬ

Солнечным зайчиком мне на ладонь
Теплый твой сел поцелуй.
Струны души моей девичьей тронь,
Раны разлук забинтуй.

Долго тебя я из странствий ждала,
Мимо других проходя.
Верностью спутав свободы крыла,
Надев сарафан из дождя.

И вот ты вернулся, ты рядом, ты здесь,
Руки целуешь мои.
Я знаю, я верю – любовь, она есть,
Ты ею меня напоил.

*Карина Семёновна Ярцева,
г. Серпухов*

ЮЖНОЙ НОЧЬЮ

Море шепчется с ночью безлунною,
Свет фонарный скамьи серебрит.
Я гитару беру семиструнную,
Хоть мой голос смущенно дрожит.

Ты юна, хороша, переменчива,
Чуть дрожишь и боишься слегка.
Как твой манит румянец застенчивый,
Хоть и смотришь чуть-чуть свысока.

Перебором несмелым, простуженным
О любви наиграю своей.
Стать хочу твоим избранным, суженым,
Ближе солнца и моря родней.

*Николая Сыропятов,
г. Бердск*

ТЫ МЕНЯ НЕ ВЫБРАЛ

А женщиной быть трудно. Бог отмерил
Нам терпеливо и смиренно ждать,
Когда избранник наш, в любовь поверив,
Решит остепениться и избрать.

А ты меня не выбрал, не приметил,
Не разглядел и не поймал мой взгляд.
Ты мой неуловимый бора-ветер.
Не полюбил. Но ты не виноват.

Укутываюсь в мантию тумана,
Надев тиару из обид и звезд,
Оплакиваю призраки романа,
Что мимолетен был и не всерьез.

*Елена Петрова,
г. Санкт-Петербург*



Быть счастливыми



вой курточке. Был ноябрь. Но Ира раскудила, что лучше в ноябрь с голыми ногами, чем на ковер к тренеру, который с некоторых пор стал неровно дышать к девчужке и позволял себе распускать руки.

Иру привезли в больницу чужие люди. Нашли ее замерзшую на остановке и вызвали скорую. Мать отыскалась быстро. Она прилетела в больницу со злым перекошенным лицом и обещала устроить дома Ире нагоняй. Ира обнимала одеяло и вдыхала запах апельсинов, которые принесли соседке по палате. Представляла, что это мама ее обнимает, нежно гладит по голове и чистит для нее апельсин.

НЕ ВЕРИЛА В ДОБРОТУ

Отец умер, когда Ире было шестнадцать. И не то, чтобы они были с ним очень уж близки, но он никогда не обижал дочку, а по-своему даже жалел. С ним, даже пьяным, ей было спокойно. Она ухаживала за ним в последние его годы, когда из-за цирроза у отца отказали ноги. Тот частенько плакал, глядя на взрослеющую дочь, шептал: «Беденькая моя, не уберег». Ирка тоже плакала. И тогда, и на похоронах.

А в восемнадцать сбежала от матери, не став поступать в институт, бросив спорт, музыку и живопись. Устроилась работать в магазин продавщицей, сняла однушку на окраине города напололам с коллегой, приехавшей в Москву из тьмутаракани на заработки.

Попыталась построить отношения с мужчиной, не вышло. Нет, Денис был хорошим парнем, заботливым, добрым, но Ира все время в его подарках и нежности видела подвох. Не верила она в доброе к себе отношение. Измучила себя, его... прогнала.

УЧИЛАСЬ ВЕРИТЬ В СЕБЯ

Мы познакомились с Ирой в издательстве, где я тогда работала. Я писала, она иллюстрировала. Мои тексты и ее рисунки были настолько созвучны, что мы просто не могли не подружиться. И дружим до сих пор.

Сегодня Ира совсем другая. Яркая. И красный диплом института, и потрясающе иллюстрированные ее рисунками книги, и даже маленькое черное платье на точеной фигурке, от которой даже у меня слюни текут – это все она, Ира.

– Подбери, – неизменно хохочет подруга, легко щелкая меня намани-

кюреными пальчиками по отпавшей челюсти при каждой нашей новой встрече.

– Ты где это платье купила? Я сейчас от зависти сгорю, – не скрываю я восхищения.

Мы пьем кофе, делимся новостями, дарим друг другу милые мелочи. Ира совершенно солнечная и веселая, с неизменной улыбкой.

Ира тогда Дениса, конечно, прогнала, да только недалеко он ушел. До первого ювелирного салона. Купил кольцо и вернулся в компании розового букета размером с Ирку. Все свои сбережения тогда спустил.

Нет, Ира не сразу согласилась выйти замуж. Еще долго училась верить в себя, верить Денису. Ходила по психологам – хорошим и разным. Но Денис был терпелив и влюблен. Ире просто некуда было деваться от его нежности и теплоты. И в конце концов она отогрелась, растаяла, приняла себя и его. Вместе они учились жить по-новому. Вместе искали выбитую мать Ирину уверенность и способность радоваться жизни. И, кажется, у них все получилось.

Евгения

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».



В современном мире, где конкуренция давит на нас практически во всех сферах жизни и каждый стремится поделиться своими успехами – реальными или преувеличенными – со всем миром, очень просто утратить уверенность в своих силах и любовь к себе. Как выбраться из подобной ситуации с наименьшими потерями, расскажет психолог Ольга РОМАНИВ.



КАК ВЕРНУТЬ ЛЮБОВЬ к себе

Стань лучшим другом самому себе, и тогда ты сможешь находиться в самом избранном обществе.

Генри Джеймс

ПРОБУЙТЕ НОВОЕ

В новых обстоятельствах мы открываем в себе незнакомые стороны, и это всегда помогает изменить отношение к себе. Попробуйте выучить иностранный язык, освоить новую профессию или воодушевиться интересным хобби. Пусть это будет нелегко, но это поможет почувствовать вкус к жизни, даст повод гордиться собой.

Как бы безумно это ни звучало, но даже простая смена повседневных кроссовок на туфельки, а брюк – на элегантное платье может сразу же изменить самочувствие и добавить каплю загадочности в образ и настроение. Почувствовав себя более игривой, красивой и живой, вы заставите обращать на себя внимание. Учитесь принимать комплименты – это тоже очень важно.

Восстаньте против того, чтобы каждый день выполнять одну и ту же рутину. Намеренно ездите по другому маршруту, заходите в другие кофейни и магазины, пробуйте новые блюда. Одно ежедневное изменение обычного распорядка дня может сотворить чудеса с вашим настроением!



ПРИДИТЕ К ОСОЗНАНИЮ

Мы часто обещаем себе, что, когда мы заработаем «столько-то денег», или «получим повышение», или «встретим свою половинку», мы наконец обретем целостность. Постоянно находимся в состоянии ожидания чего-то и не понимаем, что того, что у нас уже есть, достаточно. Ставим перед собой новые цели, корректируем свои мечты. Но когда мы их достигаем, пустота все равно остается.

Но что если просто прийти к пониманию того, что нам не нужно столько денег, повышение по службе или встреча с идеальным в нашем понимании человеком? Что если осознать, что наша жизнь прекрасна такой, какая она есть сейчас. Что нас достаточно как личности. Наши деньги, наша работа не описывают нас и нашу жизнь и не должны определять наше отношение к себе. Наши увлечения, воодушевление жизнью, принятие себя такими, какие мы есть, – вот что значит счастье!

ВЫ – ВАШ ПРИОРИТЕТ НОМЕР ОДИН

Ваши отношения с самими собой – ваш самый важный приоритет. Вся реальность вашего существования зависит от того, насколько хорошо вы относитесь к себе. А отношение к себе зависит от множества факторов, которые сами по себе могут казаться незначительными, но, собранные вместе, играют большую роль. Вся ваша жизнь находится в ваших руках. Вы выбираете, как будет развиваться ваша реальность.

Относитесь к себе так, как вы относитесь к своим близким. Как вы относитесь к своей семье, лучшим друзьям и всем остальным близким людям? Уделяете ли вы им время, проявляете ли о них заботу, радуетесь ли их успехам? Если да, то почему бы не сделать то же самое для себя? Когда ваш лучший друг испытывает трудности, кричите ли вы на него или даете советы и проявляете заботу? Когда ваш родной человек строг к себе, позволяете ли вы ему видеть себя в плохом свете или напоминаете о том, каким удивительным и интересным человеком он был всю свою жизнь? Сделайте то же самое для себя.



ГОРМОНАЛЬНОЕ

равновесие

Люди, у которых не получается похудеть, несмотря на все их усилия, часто винят в этом гормоны. Мол, это якобы гормональный сбой в организме мешает им сбросить лишний вес. Но так ли это на самом деле?

С одной стороны, гормоны действительно влияют и на наше пищевое поведение, и на процессы обмена веществ и накопления жира. С другой стороны, на многие из этих гормонов мы способны воздействовать сами, выстроив правильный режим дня и сбалансировав свой рацион. Лишь небольшой процент людей страдает от лишнего веса вследствие неразрешимых гормональных проблем.

Какие же гормоны нужно «приручить», чтобы сохранять стройность?

ГРЕЛИН

Его еще называют «гормоном голода». Уровень грелина повышается перед приемом пищи и падает после еды. От него зависит степень аппетита, а значит – и величина нашей тарелки. Если уровень грелина выше нормы, мы чувствуем голод даже после плотного обеда, и нас бесконечно тянет на перекусы.

Чтобы сохранять грелин в норме, избегайте голодных, низкокалорийных диет, особенно в сочетании с интенсивными тренировками. Грелин начнет повышаться уже с первого дня неадекватных ограничений и рано или поздно приведет к большому срыву.

Белковая пища способна снижать уровень грелина. Поэтому с утра стоит съедать что-то белковое: например, яйца или порцию творога.

ЛЕПТИН

Это «гормон сытости», напарник грелина. Именно он снижает аппетит в тот момент, когда мы съели достаточно пищи, и дает нам сигнал остановиться.

Чтобы сбалансировать лептин, важно следить, чтобы в каждый прием пищи наш организм получал не только белки и углеводы, но и порцию полезного жира. Это может быть, например, кусочек жирной рыбы с ценными Омега-3-кислотами, или чайная ложка оливкового масла в салат, или кусочек сливочного масла, добавленный в кашу.

Кроме того, уровень лептина зависит от того, насколько мы высыпаемся ночью. Недосып почти неизбежно приводит к переяданию, а здоровый сон – залог успешного похудения.

КОРТИЗОЛ

Главный гормон стресса. Его обвиняют в том, что он способствует накоплению жировой ткани. Все дело в том, что кортизол стимулирует интенсивную выработку глюкозы, повышая уровень сахара в крови. При хроническом стрессе постоянный высокий уровень сахара приводит к метаболическим нарушениям. Кроме того, повышенный кортизол побуждает нас «заедать стресс», и лучше всего для этого подходит сладкая и жирная пища.

Выход один: устранять источники стресса или найти способы справляться с ними, не связанные с пищей. Кому-то после трудного дня поможет расслабиться горячая ванна с ароматной пеной, а для кого-то лучшим способом снять стресс станет спортзал, боксерская груша или беговая дорожка.



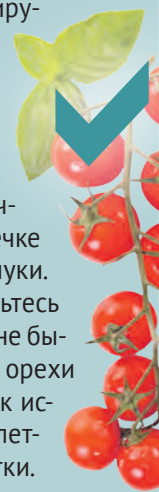
ИНСУЛИН

Гормон, отвечающий за синтез глюкозы и отложение лишнего в жир.

Чтобы «договориться» с инсулином, стоит контролировать количество быстрых углеводов в рационе – сахара, изделий из белой рафинированной муки и т.д. Такая еда приводит к интенсивным колебаниям уровня сахара в крови, частым и неконтролируемым приступам голода, а в долгосрочной перспективе – к инсулинорезистентности.

Лучше отдавать предпочтение «медленным» углеводам – бурому рису, гречке, макаронам и выпечке из цельнозерновой муки.

И обязательно позаботьтесь о том, чтобы в рационе были овощи, зелень, орехи и фрукты – как источник клетчатки.



Сретение Господне

15 февраля Русская православная Церковь празднует Сретение Господне – один из двенадцатых праздников христианской церкви. Это непереходящий праздник, который отмечается на 40-й день после Рождества Христова.

СОБЫТИЯ ПРАЗДНИКА

В древнем Иерусалиме более чем два тысячелетия назад строго соблюдались традиции, связанные с рождением ребенка. После рождения мальчика только через сорок дней (а если рождалась девочка, то и через восемьдесят) женщина могла прийти в Иерусалимский Храм. Это один из законов Моисея, который установился в память исхода из Египта (освобождения от 400-летнего рабства). По истечении указанного срока мать должна была принести очистительную жертву Богу. Пречистая Дева Мария в знак глубокого уважения законов принесла в храм в качестве очистительной жертвы и дара Богу двух голубков.

Выходящее из Храма Святое Семейство (Иосифа, Марию и младенца Христа) встретил древний старец Сimeoн. В храме старец оказался не случайно – его привел Святой Дух. Когда праведник увидел младенца и взял его на руки, то воскликнул с радостью: «Ныне отпускаешь раба Твоего, Владыко, по слову Твоему, с миром, ибо видели очи мои спасение Твое, которое Ты уготовал пред лицом всех народов». Пророчество было исполнено – Сimeoн взял на руки Младенца, рожденного от Девы. Церковь назвала его Сimeoном Богоприимцем и прославила как святого.

Встреча старца Сimeoна с Богомладенцем Иисусом стала великим христианским праздником.

В день Сретения в храме была еще одна значимая встреча. Святое Семейство встретила 84-летняя вдова, «дочь Фануилова», которая много лет жила и работала при Храме, «постом и молитвой служа Богу день и ночь». Горожане знали ее как Анну-пророчицу. Она поклонилась новорожденному Христу и стала говорить жителям о том, что пришел Мессия.

Мы имеем счастье и блаженство – не меньше Симеона, даже более: ибо устами и сердцем мы приемлем Господа Иисуса Христа, когда причащаемся Его Тайн.

Митрополит Вениамин (Федченков)



КСТАТИ

У праздника Сретения Господня один день предпразднства и семь дней попразднства. 15 февраля, утром, во всех православных храмах проходит Божественная литургия – праздничная служба.

Господский или Богородичный праздник Сретения

? На занятиях в воскресной школе нам объясняли, что различить, кому посвящен праздник, помогает одежда священнослужителя. Если он на празднике служит в голубых одеждах – то это праздник в честь Божией Матери. На фото в нашем храме священник на Сретение в голубых одеждах. Почему? Ведь Сретенье посвящено Иисусу Христу, и одежда должна быть белой.

Вероника и Алина

Сретение – это праздник Господский, то есть посвящен он Иисусу Христу. Но в первые века христианства в этот день чествовали Богоматерь. Поэтому те, кто скажет, что это Богородичный праздник, будут отчасти правы. Такая двойственность на Сретение повлияла и на цвет облачений священников – они могут быть белыми (как в Господские праздники) и голубыми (как в Богородичные).

Подготовила Светлана Иванова.

Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала.





ПОЧЕМУ ДОКТОР БУЛГАКОВ УШЁЛ из профессии

Многие знают, что у писателя Михаила Булгакова было медицинское образование. До 28 лет он работал врачом и вполне мог бы преуспеть в этой профессии. Так почему же доктор Булгаков распрощался с медициной?



ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Среди родных Булгакова было несколько врачей, и жили они безбедно. Когда перед Михаилом после окончания гимназии встал вопрос о том, где учиться дальше, он решил последовать их пути – и выбрал медицинский факультет Киевского университета. Юноша поступил туда в 1909 году.

К тому времени Михаил был отчаянно влюблен – в саратовскую гимназистку Татьяну Лаппа, или Тасю, как звали ее близкие. Девушка приехала к тете в Киев на летние каникулы. Тетя была подругой матери Булгакова, она и попросила 17-летнего Мишу показать Тасе город...

Летом 1912 года Тася стала студенткой киевского вуза, и с того времени они с Булгаковым жили вместе – в квартире, которую он снимал, подраба-

тывая репетиторством. А в апреле 1913 года 20-летняя Тася и 21-летний Михаил обвенчались.

ВОЙНА И МИР

Диплом лекаря с отличием Михаил Булгаков получил лишь в 1916-м: обучение затянулось из-за Первой мировой войны. В 1914 году он был врачом-санитаром в лазарете, а в 1915-м работал в госпитале Красного Креста.

Летом 1916-го Тася с мужем-врачом отправились на фронт. Вместе работали в прифронтовых госпиталях городов Каменец-Подольский и Черновцы: он – хирургом, а она – сестрой милосердия.

Булгаков рассчитывал, что после учебы его распределят в киевский госпиталь. Однако осенью ему дали направление в глухую провинцию, село Никольское

Сычевского земства. Здесь он год служил земским врачом. Согласно выписке из архива больницы, будущий писатель был не только терапевтом, но и хирургом, урологом, акушером-гинекологом, словом, – заменял специалистов всех профилей.

По воспоминаниям его жены, в Никольском было грязно, тоскливо, а больных приходило иногда по сто человек в день. Врач столкнулся и с настоящей эпидемией сифилиса, когда в конце войны солдаты хлынули с фронта в деревню.

СПАСАЛА ВСЕМИ СИЛАМИ

С 1917 года Булгаков пристрастился к морфию. Впервые он вколол себе препарат, когда, спасая жизнь ребенку, заразился дифтеритом и был вынужден сделать антидифтерийную при-

вивку, а та дала аллергию и сильные боли.

Морфий помог, но вскоре его употребление переросло в зависимость. Начались галлюцинации, ломки. Булгаков посылал жену за морфием в аптеку, выписывая рецепты, но это происходило слишком часто, и аптекари смотрели с подозрением.

Опасаясь разоблачения, Булгаков добился перевода в другое место, но скоро и там начались те же проблемы. Татьяне было нелегко. Пытаясь спасти мужа от зависимости, она то отказывалась идти в аптеку, то пыталась подменить морфий дистиллированной водой. Булгаков угрожал ей браунингом, а однажды швырнул в нее горящий примус. В конце концов, в 1918 году Тася сумела настоять на том, что надо переезжать в Киев.

В Киеве Булгаков недолго работал венерологом, принимая на дому. Он все чаще испытывал отвращение к медицине, по ночам с головой уходя в литературное творчество. От зависимости ему удалось избавиться лишь три года спустя...

Оксана Черных

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

В 1919 году Михаил Булгаков окончательно оставил медицину ради литературы. А его врачебный опыт лег в основу десятка известных произведений.





РОЖА НА КОЖЕ?

Диета поможет!

Рожистое воспаление кожи, по последним данным, встречается чаще, чем принято думать. Особенно ему подвержены женщины старше 50 лет и младенцы, а также люди с пониженным иммунитетом. В борьбе с этим недугом надо включать все имеющиеся ресурсы. И не в последнюю очередь, важно наладить режим питания.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Благодаря здоровым способам приготовления пищи, режиму питания и сбалансированному меню мы:

- повысим защитные силы организма;
- восполним неминуемые при воспалительном процессе потери нутриентов, витаминов, минералов;
- стимулируем вывод токсинов, которые образуются при микробном поражении;
- снизим воспалительную реакцию.

Как и при любой лечебной диете, питаться следует дробно – 5–6 раз в день небольшими порциями; соблюдать питьевой режим – не менее 1,5 л воды в сутки; готовить пищу здоровыми способами – запекание без корочки, варка, варка на пару, тушение.

ДИЕТА ВНАЧАЛЕ

Когда рожистое воспаление только начинается, как правило, это сопровождается резким повышением температуры и общим ощущением ломоты в теле. В первые два-три дня такого состояния допускается резкое ограничение объема пищи вплоть до голодания, но только при условии достаточного потребления чистой воды. В дальнейшем следует отдать предпочтение свежим фруктам и овощам, кисломолочным продуктам, жидким кашам. Пока держится температура, следует ограничить количество белковой пищи, а жирную – вовсе исключить.

ВАЖНО!

Если вы знаете, что у вас бывает аллергическая реакция на определенные продукты, их первым делом следует исключить из рациона на весь период лечения.

ДИЕТА В ПРОЦЕССЕ

Когда с помощью предписанного лечения острая фаза рожистого воспаления миновала, рацион следует спланировать следующим образом.

Полностью исключаются:

- продукты, которые могут вызвать аллергическую реакцию: красная рыба, морепродукты, орехи, грибы, цитрусовые, клубника, ананас, фрукты красного и оранжевого цвета, какао, шоколад, кофе;
- продукты, которые раздражают ЖКТ, содержат экстрактивные вещества и могут усиливать воспаление: полуфабрикаты, фаст-фуд, соленья, маринады, любые консервы, копчености, жареная пища, крепкие мясные и рыбные бульоны, острые приправы и соусы, алкоголь.

Ограничиваются:

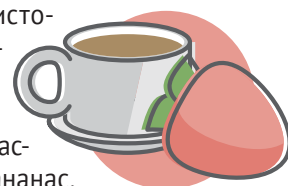
- соль до 6–8 г в сутки;
- продукты, содержащие сахар, сдоба, свежая выпечка;
- продукты, содержащие пурины: мясные субпродукты, телятина, цыпленок, бобовые, щавель, шпинат, салат листовой, томаты.

Приветствуются:

- продукты для детоксикации и насыщения витаминами и минералами: зеленые яблоки, клюква, черника, белая смородина, крыжовник, слива;
- продукты для восстановления баланса нутриентов: вегетарианские супы или на втором-третьем бульоне, нежирное мясо, птица, белая рыба, нежирные кисломолочные продукты и творог;
- продукты с высоким содержанием пищевых волокон для нормализации обмена веществ: цельнозерновой хлеб, каши из цельнозерновых круп, кабачки, капуста, морковь, тыква, огурцы, укроп, петрушка, сельдерей.

НАША СПРАВКА

Причиной рожистого воспаления является гемолитический стрептококк, который вызывает очаговое поражение кожи, чаще всего на лице или нижних конечностях. Как правило, острая фаза сопровождается симптомами интоксикации, высокой температурой. На ранних стадиях заболевания его вообще можно спутать с симптомами ОРВИ. Рожа поддается лечению, если пациент аккуратно выполняет предписанную схему лечения. Тем не менее, рожистое воспаление нередко рецидивирует.



Наши дорогие читатели имеют большой опыт в приготовлении вкусных и полезных блюд на все случаи жизни. И сейчас они делятся рецептами, которые пригодятся при лечении инфекционных воспалений кожных покровов.

Вкусно поедим – ИНФЕКЦИЮ ПОБЕДИМ

✉ ПОСТНЫЙ СУП С КЛЁЦКАМИ



Энерг. ценность на 100 г – 140 ккал

Понадобится на 6 порций:

- 5 шт. картофеля
- 1 луковица • 1 морковь
- 2 стебля сельдерея
- пучок зелени • 1 стакан цельнозерновой муки
- 2 ст. ложки растительного масла • соль по вкусу

Смешать масло и 0,3–0,5 стакана кипятка, постепенно влить в муку с солью, замесить тесто. Оно должно получиться, как на пельмени. Вскипятить 2 л воды, всыпать очищенную нарезанную картошку. Варить 15 минут после закипания. Затем

добавить измельченный лук, тертую морковь и сельдерея, нарезанный кусочками. Посолить, довести до кипения. Отрывать от теста небольшие кусочки и бросать в суп. Варить 5 минут. В последнюю очередь добавить измельченную зелень.

Лариса Шумилова, г. Москва

✉ КАБАЧКОВЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 средний кабачок • 200 мл кефира • 1 яйцо
- 2/3 стакана муки • 1 ч. ложка разрыхлителя для теста
- 0,5 ч. ложки соли • 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки сметаны

Кефир подогреть до 35–40°C, смешать с яйцом и солью. Затем добавить масло и сметану, взбить до однородности. Всыпать муку и разрыхлитель, тщательно перемешать. В последнюю очередь



Энерг. ценность на 100 г – 118 ккал

добавить кабачок, натертый на крупной терке и слегка отжатый. Перемешать, вылить тесто в форму, смазанную маслом. Выпекать около 20–25 минут в духовке, разогретой до 180°C.

Елена Башкирцева, г. Тверь

✉ КУРИНЫЕ ОЛАДЬИ

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 кг куриного филе
- 2 яйца • 4 ст. ложки кукурузного крахмала
- 2 ст. ложки сметаны
- соль по вкусу

Смешать сметану, яйца, соль и крахмал. Добавить куриное филе, нарезанное мелкими кусочками, перемешать. Выкладывать столовой ложкой на сковороду с разогретым маслом, быстро обжарить с двух сторон и тушить 15 минут под крышкой. Подавать с гречкой или рисом.



Энерг. ценность на 100 г – 135 ккал

Антонина Павловна Г., Калужская обл.

✉ ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 яблока • 300 г творога • 1 яйцо • 2 листа тонкого лаваша • 2 ст. ложки сметаны • корица по вкусу

Яблоки нарезать на кусочки, посыпать корицей и положить на сковороду. Добавить 2–3 ст. ложки воды и тушить около 10 минут, пока яблоки не станут мягкими. Творог смешать с яйцом. Листы лаваша промазать творогом, сверху выложить равномерно яблоки, скрутить в рулет. Каждый рулет сверху промазать сметаной. Уложить рулеты в форму для выпечки, смазанную маслом, и поставить в духовку при 180–190° на 15 минут. Немного остудить, нарезать на порции.



Энерг. ценность на 100 г – 124 ккал

Ольга Николаевна Растехина, г. Волгоград

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



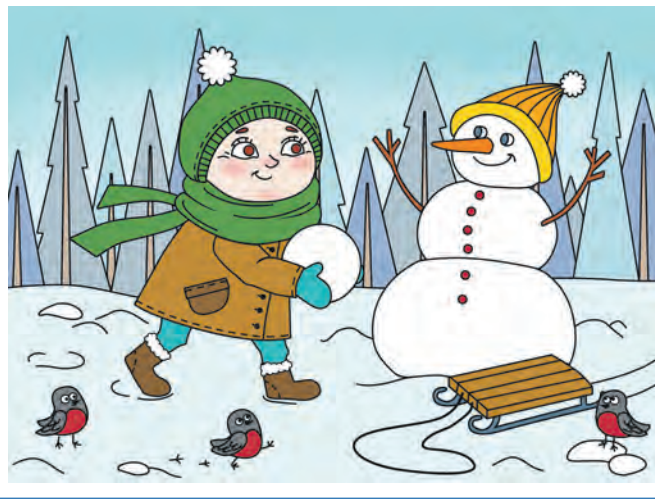
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту sz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

						Кровь как клеточное сообщество
Скобки на зубах для их выпрямления	Кушальщик		В него спускаются шахтеры	Хозяин жилетки, залитой слезами		Веселое судно финикийцев
						Гастроли поп-группы
Забываемые молотком	"Царский экипаж" "скорой помощи"					
	Город-родина Чехова	Волна, разбивающаяся о берег				
	Приплыл к Ассоль	Красная кухня утки-пеганки				
				"Звуковая дорожка" молнии	Вспыхивающая эмоция	Мельница, атакованная Дон Кихотом
	Слуга у хана или эмира		Мороженое с ручкой			
				"Фокус" с участием реактивов	Попытка госпереворота	
	Собачка Герасима		Две точки над немецкими A, O, U			
	Ворчун в свите друзей Белоснежки					Мадам, пересекающая Ла-Манш
				Букашка - "муравьиная королева"		
Девятая часть берменности		Набор кадров по контракту		Что вы ползает из кассового аппарата?		
					Кто создает кофейные шедевры?	Веткин брат
Сочинил "Антигону" и "Царя Эдипа"		"Отрезок" ралли		Зрители так просят "добавки"		
	Вулкан, "приотвеший" Гефеста					Львиное "соло"
	"... Мон-мартра" Имре Кальмана		"Фальшивый" парковый медонос	Крыша для путника на ночь		
	"Подиум" для причала					
	Зазноба Садко	Течет ручьем в сауне				

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 Коза была привязана к 20-метровой веревке, но ей удалось дойти до соседнего участка в 500 м от нее и сожрать там всю капусту. Как ей это удалось?



2 В кустах сидело 10 перепелок. Охотник подстрелил одну перепелку. Сколько птиц осталось в этих кустах?

ОТВЕТЫ

1. Коза была привязана к 20-метровой веревке, но ей удалось дойти до соседнего участка в 500 м от нее и сожрать там всю капусту. Как ей это удалось? **Логические загадки: 1.** Вербка была привязана только к козе и вольно-танки сеновника, тшьяка у санок, тшьяка в центре. **Задача 5** **Найдши 5 отличий:** «Мельница» - «Мельница», «Мельница» - «Мельница», «Мельница» - «Мельница», «Мельница» - «Мельница», «Мельница» - «Мельница».

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

АНТИКВАРИАТ

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

ЗДОРОВЬЕ

■ **8-913-608-11-73** «Атоми ХемоХИМ» («Атоmy НемоНИМ») (Южная Корея) – помогает восстановить утраченное здоровье. (БАД, не является лекарственным средством). Доставка по всей России. Тел. 8-913-608-11-73 (WhatsApp, Viber)

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

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» 8-495-792-47-73 м. «Марьино Роща»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРТ «КОРУНА» 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРБ «АДАЛЕТ» 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>

СУДОКУ

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



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

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

ОТВЕТЫ

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

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

ГОРОСКОП НА 11–24 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Февральские морозы – не повод сидеть дома. Звезды советуют Овнам отправиться в заснеженный лес и покататься на лыжах, а потом согреться ароматным травяным чаем в теплой компании.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Горки, санки и тюбинги – то, что подарит незабываемые эмоции Близнецам, добавит бодрости и сил двигаться дальше. Помните, именно гиподинамия – причина многих проблем со здоровьем.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Звезды обещают Львам незабываемые завершения зимних месяцев и напоминают, что вечерние прогулки на свежем воздухе – верное средство для борьбы с бессонницей и плохим настроением.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Чтобы повысить жизненный тонус и улучшить самочувствие, Весам нужно начинать день с зарядки и контрастного душа, а также не забывать каждое утро улыбаться своему отражению в зеркале.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Энергичность и неугомонность Стрельцов сослужит добрую службу их здоровью: потянет на каток, в лес, в горы. Езжайте обязательно! Отдых на природе всегда самый здоровый и незабываемый!

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям будет нелишним записаться к неврологу и пройти осмотр у тех специалистов, посещение которых давно откладывали. Помните, что болезни лучше предупредить, чем лечить.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



2–15 февраля
РАСТУЩАЯ ЛУНА

11–15 февраля – растущая Луна 2 фаза – жизненная энергия, продолжающаяся накапливаться в организме ближе к полнолуннию, поможет организации оздоровительных процедур и заботе о своем здоровье. Можно начинать новые тренировки, заняться новыми видами спорта, начать проходить курс косметических процедур и массажа. Но важно не переусердствовать в разви-



16 февраля
ПОЛНОЛУНИЕ

тии бурной деятельности, быть бережнее к себе и окружающим.
16 февраля – полнолуние – гармоничный период для всех видов физических нагрузок, максимальное скопление энергии, пик воодушевления и радостного предвкушения изменений к лучшему. Прекрасное время для организации прогулок на свежем воздухе и чайных церемоний с фитотерапевтическими



17 февраля – 1 марта
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

сборами. Очень важно позитивно мыслить и не допускать переохлаждения.
17–24 февраля – убывающая Луна 3 фаза – прекрасное время для прогулок на природе, избавления от вредных привычек и проведения диагностических процедур. Все медицинские вмешательства в этот период обещают пройти успешно и максимально благоприятно.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Живое общение и дружеские посиделки с настольными играми – то, что нужно Тельцам для умиротворения и прекрасного настроения в эти дни. Чаще обнимайте своих близких, и любые тревоги рассеются.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам астрологи рекомендуют больше времени уделять состоянию крови и сосудов. Включите в рацион гранаты, орехи и печеный, они помогут избежать анемии и снабдят организм витаминами.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Удачный период для того, чтобы заняться планированием летнего отдыха и досуга. Йога-тур или путешествие на Алтай? А может быть, романтическая поездка на море? Девкам пора определяться.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионами звезды советуют следить за своим весом и питанием, есть больше овощей и зелени и не отказывать себе в удовольствии хотя бы раз в неделю поплавать в бассейне и совершать пробежки.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги, уделите время своему телу и заботе о своей красоте. Массаж, антицеллюлитные обертывания, спорт и правильное питание – ни в чем себе не отказывайте и не забывайте про прием витаминов.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды предлагают подкорректировать свой режим дня и непременно ввести в него прогулку перед обедом и дневной сон. А также пора перебрать аптечку и избавиться от просроченных лекарств.

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.
тел.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:
ИРИНА ГРИШИНА
тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель директора
департамента рекламы:
ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (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.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 937-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 3 (146). Дата выхода:
11.02.2022

Подписано в печать: 07.02.2022
Номер заказа – 2022-00373
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 09.02.2022

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

Тираж 178 200 экз.
Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем
2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/
FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес про-
изведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные мате-
риалы. Фот пересылки означают
согласие их автора на использование
присланных материалов в любой
форме и любыми способами в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

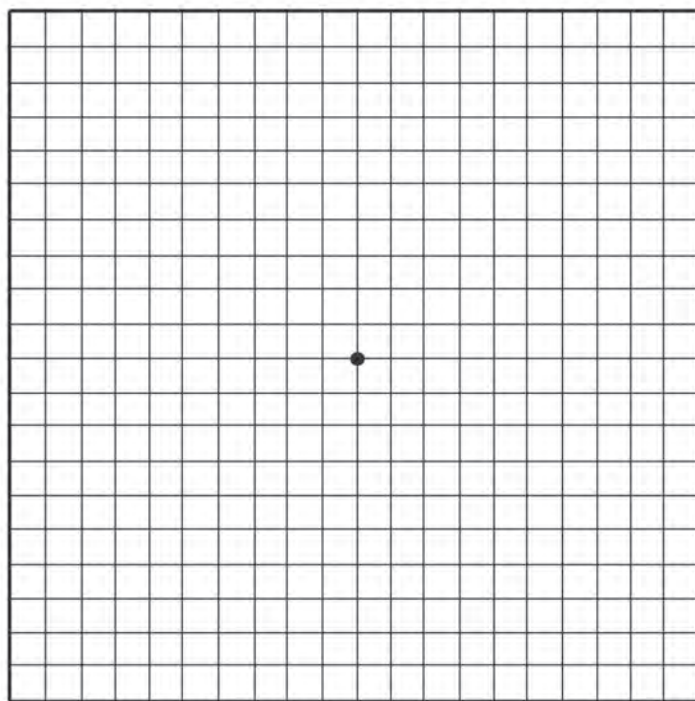
Копирование без указания
источника запрещено.

ТЕСТ АМСЛЕРА НА ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ

Считается, что возрастная макулодистрофия сетчатки является одной из самых частых причин потери центральной остроты зрения у людей пожилого возраста во всём мире. Опасность заболевания в том, что люди на начальных стадиях его развития редко обращаются к доктору, не считая легкую размытость центрального зрения серьёзной проблемой. А между тем, влажная форма макулодистрофии может вызвать необратимые изменения сетчатки глаза.

Сегодня мы не будем подробно говорить о заболевании. Сделаем это в одном из следующих номеров. Мы предложим вам пройти тест Амслера и проверить, грозит ли вам возрастная макулодистрофия.

Решетка Амслера



Сколько времени потребуется?

На прохождение теста вам потребуется всего 10–15 секунд.

Как часто проходить?

Чем чаще, тем лучше. Можно даже ежедневно. Это позволит вам оценить остроту центрального зрения и вовремя выявить первые симптомы возрастной макулодистрофии.

Правила тестирования

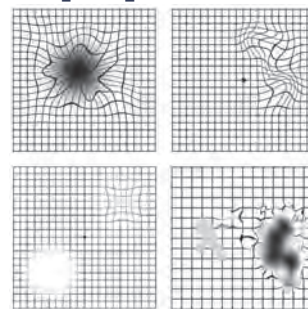
1. Наденьте очки или контактные линзы, если вы их носите.
2. Решетку Амслера расположите перед собой на расстоянии 20–30 см.
3. Прикройте один глаз.
4. Сосредоточьте взгляд на центральной точке решетки, оцените, что вы видите:
 - все ли линии сетки прямые и ровные;
 - все ли квадраты решетки одинакового размера;
 - не видятся ли некоторые зоны сетки искаженными, затуманенными.
5. Повторите тест для другого глаза через 1–2 минуты.

Оцениваем результаты

В норме при прохождении теста обеими глазами вы должны видеть четкое, не искаженное изображение решетки Амслера – линии ровные, нет пятен и искривлений. Если вы заметили хоть какие-то изменения – не тяните, обратитесь к врачу-офтальмологу за консультацией. Иначе высок риск запустить патологические процессы в центральных отделах сетчатки.

Относитесь к себе бережнее и будьте здоровы!

Повод обратиться к врачу



Февраль 2022

Душойная ДАЧА

Дачный спец. ст. №2

Подписной индекс в каталоге «Почта России» ПП158

Целебная таблетка для всходов

Спелый апельсин спасет от тли и жука

Сакура по-русски

Шкафчик из сундука

до 1000 рублеи

зарабатывайте свои опыты! за каждое опубликованное письмо!

РАССАДА ПО РАСПИСАНИЮ

Реклама. 12+

В ПРОДАЖЕ С 11 ФЕВРАЛЯ! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

РАССАДА ПО РАСПИСАНИЮ

В ежегодной гонке «Даешь ранний урожай!» азартные садоводы-любители стремятся посеять семена как можно раньше. Но в итоге такая спешка зачастую не приводит к желаемому результату – и урожай на грядках не такой уж и ранний. А все дело в том, что каждая культура индивидуальна. И каждой требуется определенное время и строго отведенное количество времени для роста и развития. Растения имеют свое личное «расписание», которое не стоит нарушать.

ЦЕЛЕБНАЯ ТАБЛЕТКА ДЛЯ ВСХОДОВ

Ранней весной у большинства дачников на подоконниках появляются ящики и горшочки с молодыми зелеными ростками. А готовиться к посевам овощных и цветочных культур стоит заблаговременно – в начале зимы. Вот снова пришла пора готовить емкости и прочие приспособления для рассады.

АПЕЛЬСИН: СПАСЕТ ОТ ТЛИ И ЖУКА

Благодаря интенсивному аромату и богатому химическому составу кожура цитрусовых уже нашла свое применение в косметологии, кулинарии, виноделии и даже домоводстве. Но далеко не многие знают, что этот продукт может сослужить добрую службу в садоводстве и огородничестве и помочь дачникам сэкономить на покупке инсектицидов и удобрений.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158

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

МАВИТ®

МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ МУЖСКИХ ПРОБЛЕМ

- ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ
(В Т.Ч. НА ФОНЕ АДЕНОМЫ)
- ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ



магнитное
импульсное
поле



мягкий
вибрационный
массаж



№ ФСР 2011/12161

МАВИТ позволяет:

- Наладить мочеиспускание
- Восстановить эрекцию
- Устранить неприятные и болезненные ощущения
- Избежать операции при аденоме

~~15990₹~~
13990₹
С 14 ПО 28 ФЕВРАЛЯ*

УСПЕЙТЕ КУПИТЬ МАВИТ ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!



1 8 (800) 555-11-15



2 8 (495) 790-77-11



3 8 (495) 505-63-83



4 8 (800) 700-52-00



5 8 (499) 653-62-77



6 8 (495) 505-63-83



7 8 (495) 419-18-18



8 8 (495) 775-04-75



9 8 (800) 551-24-06

* Скидка действует с 14 по 28 февраля 2022 года. Приобрести аппараты можно в аптеках и магазинах медтехники Вашего города, адреса на сайте elamed.com в карточке товара закладка «Где купить в Вашем городе?». Изображение товара в рекламных материалах может отличаться от представленных товаров в аптеках. Условия акции могут быть изменены организатором в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников акции. Количество товара по акции ограничено. 1 ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. 2 ООО «еАптека», г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цокольный этаж, помещение I, ком. 2; ОГРН 1147746631988. 3 ООО «ГРАМИКС», г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П.У.К.7, оф. 15; ОГРН 1197746086449. 4 ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9; ОГРН 1175029014710. 5 ООО «ГОРЗДРАВ», Юр. адрес: 129013 г. Санкт-Петербург, ул. РУЗОВСКАЯ, дом 8, литер Б; ОГРН 1177847227942. 6 ООО «Медтехника М1», Юр. адрес: 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, этаж 1, офис № 101; ОГРН: 1157746290305. 7 ООО «Аптека-риэлти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр.-д., д. 12, корп. 1. 8 ООО «Рассвет», г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, пом. V, ком. 6; ОГРН 1147746619240. 9 ИП Куриченко М.П., г. Москва, Заревый проезд, д. 10, пом. № 22; ОГРН ИП 308312834000157.



АО «Елатомский приборный завод». 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005747 от 08.06.2018 г. Бесплатный телефон горячей линии: 8 (800) 200-01-13. РЕКЛАМА 16+



elamed.com
ЕЛАМЕД

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ