

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 09 (152)

6 – 26 мая  
2022 года



## КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ

О ЧЁМ МОГУТ РАССКАЗАТЬ

СТР. 8

## ГОНАРТРОЗ

ОТ ЧЕГО ПОДКАШИВАЮТСЯ КОЛЕНИ

СТР. 6

## «БЕЗЗУБАЯ» ДИЕТА

МЕНЮ ПРИ ПРОТЕЗИРОВАНИИ ЗУБОВ

СТР. 26–27

## ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ

ГИМНАСТИКА В ПОМОЩЬ

СТР. 16–17

## РЕДИСКА

10 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 2009

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

СКРАБЫ.  
СПА-САЛОН  
НА ДОМУ  
СТР. 22



ДИСБАКТЕРИОЗ:

ПОЧЕМУ В КИШЕЧНИКЕ  
РАЗМНОЖАЕТСЯ ПАТОГЕННАЯ  
МИКРОФЛОРА И ЧТО С ЭТИМ  
ДЕЛАТЬ

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.



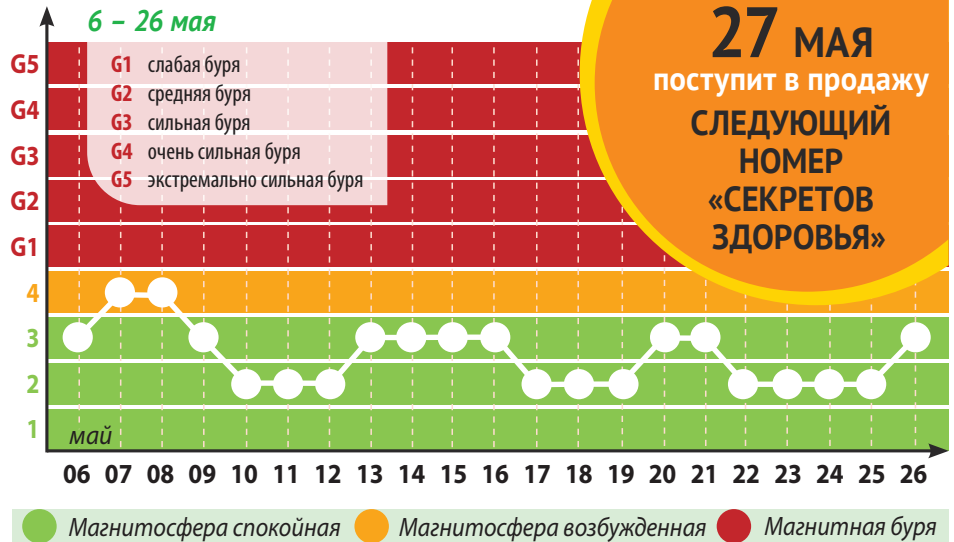
## НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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!



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

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



7 и 8 мая 2022 возможны возмущения магнитосферы Земли

**ОХ, И ОСТРЫЕ ТЕМЫ МЫ ЗАТРУНУЛИ В НАШЕМ СВЕЖЕМ НОМЕРЕ. ВСЕХ ВОЛНУЮТ, КАЖДОГО КАСАЮТСЯ. ГОВОРИТЬ МЫ О НИХ БУДЕМ С ОПЫТНЫМИ ВРАЧАМИ, СПЕЦИАЛИСТАМИ В СВОЕЙ ОБЛАСТИ – ЭКСПЕРТНО, ДОХОДЧИВО, БЕЗ ПРИКРАС.**

**ИТАК, В №10 «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»:**

- врач-психиатр расскажет, почему так важна профилактика деменции, какой она должна быть и какие звоночки должны побудить пойти к врачу;
- статья о кальцинозе: поведаем, почему кальций «входит из-под контроля» и забивает наши сосуды и суставы, а также расскажем, что с этим делать;
- специалист в области биохимии познакомит нас с лектинами и расскажет, почему некоторые нутрициологи объявили бобовые «персонами нон-грата».



**А** также для вас статья о пользе любимой всеми сметанки и советы по выбору качественного продукта; принципы диеты и примеры блюд для тех, кто сражается с онкологией; свеженькая история любви, рецепты из конверта и еще много всего интересного и полезного. Будьте здоровы!



# СОЛНЫШКО – диагност...

## ... И ДРУГ

Но солнышко необходимо нам, оно наш верный друг и яркий доктор. Судите сами:

под воздействием ультрафиолетового излучения А-спектра витамин D2 превращается в витамин D3, а это значит, что наши кости получают защиту от остеопороза, укрепляется иммунитет, лучше работает ЖКТ;

ультрафиолетовые лучи В-спектра обеспечивают синтез меланина, который способен уменьшать УФ-нагрузку и задерживать излишнее излучение;

короткие ультрафиолетовые волны С-спектра обладают бактерицидным эффектом, помогая бороться с вирусами бактериями, грибковой и иной патогенной флорой.

**Да и вообще, солнышко – это лето, радость, жизнь! Главное, правильно загорать. Этому мы научимся в наших следующих номерах.**

Солнышко всё активнее раскрашивает нашу жизнь теплом и светом. Хочется бывать на улице, собирать на нос забавные веснушки и любоваться красками мая.

Но солнечные лучи способны не только раскрасить нашу кожу золотом и бронзой, но и выявить проблемы со здоровьем, которые до поры дремлют, не давая о себе знать.

### 2 Фотодерматиты – аллергия на солнце,

проявляющаяся покраснением и зудом кожи. Фотодерматит неприятен сам по себе, но важнее то, что зачастую он лишь является симптомом, который может свидетельствовать о проблемах с пищеварением, заболеваниях нервной системы, эндокринных органов или о наличии аутоиммунного заболевания.

3  
Впервые именно на солнышке может дать знать о себе **астма**. Ускорение дыхания на сухом воздухе приводит к пересыханию слизистых оболочек, сужению просвета бронхов, что влечет за собой удушье и кашель. Даже единожды столкнувшись с подобным приступом, стоит как можно скорее обратиться к пульмонологу.

### 1 Меланома – рак кожи.

Именно под воздействием ультрафиолета активизируются меланоциты (клетки кожи, вырабатывающие меланин). Да, солнышко тут и главный враг кожи, и одновременно диагност. На пляже «подсветит» все опасные родинки, которые зимой «прятались» под одеждой, и заставит обратиться к врачу.



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



### Геленк Нарунг

- Источник коллагена.
- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

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

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

### Картила Геленк-МСМ

- Способствует уменьшению дискомфорта и скованности в суставах и позвоночнике.
- Снижает мышечное напряжение.
- Ускоряет регенерацию хрящевой ткани.



СОПР № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 г.

СОПР № RU.77.99.88.003.E.004444.03.15 от 04.03.2015 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ СВЕЧИ ОТ ГЕМОРРОЯ БОЛЬ УСПОКОЯТ

Геморрой – тема стыдная, о ней говорить не принято. А я вот все же хочу поговорить, а вернее, средство одно посоветовать. Просто не понаслышке знаю, каково это, когда ни сесть, ни в туалет сходить, ни ванну принять – все больно. Так вот, ежели кто устал деньги на лекарства тратить, знайте, есть в народной медицине средство, которое способно ситуацию поправить – свечи с мумие. Делаются просто. Размягчить сливочное масло (50 г) и растворить в нем таблетку (2 г) горного мумие. Маслу дать затвердеть в холодильнике, затем сформировать из него небольшие свечи, убрать в морозилку. Использовать ректально на ночь. А попутно, если заметили кровь из геморроидальных узлов во время похода в туалет, можно отвар трав принимать. Смешать в равных частях сухое сырье тысячелистника и крапивы двудомной. 1 ст. ложку смеси прогреть в стакане кипятка на водяной бане в течение 5-7 минут.

Принимать 5 раз в день по 15 мл.

Валентина Репина, г. Москва

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### НЕ ВЫЛИВАЙТЕ ОТВАР

Я никогда не выливаю в слив отвар от макарон, яиц или картофеля. Всегда поливаю им цветы. Это же прекрасная подкормка!

Любовь Савушкина, г. Рязань



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### БЛЕСК ЗОЛОТЫХ УКРАШЕНИЙ

Очистить золото можно необычным способом: намазать губной помадой и основательно протереть матерчатым лоскутком.

Юлия Шульц, Московская обл.



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### БЕРЕЖЁМ ГОЛОВНОЙ УБОР

Я летом ношу шляпку на улице, берегу волосы. А для работы в огороде у меня есть светлая бейсболка. И вот, чтобы на моих любимых головных уборах не образовывались незстетичные серые и желтые полоски от пота, пыли и косметики, я приклеиваю полоску бумажного скотча под тулью шляпки или бейсболки. Просто меняю по мере необходимости, и головные уборы у меня всегда на высоте.

Варвара Семихина, Московская обл.



### ЕСЛИ МУЧАЮТ БОЛЬ И ЖАР, ПРИНИМАЙ ОВСА ОТВАР

Удусужилась я тут довести боли в желудке до язвы. Ох, горюшко. Вот не любим мы, русские люди, по врачам ходить. Дотянем до последнего, а потом начинаем последствия разгребать. Не делайте так, молю. Легче любую болезнь поймать в зачатке и дать ей отпор, пока она еще голову не подняла. Ну, а я вот не дала, до язвы довела. Вон, даже в рифму получилось от избытка эмоций. Что

ж, раз так вышло, надо бороться с тем, что получилось. В стационаре отлежав, я вернулась домой и сразу на рынок – за овсом. Да-да, за тем, что на птичьем рынке в качестве кормов для животных продают. Купила столько, сколько унести могу – и домой, отвар готовить. 1 стакан неочищенных зерен овса промыла, залила литром воды и оставила на ночь. Утром настой довела до кипения и протомила на малом огне полчаса. Сняла с огня, укутала тепло и оставила на 3 часа. Процедила. Вот этот напиток пила 4 раза в день по полстакана за полчаса до еды в течение полутора месяцев. С желудком сейчас все хорошо, держу теперь диету да овсяный отвар периодически пропиваю.

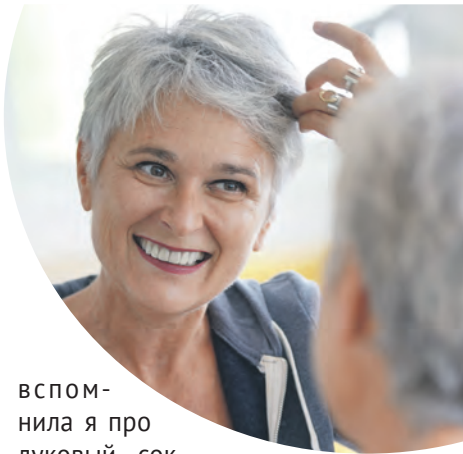
Диана Вешнякова, г. Москва



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ЛУКОВЫЙ СОК ОТ ПЕРХОТИ ПОМОГ

Сделала я год назад химическую завивку волос. Ну, показалось мне, что так я буду привлекательнее, да и за волосами особо ухаживать не надо, кудряшки же. Ага, как бы не так. По утрам я была похожа не перезревший одуванчик, вот-вот готовый облететь. Слезы, да и только, никакой красоты. Накупила средств для укладки, достала из дальнего шкафа фен. С укладкой-то я справилась, а вот кожу от пересушивания не уберегла. Ну и здравствуй, баба Валя, я твоя перхоть. Новая забота. И



вспомнила я про луковый сок – простое и доступное средство от перхоти. Перед мытьем головы я втирала сок лука в кожу, оставляла на час-полтора. По прошествии времени ополаскивала голову теплой водой и хорошенько промывала бессульфатным шампунем. Раз в неделю вместо шампуня использовала отвар мыльных орешков. От перхоти я избавилась через пару месяцев, а бонусом получила блестящие послушные волосы. Химию теперь потихоньку срезаю. Не мое это, не мое.

Валентина Кирилловна Сёмина, г. Щёкино

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ЛЕГКО ЧИСТИМ КОЛБАСУ

Натуральная оболочка сырокопченой колбасы, если облить ее кипятком.

Янина Скворцова, Московская обл.



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

## ✉ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ? ТРАВКИ ИЗМЕЛЬЧИ

Не буду долго описывать свою проблему. Скажу просто, пришлось мне сражаться с недержанием мочи какое-то время назад. Лечила почки и диуретиками долечилась до недержания. Ну что ж, вот так случилось. Плюнула я на лекарства, хватит. Решила народную медицину эксплуатировать. Запасла цветки липы, бузины черной, траву зверобоя и ромашки. Все смешивала в равных количествах и 8 ст. ложек смеси заливала литром кипятка. Все в термос на ночь. Утром процедить и принимать по 0,5 стакана 4 раза в день в течение месяца. И почкам моим очень неплохо при таком лечении. Словом, я довольна, всем советую.

Любовь Овчарова, г. Муром

**Проктолиф®**

Практичное средство для профилактики геморроя и кожных заболеваний

- Устраняет боль, зуд и жжение
- Натуральное и безопасное средство
- Снимает воспаление и раздражение кожи

Удобная форма выпуска – каждая салфетка в индивидуальном пакете!



МосФарма

Надёжная помощь в деликатной проблеме

www.proktolif.ru

РЕКОМЕНДОВАН



Людям, ведущим малоподвижный образ жизни



В качестве гигиенического средства в стадии обострения



При тяжелых физических нагрузках



При подготовке к колоноскопии или операциям на кишечнике

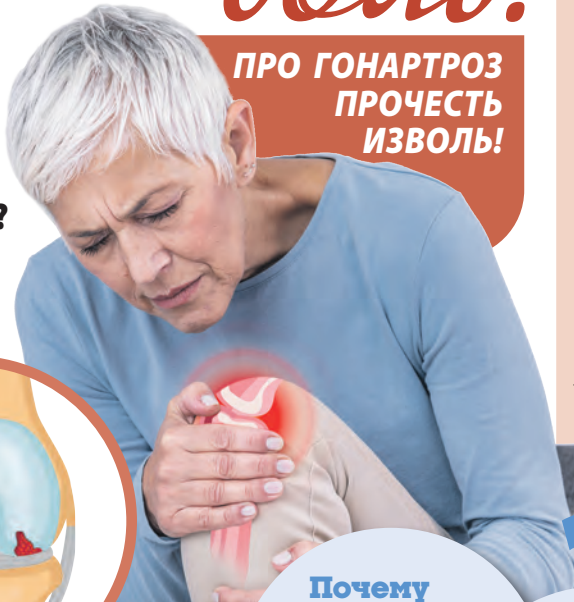
Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Боль в колене – проблема, знакомая многим не понаслышке. Но часто при её возникновении люди не спешат обращаться к врачам, думая, что это не повод для беспокойства. Между тем, боль в колене может быть звоночком серьёзного заболевания, такого как гонартроз коленного сустава.

## ЧТО ТАКОЕ ГОНАРТРОЗ?

Гонартроз (от греч. «гоно» – колено и «артрон» – сустав) – дегенеративно-дистрофическое заболевание коленного сустава, при котором происходит разрушение хрящевой ткани, деформируется сустав и нарушаются его функции. Характеризуется такими симптомами, как дискомфорт, ноющая боль (сначала при движении, а потом и в покое), покраснение, отек сустава. Первые «звоночки» заболевания: боль в колене при физической нагрузке, в начале движения, при подъеме и спуске по лестнице.



# В КОЛЕНЕ Боль?

ПРО ГОНАРТРОЗ  
ПРОЧЕШЬ  
ИЗВОЛЬ!

## Почему колени ноют в дождливую погоду

Ученые объясняют это явление двумя возможными причинами. Первая связана с падением барометрического давления в сырую погоду. Оно может изменять жидкость в тканях суставов. А если суставной хрящ уже поврежден, нервные окончания становятся более восприимчивы к любым изменениям. Второе объяснение сводится к тому, что в сырую погоду мы реже выходим из дома и меньше двигаемся.

КТО В ЗОНЕ  
РИСКА?

Чаще гонартрозом страдают люди пожилого возраста. Также заболеванию чаще подвержены женщины старше 40 лет.

## КОГДА НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

Важно обратиться к врачу (хирургу, ортопеду, травматологу) при появлении первых признаков заболевания, а именно – когда почувствовали первую боль, тяжесть в колене или под коленом, а также если почувствовали боль, усиливающуюся при движении, к концу дня. Обратившись к специалисту, необходимо пройти назначенные обследования и соблюдать все рекомендации специалиста.

## К ЧЕМУ БЫТЬ ГОТОВЫМ В ЛЕЧЕНИИ?

Гонартроз – заболевание, которое, как утверждают специалисты, нельзя избежать, поскольку оно связано с возрастными изменениями в организме, но можно быстро и правильно его лечить и заботиться о качественном функционировании сустава.

## ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГОНАРТРОЗА ПРИМЕНЯЮТСЯ:

- хондропротекторы (они не только уменьшают боль, но и влияют на причину болезни);
- НПВС (нестероидные противовоспалительные препараты);
- гормональные препараты;
- смазолитики;
- внутрисуставное местное введение препаратов гиалуроновой кислоты (с целью стимуляции обменных процессов);
- внутрисуставное местное введение плазмы с активными тромбоцитами;
- немедикаментозные методы (физиотерапия, компрессы, народные методы лечения);
- замена сустава (в тяжелых случаях развития заболевания).

## ВАЖНО!

**Сегодня гонартроз коленного сустава успешно диагностируется и лечится с использованием современных схем лечения. Важно своевременно обращаться за медицинской помощью, чтобы не запустить заболевание и не дать ему шансов на развитие.**

# МУЛЬТИЛОР®

КОМПЛЕКСНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ  
УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ  
И ПРОФИЛАКТИКИ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ



ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ  
И ДЕТЕЙ

1+



## ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКОМ РИНИТЕ ПЗВОЛЯЕТ:

- облегчить дыхание
- уменьшить зуд, чихание, слезотечение и покраснение глаз
- избавиться от последствий аллергии



Регулируемое  
тепло



Магнитное  
импульсное поле



Красный  
импульсный свет

## Мультилор! Спешите Купить по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ\*!

в аптеках и ортопедических салонах Москвы и Московской области:



☎ +7 (495) 215-52-15



☎ +7 (495) 585-55-15



☎ +7 (495) 477-20-89

\* Подробности уточняйте по телефону 8 (800) 200-01-13. <sup>1</sup> ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ 117393, г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, к. 5, ЭТАЖ 1 ПОМ 1. ОГРН 1167746476754 <sup>2</sup> ООО «НЕО-ФАРМ» г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ЭТАЖ 1 ПОМ VII КОМ 1. ОГРН 1037732007620 <sup>3</sup> ООО «ОРТЕКА» г. Москва, ул. Ухтомская, 17, ОГРН 5087746138310

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.



## НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СЕЗОННЫХ АЛЛЕРГИЙ!

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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Сто лет назад, в 1920-х, тёмные круги под глазами считались признаком «роковой», страстной натуры, и модницы создавали их себе специально, растушёвывая тени под нижним веком. В наши дни в тренде здоровье, и «синяки» под глазами едва ли кого-то привлекают. Ведь они могут являться как чисто косметическим дефектом, так и быть симптомом заболевания.

# О чём РАССКАЖУТ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ



## ПРИЧИНА № 1: ОБРАЗ ЖИЗНИ

Наиболее частые причины появления темных кругов под глазами – переутомление, хроническое недосыпание, ночные «бдения» за компьютером. Из-за недостатка сна и стрессов кожа становится бледной и тусклой, а сосуды под ней – более заметными, создавая эффект «теней».

Сюда же можно отнести нерациональное питание, обезвоживание, дефицит витаминов и резкое похудение за короткий срок. В этом случае темные круги говорят о том, что кожа из-за нехватки влаги и витаминов потеряла тонус, а в организме нарушен обмен веществ.



### Кстати

Даже если вам кажется, что вы пьете достаточно жидкости, именно напитки, которые вы употребляете, могут быть причиной обезвоживания. Крепкий чай, кофе, алкоголь и сладкая газировка имеют мочегонные свойства. Чтобы напитать кожу влагой изнутри, нужно пить чистую воду – в среднем около восьми стаканов в сутки.

## ПРИЧИНА № 2: БОЛЕЗНИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Темные круги под глазами могут говорить о серьезных хронических заболеваниях.

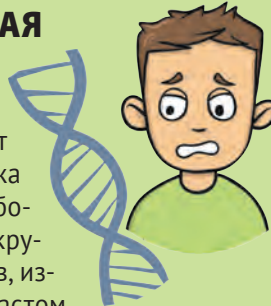
Например, при холецистите, желчнокаменной болезни в крови повышается уровень желчного пигмента – билирубина. В результате кожа под глазами пигментируется, приобретая нездоровый оттенок.

У людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и бронхолегочной системы отмечаются недостаточное кровоснабжение (ишемия) и кислородная недостаточность (гипоксия). В результате нарушается обмен веществ, к клеткам поступает недостаточное количество питательных веществ, и на коже под глазами проявляются темные тени.

При анемии в крови снижается количество эритроцитов и как следствие – концентрация гемоглобина, ткани не получают кислород в достаточном объеме. Это состояние проявляется не только чув-

## ПРИЧИНА № 3: НАСЛЕДСТВЕННАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

У многих людей темные круги под глазами являются генетической особенностью. Это может быть, например, особенно светлая и тонкая кожа нижних век; особенность строения черепа – глубокие глазницы (из-за чего глаза всегда кажутся окруженными тенями); близкое расположение сосудов, избыточная пигментация кожи. Кроме того, с возрастом тонкая кожа под глазами стареет и еще более истончается, поэтому сосуды проявляются намного отчетливее.



### Кстати

Кожа вокруг глаз очень тонкая – в пять раз тоньше, чем в области щек или подбородка, здесь очень слабо развита подкожно-жировая клетчатка. Поэтому сосудистая сеть часто просвечивает сквозь кожу, создавая эффект темных кругов.

## НА ЗАМЕТКУ

**Считается, что тот или иной оттенок темных кругов под глазами может указывать на заболевание определенных органов. Так, сине-фиолетовые круги под глазами бывают при нарушениях кровообращения; красноватые – при аллергических и почечных заболеваниях; желтые – при проблемах с печенью и желчным пузырем; коричневатые – при хронической интоксикации, глистной инвазии.**

### Кстати

Среди других возможных заболеваний, ведущих к образованию кругов под глазами, – гипотиреоз, туберкулез, почечная и надпочечниковая недостаточности, гельминтоз и лямблиоз (заражение организма паразитами), заболевание нервной системы, аллергии.



ством постоянной слабости, усталости, но и темными кругами под глазами.

Оксана Черных



## ВОЗРАСТНОЙ УХОД

Каждая женщина мечтает сохранить молодость и красоту. Но активный темп жизни, сложная работа и стресс влияют на качество кожи и ее упругость. Решение есть! Постоянный домашний уход – главный залог молодости и здоровья кожи лица. В первую очередь следует обратить внимание на косметику с натуральными экстрактами растений. Именно силы природы способны подарить нашей коже второй шанс.



Для женщин, мечтающих забыть о сухости, морщинах и пигментировании кожи, отличным вариантом станет линейка косметики НИРВАНА для лица со стволовыми клетками Женьшеня. Начинать уход необходимо с умывания и очищения. **Нежная пенка для умывания лица 4 в 1 с зеленым чаем и стволовыми клетками женьшеня** быстро и эффективно очищает кожу лица, шеи и декольте от макияжа и внешних загрязнений, интенсивно увлажняет и разглаживает верхние слои эпидермиса. Экстракт зеленого чая придает коже упругость и активизирует обменные процессы.



РЕКЛАМА

000 «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405,  
Г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8,  
ОГРН 1057746505002

Экстракт женьшеня стимулирует обновление клеток, способствует разглаживанию морщинок.

После очищения важно отдельно позаботиться о коже вокруг глаз.

**Крем для нежной кожи вокруг глаз, со стволовыми клетками женьшеня** – великолепный помощник при борьбе с возрастными изменениями. Он способствует уменьшению припухлости век и темных кругов под глазами, разглаживает «гусиные лапки» в уголках глаз, возвращает коже свежесть и эластичность. Легкий, почти неощутимый на коже крем «активное омоложение», со стволовыми клетками женьшеня станет прекрасным дополнением к вашему уходу за кожей лица. Это – уникальный продукт с натуральным составом и мощным омолаживающим эффектом. Антиоксидантная формула крема замедляет увядание кожи, восстанавливает ее упругость.

Перед сном необходимо нанести последнюю стадию ухода – ночной крем. **Крем «ночное восстановление», со стволовыми клетками женьшеня** способен улучшить качество вашей кожи, усилить процесс регенерации пока вы спите. Ночной крем смягчает кожу и придает ей мягкость.

## УХОД ЗА ТЕЛОМ

Состояние кожи тела – это показатель нашего здоровья. Экстракт лопуха станет незаменимым помощником, способным снять дискомфорт и улучшить внешний вид кожи.

Если у вас сильно обезвожена кожа рук, то **«Активный крем для рук с лопухом»** избавит от ощущения сухости и стянутости кожи, а также проявлений возрастных изменений. Лопух способствует активной биостимуляции

# НИРВАНА

## для души и тела



клеток, уменьшает количество морщин и заломов кожи.

**Крем для стоп «против трещин и мозолей»** – отличный вариант для тех, кто страдает от сухости, стянутости и видимых повреждений кожи ног. Экстракт лопуха в составе – быстрая помощь проблемным ногам при длительных нагрузках. Он легко ускоряет процесс регенерации ткани, регулирует водный обмен, а также способствует уменьшению воспалений на коже.



регенерации ткани, регулирует водный обмен, а также способствует купированию воспалительных процессов в ногах, улучшая состояние вен при длительных нагрузках.

Для тех, кто чувствует боль и дискомфорт в суставах **крем «нет боли в суставах»** с лопухом поможет снизить болевые ощущения. Крем поможет ускорить процессы регенерации хрящевой, костной и соединительной ткани, способствует избавлению от солевых отложений, а также снимает отечность в пораженных суставах.

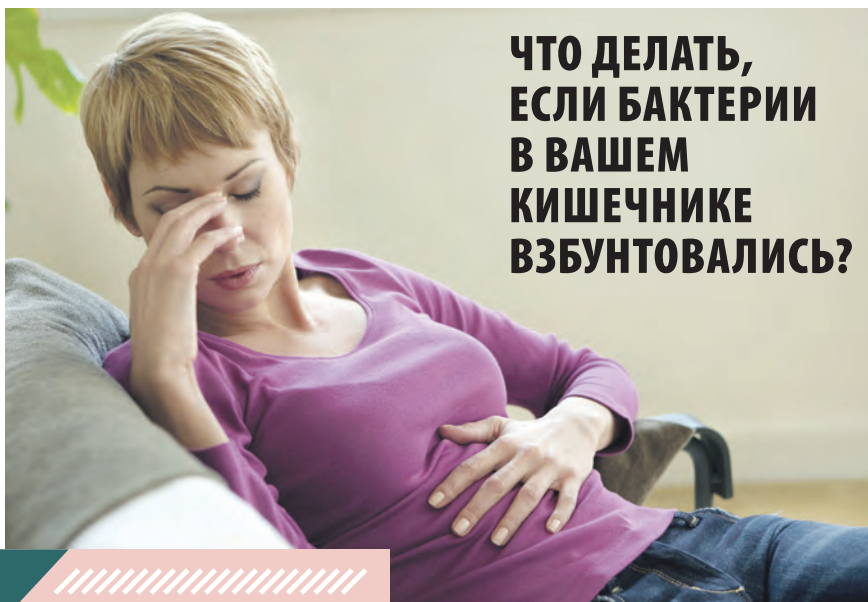


Если вы страдаете от варикоза или беспокоитесь о состоянии ваших вен, то вам прекрасно подойдет **активный крем для ног «Здоровье вен»**. Крем оказывает разогревающее действие и дарит ногам ощущение легкости и комфорта. Он ускоряет процесс

*Приобрести косметику НИРВАНА можно на маркетплейсах Wildberries и Ozon. Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте [bradex.ru](http://bradex.ru)*

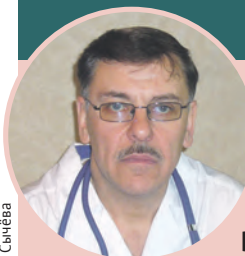
У взрослого здорового человека в кишечнике обитает более 500 видов микроорганизмов общей массой от 1 до 3 кг. Целое «государство» внутри! Хорошо, если вся эта микрофлора живёт в ладу друг с другом и, главное, с человеком, организм которого она населяет. В таком случае она никак о себе не напоминает, но при этом выполняет ряд задач, важных для крепкого здоровья и хорошего самочувствия. А вот если «полезных» бактерий в кишечной среде становится мало, а «плохие» получают значимый перевес, то человек начинает ощущать неприятные симптомы. И последствия такого «переворота» могут быть весьма плачевными.

# ДИСБАКТЕРИОЗ:



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БАКТЕРИИ В ВАШЕМ КИШЕЧНИКЕ ВЗБУНТОВАЛИСЬ?

## ЭКСПЕРТ



Поговорим о дисбактериозе кишечника с нашим экспертом – заслуженным врачом РФ, врачом высшей категории, к. м. н., заведующим терапевтическим отделением, ведущим терапевтом филиала № 2 ФГБУ «3 ЦВКГ им. А. А. Вишневского» МО РФ (г. Москва) Василием Сычёвым.

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА КИШЕЧНАЯ МИКРОФЛОРА?

Здоровая кишечная микробиота необходима человеку. Во-первых, она активно помогает переваривать и усваивать пищу: вырабатывает пищеварительные ферменты, участвует в синтезе витаминов и аминокислот.

Кроме того, она стимулирует рост клеток кишечной стенки энтероцитов, поддерживая здоровье слизистой оболочки, способствует выработке веществ, обеспечивающих правильную моторику кишечника и защищающих организм от раковых новообразований.

Наконец, здоровая кишечная микрофлора усиливает иммунитет и стоит на страже нашего здоровья. Она атакует возбудителей инфекционных заболеваний, которые попадают в организм вместе с пищей и водой, а также держит под контролем постоянно живущую по соседству патогенную микрофлору.

## ЧТО ТАКОЕ ДИСБАКТЕРИОЗ КИШЕЧНИКА?

Дисбактериоз, или дисбиоз – это синдром, вызванный нарушением микрофлоры кишечника. Меняется видовой состав бактерий: количество полезных бифидо- и лактобактерий сокращается, а количество патогенных (болезнетворных) микроорганизмов растёт. Дисбактериоз не является самостоятельным заболеванием, скорее, это симптом, который может сопутствовать многим заболеваниям. Однако при этом дисбактериоз негативно сказывается на работе всего организма в целом.

## КСТАТИ

Современные исследования подтверждают связь между микробиомом кишечника и настроением человека и даже состоянием его психики. Микробы влияют на производство серотонина, дофамина, норадреналина и гамма-аминомасляной кислоты, которая является природным успокаивающим средством.

Проведена связь между нездоровой микрофлорой кишечника и такими расстройствами психики, как аутизм, тревожность, депрессия и посттравматическое расстройство.

Кроме того, ученые обнаружили, что вышедшая из-под контроля патогенная микрофлора, которая любит сахар, начинает управлять пищевым поведением человека, посылая в мозг сигналы, вызывающие тягу к сладкому.



# ПАТОГЕНЫ НАЧИНАЮТ – и выигрывают

## ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ БУНТОВАТЬ МИКРОБИОТУ

**1** Чаще всего дисбактериоз кишечника возникает как следствие приема антибактериальных препаратов. Они, к сожалению, не только убивают вредные микробы, но и губительно воздействуют на здоровую микрофлору кишечника. Подавлять жизнедеятельность микроорганизмов могут также сульфаниламидные препараты, гормональные средства, цитостатики, бесконтрольный прием сорбентов, слабительных и т. д. Также дисбактериоз может быть результатом оперативного вмешательства.



**2** Еще одна распространенная причина дисбактериоза – неправильное питание. В рационе современного человека, с одной стороны, часто не хватает продуктов, богатых пищевыми волокнами (клетчаткой), ферментированных и кисломолочных продуктов, с другой стороны – в избытке присутствуют добавленный сахар и крахмал, насыщенные животные жиры, пищевые добавки типа бисульфита и сульфита. Такое питание препятствует нормальному росту полезных микробов, способствует их гибели и размножению патогенной микрофлоры.

**3** Глистные инвазии, наличие в кишечнике паразитов или болезнетворных микробов и вирусов также влечет за собой развитие дисбактериоза. Продукты жизнедеятельности всей этой «живности» очень токсичны, они буквально убивают полезные микроорганизмы.

**4** Причина может крыться и в заболеваниях желудочно-кишечного тракта, таких как холецистит, гастрит, панкреатит и др. Связанные с повышением кислотности или щелочности среды обитания бактерий, они влекут за собой нарушение обмена веществ и ослабление клеточных мембран полезных микроорганизмов.

**5** Среди прочих причин развития дисбактериоза – частые стрессы, алкоголизм, злоупотребление клизмами (и модная в свое время колонотерапия), снижение иммунитета, неблагоприятная экология и т. д.

## И ЖИВОТ БОЛИТ, И КОЖА ЗУДИТ

Специалисты выделяют три степени развития дисбактериоза:

**I степень** – снижение так называемой «нормофлоры» (микрофлоры в нормальном состоянии, качественным и количественным составом поддерживающей биохимическое и иммунологическое равновесие в организме человека);

**II степень** – развитие условно-патогенной флоры (микроорганизмов, которые присутствуют у человека в умеренных количествах, однако способных вырасти в численности при определенных условиях, что приводит к соответствующим заболеваниям);

**III степень** – присоединение патогенной флоры (возбудителей инфекционных заболеваний, которые в норме не присутствуют в организме человека).

Субъективно, на начальных стадиях дисбактериоз может развиваться без каких-либо ощутимых для человека проявлений. Выявить его можно только по результатам анализов. Возможны небольшие, проходящие расстройства кишечника при употреблении в пищу непривычных блюд и продуктов.

Однако по мере развития дисбактериоза человек начинает ощущать все более выраженный дискомфорт. Среди симптомов – нарушение стула (запоры, диарея или их сочетание), вздутие, урчание в животе, отрыжка, чувство тяжести после еды, неприятный запах изо рта, метеоризмы (повышенное выделение газов) и т. д.

Разрастание патогенной флоры в кишечнике вызывает воспаление слизистой и усиливает неприятные симптомы. При ярко выраженном или запущенном дисбактериозе человек ощущает тошноту (может появиться и рвота), сильные боли в животе, в кале появляются непереваренные кусочки пищи.

В ситуации, когда полезные бактерии практически полностью вытесняются болезнетворными микроорганизмами, нарушается всасывание полезных веществ в кишечнике. Развивается авитаминоз, анемия. Образовавшиеся токсины попадают в кровоток, вызывая аллергические реакции: это может быть кожная сыпь, экзема, крапивница. В некоторых случаях может возникнуть астма. Человека мучает бессонница, он быстро устает и с трудом восстанавливает силы.



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## ДИСБАКТЕРИОЗ:

### НА АНАЛИЗ СТАНОВИСЬ!

Если вас беспокоят какие-либо признаки дисбактериоза, необходимо обратиться к врачу-гастроэнтерологу. Причем нужно не только рассказать ему о симптомах, которые вас беспокоят, но и обязательно сообщить о препаратах, которые вы принимали в последние месяцы (особенно если речь идет о лекарствах, подавляющих микрофлору).

Чтобы определить состав и количественное соотношение микробиоты, населяющей кишечник, а также выявить нарушения в работе пищеварительной системы, врач назначает следующие виды анализов:

- копрологическое исследование кала (помогает дать характеристику пищеварительной, ферментовыделительной, всасывательной и двигательной функции кишечника);
- бактериологическое исследование кала и посев на питательные среды скобков со слизистых оболочек (для определения состава фекальной микрофлоры, населяющей отдел толстой кишки и прямую кишку);
- исследование метаболитов микрофлоры (основано на определении летучих жирных кислот, выделяемых микроорганизмами).



### НА ЗАМЕТКУ

- за две недели перед сдачей анализов на дисбактериоз необходимо прекратить прием лекарств, содержащих живые бактериальные культуры;
- посуда для кала должна быть стерильной;
- результаты анализа будут наиболее точными, если доставить образец в лабораторию в течение 2 часов.

### ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ – ИТОГ ЛЕЧЕНИЯ

Схему лечения дисбактериоза может назначить только врач-гастроэнтеролог, изучив анализы пациента. Самолечение, прием широко рекламируемых «универсальных» средств может вылиться в бессмысленную трату денег и времени.

Лечение дисбактериоза, как правило, подразумевает терапию по нескольким направлениям: это патогенетическое лечение (устранение причины возникновения заболевания), коррекция возникшего патологического состояния пищеварения, снятие острых симптомов заболевания, а также укрепление защитных свойств и восстановление нормального биоценоза в кишечнике.

Для коррекции состава микрофлоры врач может назначить селективные невсасывающиеся антибактериальные препараты; кишечные антисептики; препараты, содержащие культуры-антагонисты патогенной кишечной флоры; бактериофаги.

Восстановление нормальной микрофлоры проводят с помощью:

- пробиотиков (препаратов, содержащих живые культуры необходимых микроорганизмов);
- пребиотиков (веществ, способствующих росту и размножению полезной флоры);
- синбиотиков (комплексных препаратов, содержащих как сами микроорганизмы, так и необходимые для их развития компоненты).



### А ЧТО ПОЛОЖИТЬ НА ТАРЕЛКУ?

Питание играет важнейшую роль при лечении дисбактериоза и формировании здоровой микрофлоры.

Необходимо снизить потребление животных жиров и простых углеводов (особенно добавленных сахаров).

Важно ежедневно включать в рацион овощи и другие продукты с высоким содержанием клетчатки (при метеоризме и неустойчивом стуле овощи лучше есть не в сыром, а в тушеном или отварном виде).

Диета должна быть максимально разнообразной.

Здоровая микрофлора в кишечнике не любит продукты, зажаренные до корки, поэтому тушение всегда лучше, чем жарка.

При лечении дисбактериоза важно пить много жидкости, желательно – чистой воды. Это будет уместно и при поносах (поможет от обезвоживания), и при запорах (протимулирует кишечник, размягчит сбитые каловые массы).

Из народных средств фитотерапии для стабилизации состояния кишечника можно использовать (как дополнение к назначенной врачом схеме) настои и отвары календулы, солодки, ромашки, шалфея.



### ВАЖНО!

К дисбактериозу может привести и индивидуальная пищевая непереносимость.

В таком случае некоторые продукты из рациона придется исключить:

- молочные продукты при лактазной недостаточности;
- глютен – при целиакии;
- продукты, на которые есть подтвержденная кишечная аллергия.

# ПАТОГЕНЫ НАЧИНАЮТ – И ВЫИГРЫВАЮТ

## ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ?

К дисбактериозу ни в коем случае нельзя относиться легкомысленно. Всегда стоит помнить, что, во-первых, это состояние может сопровождать ряд довольно серьезных заболеваний.

А во-вторых, запущенный дисбактериоз может привести к таким грозным последствиям, как:

- нарушение всасывания витаминов, минералов и микроэлементов, что обеднит весь организм питательными веществами и приведет к сбою в работе многих органов и систем;
- образование токсических веществ в кишечнике, которые, проникая в кровь, будут отравлять весь организм;
- нарушение местного иммунитета, снижение защитных свойств организма;
- развитие сахарного диабета, панкреатита, дискинезии желчного пузыря, калькулезного холецистита, иммунодефицита, псориаза, экземы и атопического дерматита.

Оксана Черных



### ВОПРОС ПО ТЕМЕ:

#### Нужно ли лечить дисбактериоз после приема антибиотиков?

Ответ – нет.

Антибиотикотерапия, как уже отмечалось выше, очень часто является причиной развития дисбактериоза. Существует даже такой диагноз, как «антибиотико-ассоциированная диарея». Однако сможет ли организм конкретного пациента самостоятельно справиться с подобным состоянием, прогнозировать невозможно. Это зависит от множества факторов: состояния иммунитета, режима питания и рациона, наличия или отсутствия стрессовых ситуаций, наличия сопутствующих заболеваний и др.



## Продолжается ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2022 года!

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2-е полугодие 2022 года на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.



16+

Журнал выходит 2 раза в месяц

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

на 1 месяц	на 2 месяца
70,53 ₽*	141,06 ₽*
на 3 месяца	на 4 месяца
211,59 ₽*	282,12 ₽*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
352,65 ₽*	423,18 ₽*

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»

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

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

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

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



#### преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без 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](https://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите период подписки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите способ доставки.
- 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)

Дачный сезон стартовал, а это значит, что закипели на участках активные посевные, посадочные и строительные работы. К сожалению, прибавилось забот и у медиков, которые ежегодно отмечают сезонный всплеск «дачной» заболеваемости. С какими проблемами сталкиваются дачники, и что при этом надо делать?

### ПРОБЛЕМА 1 ЛЮМБАГО

Как замечено докторами, с началом дачного сезона увеличивается количество пациентов с болями в пояснице. Как ни странно, к ним приводит не только поднятие тяжестей или статичная поза при посадке или прополке, но и банальный сквозняк. Итог – болезненный прострел.

#### Что делать?

- Положить человека на жесткую поверхность, обеспечив покой.
- Приложить сухое тепло на область поясницы.
- Обратиться к врачу.

### ПРОБЛЕМА 2 ЭПИКОНДИЛИТ

Эта болезнь появляется при длительных однообразных движениях руками – забивание гвоздей, ношение ведра с водой, стрижка кустов или прополка сорняков. Происходит перенапряжение сухожилий и связок, возникают боли в локтевом суставе.

#### Что делать?

- Обеспечить полный покой руке, использовать обезболивающие мази.
- Обратиться к врачу.

### ПРОБЛЕМА 3 ТЕНДИНИТ

Так врачи называют воспаление сухожилий любого сустава – плечевого, коленного и др. Приводит к такому итогу чрезмерная работа на садовом участке. Боль со временем только нарастает, мешает спать.

#### Что делать?

- Прекратить нагрузки и в течение суток прикладывать несколько раз пакет со льдом к больному месту, подложив под пакет полотенце или салфетку.
- Обратиться к врачу.

# СЕЗОН ДАЧНЫХ НЕДУГОВ *открыт*



## НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ С ЛЕЧЕНИЕМ

Конечно, чтобы облегчить наше состояние, придумано множество мазей, аэрозолей и лекарств. Но без совета специалиста в любом случае не обойтись. Поэтому:

- при возникновении болей – обязательно обратиться к врачу;
- не пытаться вылечиться самостоятельно, даже если соседу в такой же ситуации препараты помогли;
- не прекращать лечение, если боль ушла, так как это может спровоцировать переход болезни в хроническое состояние.

Если врач порекомендовал физиолечение, обязательно пройдите курс – сочетание медикаментозного лечения с физиопроцедурами позволит ускорить выздоровление в 1,5–2 раза. Согласитесь, лучше вернуться к работе через две недели, чем совсем пропустить сезон.

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- ✓ Между работами обязательно нужно делать перерывы.
- ✓ На жаре необходимо пить как можно больше воды; держите бутылочку с водой всегда под рукой.
- ✓ Если есть проблемы со здоровьем, не забывайте о приеме лекарств, бандажах и поясничном корсете.
- ✓ После садовых работ для восстановления сил необходим полноценный отдых – обязательно оставьте для него время.

### НА ЗАМЕТКУ

#### ОПАСНЫЕ СИГНАЛЫ

*Нужно немедленно прекращать любую работу, если:*

- ! у вас начала кружиться голова, появились боли, озноб или вас стало подташнивать, это может быть симптомами теплового удара или переутомления;
- ! появился шум в ушах, головная боль – это признаки повышенного артериального давления;
- ! беспокоят болевые ощущения в суставах, позвоночнике, пояснице, мышцах – это свидетельство переутомления или обострения хронических заболеваний.

**Б**ерегите себя и свое здоровье! Пусть работа будет в радость!

Подготовила  
Ольга  
Бельская



## Как восстановиться после «дачного фитнеса»?!

С наступлением дачного сезона начинаются садовые и огородные работы. Из-за повышенной нагрузки, подъема тяжестей, наклонов, работы на коленях могут возникать болевые ощущения в поясничном отделе и в суставах.



**AMNP-01**  
Аппарат магнитотерапии



**AMNP-01 ПОМОГАЕТ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ И ЛЕЧЕНИИ ШИРОКОГО СПЕКТРА ЗАБОЛЕВАНИЙ:** повреждениях мышц и связок, травмах суставов и позвоночника, ушибах, растяжениях, переломах костей.



Аппарат магнитотерапии **AMNP-01** имеет компактный размер и легко поместится в сумку. В комплекте предусмотрены удобные ремни для фиксации аппарата на теле.

### ЗАКАЗЫВАЙТЕ

в интернет-магазинах и на сайте производителя [az-mt.ru](http://az-mt.ru)

**8-800-775-61-00**

[az-mt.ru](http://az-mt.ru) <sup>1</sup>

[OZON](https://www.ozon.ru) <sup>2</sup>

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

[ВИТА](https://www.vita.ru) <sup>4</sup>

[apteka.ru](https://www.apteka.ru) <sup>5</sup>

Аппарат магнитотерапевтический с низкочастотным переменным магнитным полем воздействия зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения (РОСЗДРАВНАДЗОР). Регистрационное удостоверение на медицинское изделие №РЗН 2009/04666.

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

Реклама

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

«Синдром компьютерщика» или «локоть теннисиста», «паралич влюбленных» или синдром «парковой скамейки» – за этими броскими названиями скрывается группа заболеваний, которые на ровном месте могут вдруг здорово спутать планы. Атаковать болью и скованностью наше тело. Причём возникают они зачастую у совершенно здоровых, но постоянно получающих микро-травмы людей.

## ГДЕ ВОЗНИКАЮТ

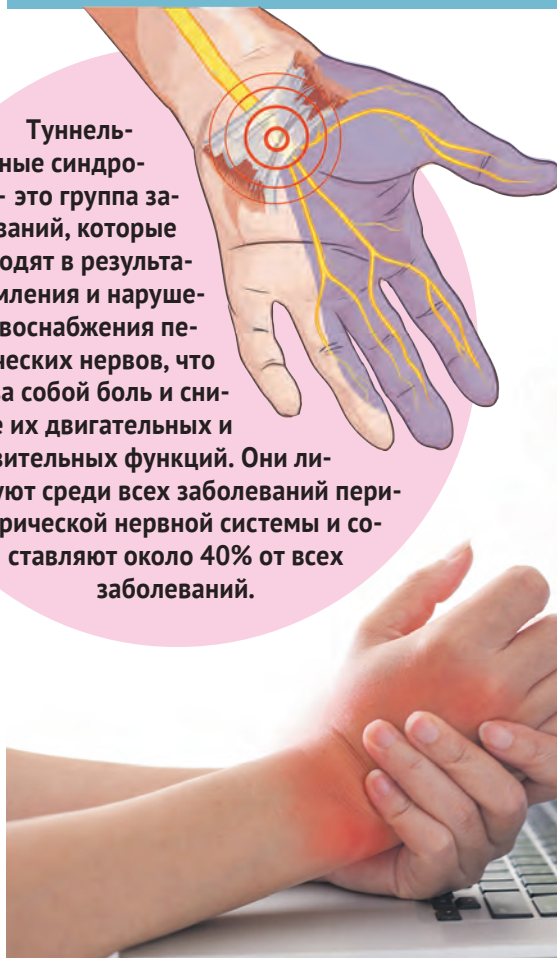
- в руках
- в ногах
- в шее
- в надплечевой области
- в тазовом поясе.

## КТО В ГРУППЕ РИСКА:

- офисные работники, которые много времени проводят за компьютером,
- рукодельницы,
- резчики по дереву,
- сборщики мебели,
- доярки,
- чертежники,
- больные гипотиреозом,
- страдающие от ревматических заболеваний,
- имеющие склонность к фиброзу – уплотнению соединительной ткани.

# ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ:

Туннельные синдромы – это группа заболеваний, которые происходят в результате защемления и нарушения кровоснабжения периферических нервов, что влечет за собой боль и снижение их двигательных и чувствительных функций. Они лидируют среди всех заболеваний периферической нервной системы и составляют около 40% от всех заболеваний.



## В ЗОНЕ КОНФЛИКТА

О том, что периферические нервы начинают страдать, заявит боль, возникающая на фоне воспалительных изменений, происходящих в зоне конфликта, а также в результате повреждения самого нерва.

На первых порах боль будет возникать только после нагрузок. Но как только недуг начнет прогрессировать, боль может появляться и в состоянии покоя, в том числе ночью.

Еще одна причина возникновения боли – ответ на раздражители, которые обычно не влияют на болевые рецепторы – легкое поглаживание и воздействие умеренных температур.

## ХАРАКТЕР БОЛИ

- ! электрический прострел – боль молниеносная и пронизывающая область поражения,
- ! онемение,
- ! покалывание,
- ! повышенная утомляемость мышц в области поражения.

## КАКИЕ МЫШЦЫ ПОД УДАРОМ

Существует порядка 30 видов туннельных синдромов. Чаще всего мы сталкиваемся с четырьмя из них:

**1** Синдром запястного канала – возникает в результате сдавливания срединного нерва под поперечной связкой запястья. А приводит к этому работа за компьютером, вязание, рисование и вождение авто.

**2** Синдром компрессии лучевого нерва – все зависит от того, какая часть плеча травмирована:

- средняя треть плеча – синдром «парковой скамейки»: название объясняет тот факт, что сдавливание происходит во время сна на твердых поверхностях;
- глубокая задняя ветвь лучевого нерва –

«локоть теннисиста» характерен для спортсменов, испытывающих регулярные мышечные перегрузки в области прохождения нерва;

- срединный нерв в предплечье – «паралич влюбленных» развивается в результате длительной компрессии ткани в области предплечья, которая может появиться, если ваша голова всю ночь лежала на предплечье любимого.

**3** Синдром вырезки лопатки – боль в глубине плечевого сустава возникает в результате сдавливания нерва в щели, образованной вырезкой лопатки.

**4** Синдром грушевидной мышцы – боль, проходящая по задней поверхности ноги, происходит при сдавлении седалищного нерва.

## ВЫХОДИМ ИЗ ТУННЕЛЯ

Главные принципы лечения всех туннельных синдромов:

- остановите воздействие фактора, вызывающего сужение туннеля – на время отложите спицы, компьютерную мышь или инструмент;
- зафиксируйте пораженную зону;
- купите боль – для этого доктор назначит вам нестероидные противовоспалительные препараты, антиконвульсанты, витамины группы В;
- не оттягивайте обращение к врачу – чем быстрее вы начнете лечение, тем эффективней будет лечение!



# В ПОИСКАХ ВЫХОДА



## НАМАСТЕ

Соедините ладони обеих рук перед грудью. Держа пальцы строго вверх, не разжимая ладони, медленно опустите кисти ниже уровня талии. Вернитесь в исходное положение. Выполните 10 раз.

## ВСЕГО 5 МИНУТ – И БОЛИ НЕ ДОЙМУТ

Самым распространенным из всех видов туннельных синдромов является туннельный синдром запястья. Если вы часто работаете за компьютером, любите вязать, самозабвенно рисуете или плетете из бисера, лепите или обожаете поковыряться в саду, в земле – вы в зоне риска. Ну, то есть, по сути, мы все в этой самой зоне. Никто не застрахован от болей в лучезапястном суставе и кистях рук. Но застраховать себя можно!

Как? Делайте ту гимнастику, что мы вам предлагаем, и у боли практически не будет шансов разгуляться. Кстати, эти же упражнения можно делать не только в качестве профилактики туннельного синдрома, но и на восстановительной стадии лечения, чтобы ускорить выздоровление.

Итак, приступим.

## НА ЗАМЕТКУ

- 1 Упражнения необходимо выполнять ежедневно, а лучше 2–3 раза в день. Много времени это не займет – на весь комплекс уходит не больше 5–7 минут.
- 2 Если гимнастика причиняет боль и дискомфорт, ее следует прекратить, а вот визит к неврологу, напротив, – запланировать на ближайшее время.
- 3 Хорошо при отсутствии противопоказаний ввести в рацион куркуму и имбирь – мощнейшие природные противовоспалительные средства.

**Помните, движение – это жизнь! Любите себя, не ленитесь делать зарядку.**



## МАЯТНИК

Соедините ладони обеих рук перед грудью. С усилием надавите одной ладонью на другую. Удерживайте положение 5 секунд. Верните руки в исходное положение и повторите упражнение на другую сторону. Выполните по 10 повторов в каждую сторону.



## ПАРОЧКИ

Сложите ладони вместе. Теперь поочередно разводите парные пальцы и вновь соединяйте их. Выполните по 5 повторов на каждую пару пальцев.



## УТОЧКА

Соедините подушечки большого и указательного пальцев, теперь большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца. Повторите в обратном порядке. Выполните по 5 подходов на каждую руку.

## РАЗМИНКА

1 С силой сжимайте и разжимайте кулаки, с усилием растопыривая пальцы. Повторите 10 раз.



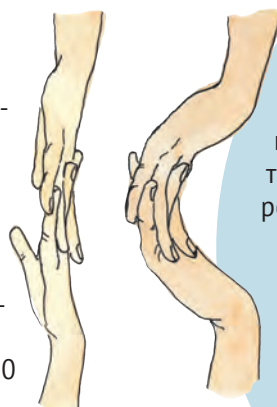
2 Вытяните ручки вперед, потрясите кистями рук, затем каждым пальцем отдельно. Теперь каждым пальцем поворачивайте по часовой стрелке и против. Каждым пальцем выполните по 10 вращений в каждую сторону.

3 Сожмите кулаки и выполните по 10 вращений кистями по часовой и против часовой стрелки.



## МОСТИК

Соедините пальцы в замок и выпрямите ладони в ровную линию. Теперь выгните пальцы вниз, выведя запястье наверх. Выполните 10 повторов.



## ЗАМОК

Соедините вместе ладони и, не разъединяя подушечки пальцев, с усилием отведите пальцы рук назад. Теперь верните пальцы в исходное положение, скрестите их с усилием в замок. Каждое положение удерживайте 5 секунд. Выполните по 10 повторов отведения и сжатия пальцев.



Наталья Киселёва  
Художник Светлана Данилова

# “НЕХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК” —

Благодаря легендарному фильму «Джентльмены удачи» большинство россиян знают, что слово «редиска» означает «нехороший человек». А ведь это ещё и корнеплод с солидным перечнем полезных свойств! Редиска в числе первых сезонных овощей созревает на грядках и радует нас свежим вкусом после долгой зимы.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

В мексиканской провинции Оахака ежегодно 23 декабря празднуется Ночь редисок. История этого праздника восходит к давним временам, когда испанские колонизаторы впервые привезли в Мексику редис.

Праздник начинается с приходом сумерек. К этому времени на городской площади собираются фермерские семьи, заранее подготовившие скульптуры, вырезанные из редиса: фигуры Девы Марии и младенца Христа, жанровые сценки из жизни индейцев. Поделки украшены цветами и початками кукурузы.

Корнеплоды для праздничных скульптур выращивают специальными способами, чтобы они принимали максимально причудливые формы. Некоторые мексиканские скульптуры из редиса достигают полуметра в высоту и весят до 3 кг.

### 1. Улучшает пищеварение.

Стимулирует секрецию желчи, облегчая работу печени и ускоряя процесс переваривания пищи. Содержит много пищевых волокон, которые нужны для нормального функционирования кишечника. Сера в составе корнеплода помогает уничтожить патогенные бактерии в пищеварительном тракте.

### 2. Защищает от опухолей.

Благодаря растительному красителю антоциану – природному антиоксиданту – снижает риск развития онкологических заболеваний. А сульфорафан в составе овоща защищает печень от окислительного стресса, воспалений и появления злокачественных опухолей.

### 3. Источник витамина С.

В 100–250 г редиса (в зависимости от сорта) содержится его суточная норма. Чем ярче корнеплоды, тем больше в них витамина С. И кстати, в ботве редиски – не меньше витаминов, чем в корнеплоде.

### 4. Защищает от воспалений.

Содержит кверцетин – мощнейшее натуральное противовоспалительное вещество, а также горчичное масло – природный антисептик. Это в комплексе делает редис хорошим помощником для лечения и профилактики инфекционных заболеваний и воспалительных процессов органов дыхания.

## КАК ВЫБРАТЬ?

При покупке нужно обращать внимание на качество ботвы: она должна быть пышной, не увядшей. Пожелтевшие листья говорят о том, что корнеплод переспел и, скорее всего, горчит.

Сам корнеплод должен быть плотным, чистым, без вкраплений. Трещины на редисе образуются из-за излишней влаги (в дождливый сезон) или, наоборот, при недостаточном поливе. В первом случае редис водянистый и безвкусный, а во втором – жесткий и горький.

Темные точки на коже говорят о том, что редис начал гнить.

10 ПОЛЕЗНЫХ



## ВАЖНО!

Из-за своей остроты редис может быть противопоказан при хронических заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта (желудка, поджелудочной железы, кишечника), желчного пузыря и печени. При заболеваниях щитовидной железы цианогенные гликозиды в составе редиса могут спровоцировать образование зоба.



# И ОТЛИЧНЫЙ КОРНЕПЛОД

## 5. Помогает при анемии.

Содержание железа, меди и марганца, задействованных в процессе кроветворения, делают редис одним из тех продуктов, которые стоит регулярно включать в рацион для повышения уровня гемоглобина.

## 6. Эффективен для здоровья мочеполовой системы.

Обладает щадящим мочегонным эффектом, что полезно для очищения почек и для профилактики воспалительных процессов в органах мочеполовой системы.

## 7. Позитивно влияет на качество крови.

Благодаря свойству разжижать кровь, редис благотворно влияет на артериальное давление и способствует профилактике атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. Помогает контролировать содержание глюкозы в крови, что важно людям с сахарным диабетом II типа.

## 8. Источник витаминов группы В,

благотворно влияющих на нервную систему. Регулярное присутствие редиса в рационе помогает наладить сон, а днем чувствовать себя бодрее.

## 9. Для свежего дыхания.

Природные антибиотики фитонциды в составе редиса борются с бактериями в полости рта, устраняя плохой запах.

## РЕДИС В АПТЕЧКЕ...

При головной боли советуют натереть лоб, переносицу и виски свежим соком редиса.

При астме и бронхите свежесжатый сок редиса пополам с морковным соком рекомендуют пить, чтобы очистить дыхательные пути от скопившейся мокроты. Если выпивать каждую неделю 1–2 стакана такого сока, можно укрепить иммунитет и предотвратить частые простуды.

Кашица из измельченного овоща, завернутая в марлю и наложенная на суставы, обещает облегчить боль при артрите.

## ...И В КОСМЕТИЧКЕ

Маска из свежего, натертого на терке редиса увлажнит кожу, напитает ее витаминами, поможет в борьбе с акне и угревой сыпью. Нанести ровным слоем на очищенную кожу лица, избегая области вокруг глаз, оставить на 15 минут. Смыть теплой водой.

Питательная маска для волос сделает их мягкими и блестящими.

Смесь из оливкового масла и сока редиса втереть в кожу головы и оставить на полчаса. Смыть теплой водой шампунем.

Оксана Черных



## 10. Помогает при похудении.

Это низкокалорийный овощ (16 ккал на 100 г). К тому же он улучшает обмен веществ. Поэтому салаты из редиса, огурцов и зелени можно смело включать в свое меню людям, желающим похудеть.

## КСТАТИ

На прилавках современных магазинов редис доступен практически в любое время года. Однако самая полезная – редиска, выращенная в весенне-летний сезон в открытом грунте. Это отличный источник витаминов В, С, А, марганца, меди, магния, кальция, серы, цинка, фтора, фосфора, железа, натрия и калия. А еще он богат клетчаткой и фитонутриентами с антимикробными и противогрибковыми свойствами.



## НА ЗАМЕТКУ

В салатах редис отлично сочетается с белками – яйцами, сыром и курицей, а также с другими овощами – огурцом, болгарским перцем, оливками. Но если салаты уже надоели, попробуйте приготовить из редиса гарнир: разрежьте каждую редиску на 4 части, обсушите и обжарьте в оливковом масле. Отлично сочетается с соусом тартар.



# Из огня

*Жена должна иметь почтение к мужу. Муж должен любить жену. Но сегодня люди истолковывают Евангелие шиворот-навыворот и поэтому уравнивают все, а после распадаются семьи. «Жена должна быть послушной», – говорит муж. Но если у тебя нет любви, то ты не сможешь заставить быть тебе послушной даже кошку...*

Паисий Святогорец

**Когда мы встретились с Юрой, я уже была разведена. Сам Юра в процессе развода. Два обделённых счастьем подранка, мы стали друг для друга воплощением нежности, заботы и любви. И сын мой принял Юру сразу, назвал папой.**

## САМОМУ СТЫДНО

На предложение Юры жить вместе я согласилась, не задумываясь. Мне хотелось быть рядом с любимым неотлучно. Готовить для него, обуючивать квартиру, встречать с работы поцелуем. Хотелось жить настоящей семьей.

– Не вздумай, – осадил мой пыл Юра, когда я, уже переехав к нему, заикнулась о продаже своей квартиры.

– Но почему? – удивилась я. – У тебя большая трешка в центре, ты хорошо зарабатываешь, не вижу смысла сдавать мою однушку на окраине. Продадим и купим дачу.

Но Юра не позволил, и я решила отложить этот вопрос до лучших времен.

В тот же день после этого разговора мы отправили моего сынишку Алёшу к бабушке, а сами решили посидеть в местном ресторанчике – отметить рождение новой семьи. Тогда я впервые увидела Юру нетрезвым. Он закидывал в себя одну стопку за другой,

шутил и все больше пьянел. Домой мне пришлось буквально волочить его на себе. Благо, дом был недалеко, а лифт исправно работал.

– Слушай, ты права, что-то я вчера сплоховал, – оправдывался после моей отповеди Юра. – Это, наверно, нервы – развод, переезд, на работе перемены. Обещаю, больше не повторится. Самому стыдно.

Я успокоилась. Тоже списала это на усталость и занялась обустройством квартиры.

## НЕПОНЯТЫЙ И УНИЖЕННЫЙ

Мы с сынишкой совсем уже обжились на новом месте. Юра баловал нас подарками и заботой. Мы частенько выбирались то в театр, то в кино, то на выставки. Идиллия. Одно лишь не давало мне покоя – привычка мужа расслабиться в пятницу после работы.

– Да я всего пару банок пива с ребятами выпил, – неизменно уверял Юра, еле справляясь с непослушным языком.

И снова я все списывала на усталость и тяжелую, ответственную работу. Да вот только оказалось, что работы у него давно никакой нет.

– Таня, ты даже не представляешь, какие они сволочи, – жаловался то ли мне, то ли рюмке с алкоголем, над которой

склонился, Юра. – Я больше десяти лет отпахал на этих гадов, столько денег компании принес, а они вышвырнули меня как паршивого котенка, с мизерным выходным пособием. Кинули подачку. Какое унижение!

– Юрочка, быть может, перестать выпивать? – осторожно спросила я у мужа.

– Да что вы все понимаете? – в сердцах бросил он и снова «хлопнул» стакан.

## ССОРА С БРАТОМ

– Тань, пора уже выбираться из этого болота, – увещевал меня пару лет спустя брат Вадим. – Юрка же спился совсем. Мы были у нарколога, ты все понимаешь. Пока он сам не захочет, ничего изменить не получится. А он, судя по всему, не захочет. Беги, пока не стало совсем поздно. Спасай себя и сына. Мы с родителями поможем.

– Вадим, это временные трудности, – убеждала я брата. – Юра любит меня, мы друг друга любим. Он бросит, справится, вот увидишь. Да и меньше он пить стал. Еще чуть-чуть, и все наладится. Надо перетерпеть. Скоро он устроится на работу, и все пойдет как надо.

– На какую работу, Тань? Он уже десяток работ сменил и отовсюду за пьянство вылетал. Даже в сторожах не задержался. А это ведь еще постараться надо. Ты знаешь, что он приворовывать стал? Втянет тебя в историю.

Я тогда здорово обиделась на брата. Приняла твердое и волевое решение больше не общаться и не звонить. Мне были нужны люди, способные помочь и поддержать, а не кликуши. В оных я за-

*Присылайте нам свои истории!*

Электронная почта: [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru).

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





# да в пользу

писала уже и маму, и подруг, и даже пару коллег.

## ЖАЛКО ЕГО...

– Не забывай, в чьей квартире ты со своим спиногрызом живешь, убогая, – орал Юра в пьяном угаре. – Сели на мою шею и ножки свесили. Будешь ко мне в рот заглядывать, вышвырну. Хочь и пью, поняла?

Плакать у меня уже не было сил, да и слез не осталось. Юра, уже не стеснясь, оскорблял меня при каждом удобном случае, шпынял Алёшу. Благо руки не распускал, но, кажется, и до этого было недалеко. И все же я еще надеялась вытащить мужа, помочь ему.

– Юрочка, ну зачем ты так? – прошептала я. – Я же по-хорошему. Ты же помнишь, как все хорошо у нас начиналось. Давай попробуем все вернуть. Нашу любовь, заботу, нежность. Будет у нас все хорошо – семья, работа. Путешествовать начнем, как тогда мечтали.

– Меня все устраивает, – гаркнул муж. – А будешь лезть со своими нравоучениями, отправишься в пешее путешествие до ближайшего вокзала. Ты, кстати, квартиру-то свою продавать думаешь или как? Сколько уже можно сидеть у меня на шее.

Строго говоря, это Юра давно уже на моей шее сидел, но доказывать это ему было бесполезно. Мне было жалко его, жалко... но, любви, кажется, у меня к Юре уже не было.

## ЛЮБИМЫЕ РЯДОМ

Утром я снова попыталась поговорить с мужем. Пригрозила, что, если ничего не изменится, я уйду. И он меня ударил. Наотмашь. По лицу. Просто ударил и как ни в чем не бывало пошел на кухню жарить яичницу.

Именно тогда я поняла, что все это время тоже была пьяна. Опыанена мечтами, чувствами, надеждами. А вот теперь протрезвела.

*Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастна по-своему.*

Лев Толстой

От Юры я не уходила – убежала.

– Вадим, мне нужна твоя помощь, – кричала я в трубку телефона из такси, – я ушла от Юры.

Рядом оказались все опальные родственники и друзья. Мама, брат, сестра, подружки Люда и Даша. Те, с кем я прервала общение годы тому назад. Прервала, жалея человека, не способного любить. Выкинула из жизни тех, кто любил меня искренне.

– Тань, ты не переживай, – суетился вокруг меня Вадик. – Поживешь пока у нас с Юлькой. Алёшку в школу буду отвозить я, забирать мама. Дашка поговорила, с твоей работой тоже определимся. Так, что еще? Если Юра объявится, будет вас искать...

Я кинулась брату на шею и заревела. Белугой, громко и горько, освобождаясь от тяжести прошлых лет и боли прошлых отношений.

Татьяна

## ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 6 МАЯ!



Новый выпуск «Домашнего повара» посвящен салатам. Этот кулинарный раздел больше всего располагает к творчеству, потому что набор ингредиентов практически бесконечен. И еще потому, что позволяет порадовать абсолютно все вкусы, потому что позволяет любые их сочетания. Салаты уместны и каждый день, и на праздничном столе. Их можно готовить на завтрак, обед и ужин. Универсальнее не придумать! Чтобы не потеряться в этом разнообразии, мы разбили наш сборник на **несколько тематических разделов.**

- Быстрые салаты (время их приготовления – не больше 15-20 минут)
- Салаты на каждый день

- Праздничные салаты
- Салаты для правильного питания
- Салаты на десерт
- Способы подачи салатов

Кроме этого мы расскажем о традиционной и креативной посуде для подачи салатов, о способах экономии времени при их приготовлении и других полезных хитростях.

**БУДЕМ РАДЫ НОВОЙ ВСТРЕЧЕ НА СТРАНИЦАХ НАШЕГО СБОРНИКА! ГОТОВЬТЕ С НАМИ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПРОЦЕССОМ И РАДУЙТЕСЬ РЕЗУЛЬТАТУ!**

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

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927**

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

С возрастом процесс регенерации клеток замедляется. В том числе – регенерации клеток кожи. Плюс кожа всё хуже справляется с функцией самоочистки. Мёртвые клетки, оставаясь на поверхности дермы, придают ей сероватый оттенок и усиливают визуальный эффект неоднородности, неровности. Но выход есть!

**У**лучшить состояние кожи в домашних условиях может скраб, который удалит ороговевшие чешуйки и освежит кожу лица и всего тела. А если скраб еще и натуральный, то это и вовсе сказка.

# ОБНОВИМ КОЖУ И СТАНЕМ ВЫГЛЯДЕТЬ *моложе*



+ Способствует клеточному обновлению, омоложению лица (улучшается циркуляция крови и улучшается выработка эластина).

+ Повышает тонус кожи.

+ Выравнивает кожу, делая ее более гладкой и бархатистой.

+ Благодаря глубокому очищению кожи, эффект от масок и кремов, нанесенных после скраба, будет выше.

+ Помогает в борьбе с целлюлитом.



ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ

Чтобы не навредить коже, пользоваться скрабами нужно, соблюдая некоторые правила.

**1** Предварительно принять душ или ванну, чтобы распарить кожу.

**2** Если скрабировать предполагается только кожу лица и зону декольте, можно распарить кожу только на этих участках.

**3** Нанести скраб на бедра, ягодицы, руки и плавными круговыми движениями растирать кожу снизу вверх – по ходу тока лимфы. Важно все делать неспешно и плавно.

**4** На область груди и живота, а также на лицо скраб наносится особенно бережно, движения плавные, мягкие – следим за ощущениями.

**5** А вот со ступнями можно не церемониться – натирать активнее, особенно пятки. Здесь много биологически активных точек, воздействие на которые способствует улучшению самочувствия.

**6** Скрабировать кожу не стоит слишком долго – 3–5 минут вполне достаточно. А затем следует смыть скраб теплой водой.

**7** Мягко, промакивающими движениями вытереть тело полотенцем. После чего нанести увлажняющий или питательный крем или сыворотку.

Наталья Ноябрьская

## ВЫБИРАЕМ РЕЦЕПТ ПО ДУШЕ

### ● Из овсяных хлопьев с молоком (для тела и лица)

В сочетании с молоком овсянка хорошо питает и увлажняет кожу, уменьшает воспаление.

3–4,5 ст. ложки овсяных хлопьев (геркулеса), 6 ст. ложек цельного молока.

В хлопья влить подогретое молоко и смешать до получения однородной массы. Накрыть крышкой и оставить минут на 25–30 для распаривания хлопьев.

### ● С морской солью (для лица и тела)

Хорошо очищает, выравнивает тон кожи, увлажняет.

1–2 ст. ложки морской соли, 2–4 ст. ложки сметаны.

К сметане добавить морскую соль, хорошо перемешать.

### ● Медовый (для тела)

Содержит большое количество витаминов и биоактивных веществ. Хорошо питает кожу, обладает разглаживающим и выравнивающим цвет эффектом.

Засахаренный мед можно смешать с молотым кофе, овсяными хлопьями или солью. Нанести на кожу. Перед применением нанести минут на 15 на небольшой участок кожи, чтобы проверить на чувствительность.

### Как часто SPA-миться

Скрабировать кожу не нужно каждый день, даже если результат вам очень понравился. Во-первых, это может физически навредить нашей коже, а во-вторых, нужно время, чтобы она восстановила кислотную мантию – защиту от внешнего бактериально-вирусного воздействия. Частое применение может привести к тому, что кожа станет более чувствительной и сухой. Поэтому достаточно использовать скраб 1–2 раза в неделю.

**Внимание!** Если у вас акне, прыщи, воспаления, повреждения кожных покровов, то на этих участках кожи скрабирование делать не рекомендуется.

## КАК ВЫЧИСТИТЬ МЯГКУЮ МЕБЕЛЬ БЕЗ ПЫЛЕСОСА?



*В моем доме старая мебель, но добротная. Я за ней регулярно ухаживаю, чищу пылесосом. Но недавно мой главный помощник сломался, и пришлось отказаться от чистки таким образом. Подскажите, как гигиенично почистить мебель, если нет пылесоса.*

*Надежда Фёдоровна П., г. Смоленск*

**В**ыбивать мягкую мебель можно даже в квартире, главное – знать один секрет: выбивать нужно не «на сухую», а используя влажную ткань. Например, взять старенькую, уже ненужную, хлопчатобумажную простынь, как следует намочить ее водой, накрыть ею диван и в таком, накрытом, виде начинать его выбивать хлопучкой для ковров. Пыль из дивана будет оседать на мокрой простыне, достаточно ее периодически снимать, прополаскивать и возвращать на диван, переворачивая. Таким же образом можно чистить и настенные ковры.



## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МОШЕК?



*С наступлением весны у меня на кухне и на балконе появились мошки, роятся, вьются кругом, спасу от них нет. Как избавиться от этой заразы?*

*Антонина Петровна Семина, г. Нижний Тагил*

**С**уществует проверенный народный метод избавления от мошек. Нужно взять стеклянную банку, лист бумаги формата А4 и кусочек переспелого банана. Из листа бумаги нужно свернуть кулечек в виде конуса, так, чтобы отверстие у его основания было максимально маленьким. В стеклянную банку положить кусочек банана, бумажный кулек вставить в банку, края конуса плотно закрепить на банке скотчем. Мошки, привлеченные запахом банана, проберутся в банку через отверстие кулечка, но выбраться обратно не смогут, так и оставшись внутри.

Кстати, рой мошек можно засосать обычным пылесосом, главное, не забыть вытряхнуть его потом подальше от дома.

А чтобы мошки не появились вновь, регулярно делайте влажную уборку, качественно просушивайте мусорное ведро, старайтесь не оставлять на столе продукты и остатки еды, грязную посуду, следите за чистотой мисок, из которых едят и пьют домашние питомцы.

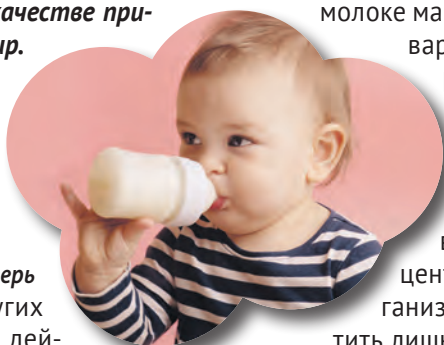
## МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ МАЛЫШАМ КЕФИР?



*Я кормящая мама, и недавно наша врач порекомендовала мне вводить в качестве прикорма моему малышу кефир. Но меня смущает, что кефир – все же продукт брожения, и в нем содержится этиловый спирт. В связи с этим у меня сомнения: можно ли давать кефир малышам, если там содержится алкоголь?*

*Юлия Лапина, г. Тверь*

**В** кефире, как и во многих других кисломолочных продуктах, действительно содержится определенное количество этилового спирта, но оно ничтожно мало: всего 0,04–0,05%, и никак негативно не влияет на здоровье младенцев. А в кефире, который специально предназначен для детского питания, содержание спирта и того меньше. Конечно, эти цифры мало что могут сказать неискушенному потребителю, но для сравнения можно



привести цифры содержания этилового спирта в грудном молоке мамы, которая не употребляла алкоголь: они варьируются в пределах 0,01–0,02%. В материнском молоке спирт – это естественный метаболит, продукт, образующийся в организме матери в процессе обмена веществ. Кроме того, в черном хлебе и обычных яблоках спирта больше, чем в кефире, но и в этих продуктах его концентрация очень мала и не несет вреда организму ни взрослого, ни ребенка. Стоит отметить лишь, что кормящим мамам лучше отказаться от употребления выдержанного, трехдневного «бурдючного» кефира, от кумыса, напитков типа «Айран» и «Тан». Конечно, такие напитки никому не придет в голову давать малышам, это напитки для взрослых. А что касается кефира, его можно и нужно давать детям, ведь это по-настоящему полезный и вкусный кисломолочный продукт.

# Бог в помощь

**Веруй, что при каждом твоём деле присутствует Сам Бог.**

Нил Синайский

## ДОБРО И МОЛЧАНИЕ

**?** Мы с бабушкой ходим к ее больной подруге Анне Петровне. Пока она ее купает и еду готовит, я пыль протираю и поливаю цветы. Спрашиваю бабушку, а почему не рассказываешь никому, куда мы с тобой ходим и что делаем. Она мне сказала, что добро надо делать молча. Это правильно?

Ирина, Новая Москва

Бабушка права, еще христианский святой, авва Дорофей поучал: «Всё, что ни делаешь доброго, старайся скрывать, ибо это тебе полезно». О добрых делах писали многие почитаемые святые. Святитель Иоанн Златоуст оставил нам такую памятку: «Сколько бы ты ни трудился, сколько бы ни старался – не считай доброго дела своим, потому что если бы ты не получил помощи свыше, все труды твои были бы напрасны».

**?** В апреле мои подруги с работы собираются отправиться в паломническую поездку. Планируют маршрут, читают о выбранных местах, что-то обсуждают... Говорят о своих планах, и их лица радостью наполняются. А я вот не понимаю, для чего надо ездить в паломнические поездки?

Елена, Московская область

Паломнические поездки – одна из добрых традиций. Во время таких поездок мы почитаем тех святых, чьи иконы или нетленные мощи находятся в святых местах. Патриарх Кирилл, отмечая возможность прикоснуться к святыням в плане укрепления веры и благочестия, отметил, что кочевидно и другое. Посещая исторические места, связанные с проявлением святости, поклоняясь этим местам, должно знать и их историю. Поэтому паломничество очень важно с точки зрения религиозного образования. И, наконец, такие поездки объединяют разных людей. Здесь они знакомятся, устанавливают духовно взаимообогащающие контакты. ...это религиозная деятельность, направленная на духовное воспитание человека, на его духовное образование. На нынешнем постсоветском пространстве она архиважная, потому что очень многие люди, оторванные от Церкви, обретают веру через соприкосновение со святыней».

## ПОЧЕМУ В ХРАМЕ ПОСЛЕ ПАСХИ ВСЁ РАВНО ПОЮТ «ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ»

**?** Начала ходить в храм недавно и вот заметила такую деталь. Уже прошло много времени после Пасхи, а нас встречают «Христос Воскресе». Почему?

Ирина Силина, Подмоскowie

Радостные пасхальные приветствия не заканчиваются после дня Воскресения Господня и с окончанием пасхальной недели – Светлой седмицы. Чествование этого величайшего в мировой истории события продолжается еще в течение 40 дней (в память пребывания Воскресшего Спасителя на земле). Праздник завершается «Отданием Пасхи», торжественным пасхальным богослужением накануне праздника Вознесения.

## КОМУ МОЛИТЬСЯ БЕРЕМЕННОЙ

**?** Мы с мужем счастливы – мы ждем ребенка. Кому молиться о здоровье беременной женщины, кому можно заказывать молебен?

Татьяна, г. Тверь

Можно заказать молебен Спасителю, Феодоровской Божией Матери. А молиться можно Господу нашему, Богоматери. И вообще всем святым.

## ЗАЧЕМ ЕЗДИТЬ В ПАЛОМНИЧЕСКИЕ ПОЕЗДКИ

## КАКОГО РАЗМЕРА ВЫБИРАТЬ ИКОНЫ

**?** Очень понравилась икона Спасителя в храме, купила ее, а она оказалась меньше, чем икона Богородицы. Если иконы поставлю рядом, то не нарушу ли какое-либо церковное правило? Можно ли их оставить на одной полочке или лучше поставить в разные места?

Лариса Николаевна, г. Коломна

Никакого нарушения канона нет. Можно оставить иконы стоять рядом. И помните, иконы в доме для того, чтобы вы молились святым ликам.

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



# ШПРИЦ С ИСТОРИЕЙ

Современную медицину невозможно представить без вакцинации, обезболивания, введения инсулина больным сахарным диабетом... и еще десятка сфер, где без уколов не обойтись. А ведь ещё пару столетий назад шприц был диковинной новинкой, применение которой могло быть для пациента смертельно опасным.

## ПРЕДКИ – ДРОТИК И КЛИЗМА

Пожалуй, самым древним предком шприца можно назвать... дровтики с ядом, используемые первобытными племенами. Тут и игла, и вещество, вводимое с ее помощью (пусть и не лечебное, а напротив, смертельно опасное). Кстати, инъекционные дровтики и сегодня в ходу: их используют ветеринары, чтобы ввести анестетики или лекарства животным, к которым невозможно приблизиться.

Есть данные о том, что древнегреческий врач и философ Гиппократ 2,5 тысячи

лет назад использовал некое подобие шприца: полую трубку, к которой был привязан мочевого пузыря свиньи. Правда, с точки зрения современной медицины такое устройство для закачки или отсасывания жидкости больше напоминает клизму.



## ИЗОБРЕЛИ – И ЗАБЫЛИ

В 1628 году английский анатом и физик Уильям Гарвей открыл, как работает система кровообращения, а спустя еще 20 лет, в 1648-м, французский физик и математик Блез Паскаль очень кстати создал механизм, состоящий из цилиндра, поршня и иглы. По сути, это был первый поршневой шприц.

Однако современники не оценили изобретение и отложили его на дальнюю полку. Возможно, причина была в том, что опыты инъекций, проводимых в то время, часто заканчивались плачевно – ввиду проблем с антисептиками и сомнительным составом «препаратов».

## ОТ СТЕКЛА ДО ПЛАСТИКА

Первые шприцы производили из жи и каучука, а насечки для дозирования наносили на металлический поршень. В 1894 году компания «Луер» начала выпускать стеклянные многоразовые шприцы объемом от 2 до 100 мл. Их делали из химически и термически стойкого стекла, так что их можно было стерилизовать.



Одноразовые стеклянные шприцы появились на рынке в 1954-м. А уже в 1956 году фармацевт из Новой Зеландии Колин Мердок изобрел одноразовый пластиковый шприц, и это стало серьезным прорывом, так как решало вопрос с риском заражения инфекциями, передающимися через кровь.

## КСТАТИ

Первые в истории прививки были сделаны отнюдь не шприцем. К примеру, 23 октября 1768 года выписанный из Лондона врач Томас Димсдейл сделал первую в России прививку от черной оспы императрице Екатерине II. Для этого он вскрыл оспину у заболевшего шестилетнего мальчика, обмакнул в рану нить, а затем провел ею по надрезу на руке Екатерины. Прививка прошла успешно.



## МЫСЛИ СОШЛИСЬ

К конструкции шприца вновь обратились лишь в середине XIX века. Что интересно, в 1853 году двое врачей, независимо друг от друга, создали очень похожие приспособления.

Шотландский доктор Александр Вуд сконструировал шприц, схожий с аппаратом Паскаля, для подкожных введений морфина. Таким образом он выполнял местную анестезию и лечил уколами невралгию тройничного нерва. Поначалу Вуд даже считал, что инъекции морфия, в отличие от перорального приема (через рот), не вызывают зависимости. Позже он понял, что ошибался. Тем не менее, морфий, введенный при помощи шприца, действительно обезболивал гораздо эффективнее, чем пероральный.

В то же время французский хирург Шарль Габриель Правас создал шприц большего объема – для использования во время операций.

В наши дни существуют так называемые саморазрушающиеся шприцы, их еще называют «шприцами третьего поколения» – после стеклянных и одноразовых пластиковых. После инъекции игла втягивается внутрь корпуса, и второй раз такой шприц использовать уже не получится. Это исключает случайные травмы и заражения.

Оксана Черных

В жизни многих людей бывает период, когда они вынужденно возвращаются в младенчество. Но период этот не особо приятный – ведь такое «младенчество» выражается в отсутствии зубов в ротовой полости, пока идёт подготовка к протезированию. Главная «взрослая» задача при этом – заботиться о своем организме и организовать себе правильное питание, чтобы не усугублять проблемы в процессе лечения.

# КАК НЕ ГОЛОДАТЬ, КОГДА НЕЧЕМ

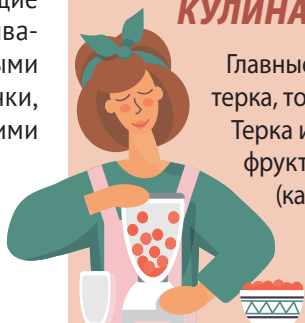
## жевать

### ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Пока рот приводят в порядок, следует изменить свои пищевые привычки таким образом, чтобы минимизировать раздражение слизистой, не нагружать жевательный аппарат и при этом обеспечить организм питательными веществами.

### Чтобы решить эту задачу, потребуются временно исключить из рациона:

- острые, кислые, слишком сладкие или соленые блюда, газированные напитки;
- горячие блюда, твердую и крупноволокнистую пищу, жареное и запеченное с корочкой;
- продукты с искусственными красителями и усилителями вкуса, полуфабрикаты;
- все продукты, требующие тщательного пережевывания, пряности с крупными частицами, орехи, семечки, ягоды и фрукты с мелкими семенами;
- продукты, которые лично у вас вызывают чувство жжения и раздражения во рту;
- любой алкоголь.



### ПОЛЕЗНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Нередко стоматологи не просто разрешают, но и рекомендуют пациенту после удаления зуба употреблять в пищу мороженое. Чтобы сохранить благоприятный эффект охлаждения ранки и уменьшить вред от большого количества сахара в мороженом, замените его на сильно охлажденное фруктовое желе или домашнее мороженое из йогурта или творога.



### КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

Главные помощники кулинара при готовке для человека без зубов – это мелкая терка, толкушка, блендер и мясорубка.

Терка и блендер подойдут для измельчения готовых блюд, а также свежих фруктов и овощей. Для пюрирования отварных крахмалистых корнеплодов (картофель, морковь, свекла) лучше использовать толкушку.

Говядину, свинину, красное мясо индейки лучше пропускать через мясорубку дважды. Белое мясо птицы, сало, рыбу достаточно прокрутить один раз или же вовсе измельчить с помощью ножа.

Ольга Бельская

## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ?

### Блюда из мяса, рыбы и птицы:

Тефтели и фрикадельки с подливой; котлеты на пару или запеченные в фольге или пакете; мясное или рыбное суфле; печеночный паштет; форшмак из сельди; сало крученое с чесноком (обязательно счистить всю соль); оладьи из курицы; заливное и холодец с прокрученным мясом; бульон.



### Блюда из овощей, фруктов и круп:

Вязкие хорошо разваренные каши; картофельное пюре; овощные и крупяные супы-пюре, измельченные в блендере; хумус; паштет из фасоли или чечевицы; картофельная, морковная, кабачковая запеканка с мясным фаршем или без него; отварная на пару цветная капуста и брокколи; салат из тертой отварной свеклы; селедка под шубой (все овощи на мелкой терке, селедка – через мясорубку); пюре из свежих или термически обработанных фруктов и ягод (без мелких косточек); желе; смузи; повидло.



### Блюда из молока и яиц:

Омлет; размятое яйцо всмятку; протертый творог; творожная запеканка, сырники на пару; галушки творожные; молочный коктейль; смузи с кисломолочными напитками; творожный сыр; мороженое; молочное суфле.



Необходимость особого питания в период протезирования становится серьезным испытанием как для самого пациента – ведь ему приходится менять вкусовые привычки, так и для домашнего шеф-повара. Пройти этот тест на «профпригодность» помогут наши дорогие читатели, которые делятся своими рецептами вкусных блюд.

# Нежная, КАК ОБЛАЧКО, МЯГКАЯ, КАК ПУХ

## ✉ КУРИНЫЕ ОЛАДУШКИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 3–4 филе куриной грудки
- 2–3 ст. ложки картофельного крахмала
- 1 куриное яйцо
- 3–4 веточки укропа
- соль, черный молотый перец по вкусу
- масло для жарки

Куриное филе с укропом пропустить через мясорубку. Смешать с крахмалом, яйцом, солью. Выкладывать столовой ложкой на хорошо разогретую сковородку с маслом, разравнивать как оладушки, жарить в течение 1 минуты с каждой стороны. Вскипятить воду в кастрюле, выключить огонь, поставить сверху сито, положить в него обжаренные оладьи, накрыть крышкой и оставить на 15 минут отпариваться.



Энерг. ценность на 100 г – 135 ккал

Мария Петровна К., г. Нижний Новгород

## ✉ МЯГКИЙ ПАШТЕТ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 500 г куриной печенки
- 3 куриных яйца
- 70 г сметаны 20%-ной
- 1 луковица
- 2 кусочка белого хлеба
- 0,5 стакана молока
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- соль, перец по вкусу

Куриную печень промыть, нарезать, слегка обжарить на сливочном масле и тушить 15–20 минут. Хлеб замочить в молоке. Пропустить печенку с хлебом и луком через мясорубку, добавить яйца, сметану, соль, черный молотый перец. Тщательно перемешать, выложить в форму, смазанную маслом, поставить в духовку на 25 минут при 180°C. Подавать охлажденным.

Наталья Каримова,  
г. Ульяновск



Энерг. ценность на 100 г – 145 ккал

## ✉ ТОМАТНАЯ ЗАКУСКА ИЗ ЯИЦ

**Ингредиенты на 3 порции:**

- 180 г томатной пасты
- 100 г замороженного сладкого перца
- 2 луковицы
- 2 яйца
- 100 мл воды
- масло растительное
- соль

Энерг. ценность на 100 г – 120 ккал



Перец разморозить, лук очистить. Овощи измельчить блендером в пюре, добавить томатную пасту, воду, соль по вкусу, перемешать, выложить на сковороду с разогретым маслом и тушить 10 минут, помешивая. Сделать сильный огонь. Взбить яйца и влить их к овощам, постоянно размешивая. Энергично помешать 1–2 минуты, затем убавить огонь, накрыть крышкой и потушить 5 минут. Еще раз перемешать и крошить сверху мякиш белого хлеба.

Галина Федосеева, Московская обл.

## ✉ ЯГОДНОЕ МОРОЖЕНОЕ

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 300 мл греческого йогурта
- 100 г сгущенки
- 150 г любых замороженных ягод без косточек

Ягоды предварительно размораживать не нужно. Выложить в чашу блендера ягоды, сгущенку и йогурт и взбить в единую массу (2–3 минуты). Можно подавать сразу либо поставить в морозилку на 20–30 минут, перемешать и подавать.

Марина Нефедова,  
Подмосковье

Энерг. ценность на 100 г – 110–120 ккал

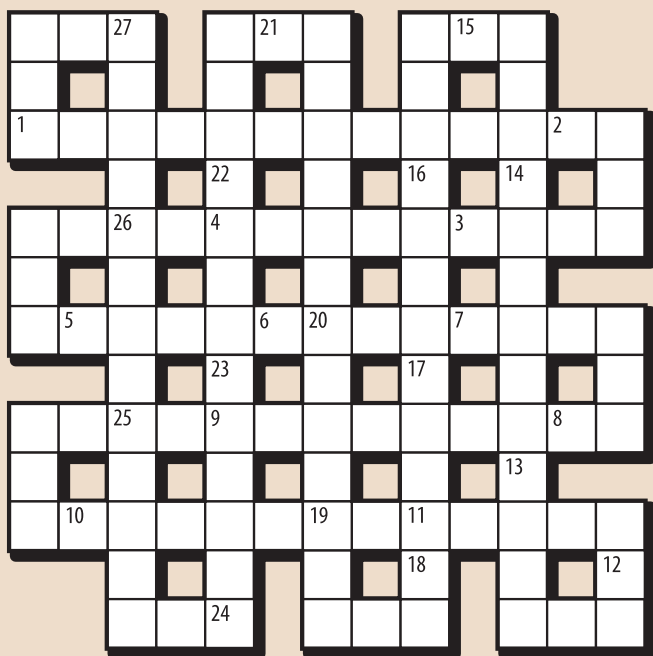


**ПРИШЛИТЕ  
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

## КРОССЧАЙНВОРД



1. Слово, образованное сокращением словосочетания и читаемое по алфавитному названию его начальных букв.
2. Республика, в которую ведет дорога из Сочи на юг.
3. В присказке гораздо хуже цветочка.
4. Подразделение, следующее на марше впереди главных войск.
5. Кузен Гарри Поттера.
6. Доведение врага до истощения.
7. Рассеянный, невнимательный человек.
8. Гонимое сооружение для «Формулы 1».
9. Короткое стихотворение, восхваляющее кого-нибудь.
10. Крестьянин в лыковой обувке.
11. Бескилевая птица, обитающая в тропических лесах Новой Гвинеи и на северо-восточном побережье Австралии.
12. Короткий эстрадный или цирковой номер.
13. Флот, бороздящий пятый океан.
14. Первоначально – льготная грамота в Золотой Орде. Сейчас – наклейка на товаре с указанием наименования и других сведений.
15. Кошачьи «остроты».
16. Привязан страстью к рулетке.
17. Процесс, чтоб «наломать» дров.
18. «Было двенадцать разбойников, был Кудеяр-...».
19. Канавка в стволе «калаша».
20. Запор сродни шпингалету.
21. Курорт для лучших пионеров СССР.
22. Цветок в один лепесток.
23. Заносчивость всезнайки.
24. Внебрачный ребенок герцога.
25. Принцесса ... Фрэнсис Спенсер.
26. Сарай, что делится на суеки.
27. Отметка на стенке пробирки.

### ОТВЕТЫ

1. Аббревиатура. 2. Абказия. 3. Ягодка. 4. Авангард. 5. Дядя. 6. Изморь. 7. Разъява. 8. Автодром. 9. Мадригал. 10. Лапотноик. 11. Казуар. 12. Реприза. 13. Автацця. 14. Ярык. 15. Котик. 16. Нюрок. 17. Копка. 18. Аман. 19. Нарез. 20. Задвижка. 21. Артек. 22. Кагла. 23. Ам-ломб. 24. Бастард. 25. Дуана. 26. Амбар. 27. Риска.

## 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 Тина живет в Буэнос-Айресе, Эла – в Каракасе, Энгри – в Будапеште. Угадайте, в каком городе живет Айла?
- 2 Не тонет в воде и не горит в огне – о чем речь?



### ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: ветка вверх у цветка слева, лепесток тюльпана в центре, направленные боковой корошкой, цветок у 4 цветка справа, цвет цветка справа. Логические загадки: 1. Айла живет в Будапеште. 2. Лед.

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

#### ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

■ 8-906-512-83-80, 8-905-105-41-01 БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – ВСЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ. Из своего материала или материала заказчика. Крыши, фундаменты, отмостки, беседки, сайдинги, кровля, внутр. отделка, печи, дорожка из плитки. Реставрация старых домов. Скидка пенсионерам 30%. Выезд мастера бесплатно по всей Моск. обл.



#### АНТИКВАРИАТ

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

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

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

**РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»**  
 ☎ 8-495-543-99-11,  
 м. «Ленинский проспект»

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

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

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

**АРБ «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)

# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

## ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



## ГОРОСКОП НА 6–26 МАЯ



**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля  
 Встречать каждый день с улыбкой, выпивать стакан чистой теплой воды натощак и совершать легкую прогулку – то, что советуют звезды энергичным Овнам.

**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня  
 У Близнецов наступает период творческой активности и душевного подъема. Любые занятия, связанные с совершенствованием тела, пойдут на пользу и принесут радость.

**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа  
 Львы сейчас много суетятся и спешат, поэтому звезды советуют снизить темп жизни, замедлиться, урегулировать режим, начать высыпаться и правильно питаться.

**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября  
 Весы чувствительны к смене погоды и циркадных ритмов. Звезды советуют заниматься зарядкой, пропить витамины (после консультации врача) и пройти курс тайского массажа.

**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря  
 Звезды уверяют: позитив и энергичность Стрельцов поможет им возобновить тренировки, начать ездить на велосипеде и чувствовать себя «на коне» в прямом и переносном смысле.

**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля  
 По мнению астрологов, Водолеев лучше всего взбодрят умеренные физические нагрузки, где особенно важны растяжка и упражнения на расслабления всех групп мышц.

**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая  
 Астрологи считают, что Тельцам давно пора бросить вредные привычки и начать заниматься спортом. Каким? Решать вам. Главное – регулярность и систематичность.

**РАК** ● 21 июня – 22 июля  
 Ракам пора на время оставить дачные хлопоты и уделить время здоровью. Плановые и профилактические осмотры давно ждут вашего присутствия. Важно их пройти.

**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября  
 Девы, страдающие бессонницей, смогут восстановить сон благодаря регулярным вечерним прогулкам и периодическим физическим нагрузкам (2–3 раза в неделю).

**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября  
 Проводить время с близкими, совершать пешие экскурсии по городу, выезжать на природу – то, что рекомендуют звезды трудолюбивым Скорпионам. Примите к сведению.

**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января  
 Фитнес и правильное питание – главное для Козерогов этой весной. А поскольку погода хорошая, то «дачный фитнес» тоже приветствуется. Но важно не переутомляться!

**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта  
 Занятия йогой, медитацией, пилатесом помогут Рыбам обрести душевное равновесие и привести тело в тонус. Можно заняться духовными практиками. Главное, без фанатизма.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

**1–15 мая**  
**РАСТУЩАЯ ЛУНА**

**6–9 мая – растущая Луна 1 фаза** – удачное время для улучшения внешнего вида, похода к косметологу, диетологу, натуропату. Возможно, понадобится пересмотр рациона и изменение питания в сторону ЗОЖ.

**9–15 мая – растущая Луна 2 фаза** – пора избавляться не только от вредных привычек, но и от бесполезных вещей. Расхламляемся и начинаем дышать полной грудью. Чистое пространство освободит место для новых высот и достижений.

**16 мая**  
**ПОЛНОЛУНИЕ**

**16 мая – полнолуние** – легкой отдышкой, в том числе активный, позволит оставить позади заботы. Избегаем конфликтов, едим меньше жирного, больше времени стараемся проводить на природе. Идеальное время для заготовки лекарственных трав.

**17–22 мая – убывающая Луна 3 фаза** – спад активности, ощущение потери сил и смены настроения создадут условия для смены обстановки. Можно уехать за город, провести вре-

**17–29 мая**  
**УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА**

мя вдаль от шума города, пообщаться с друзьями, побыть рядом с близкими людьми. Все это привнесет в жизнь яркие краски и вернет душевное равновесие.

**23–26 мая – убывающая Луна 4 фаза** – хорошее время, чтобы подвести итоги, завершить дела и начать строить планы на будущее. Физическую активность нужно снизить, постараться не переутомляться, не вступать в конфликты и не увлекаться кофеинсодержащими напитками.

«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. Святозерская,  
 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:  
 ДАНДИКИНА 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

№ 9 (152). Дата выхода:  
 06.05.2022

Подписано в печать: 29.04.2022  
 Номер заказа – 2022-01326  
 Время подписания в печать:  
 по графику – 01.00  
 фактическое – 01.00  
 Дата производства: 04.05.2022

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

Тираж 187 500 экз.  
 Розничная цена свободная  
 Газета для читателей 16+  
 Выходит 1 раз в 2 недели. Объем  
 2 п. л.

Редакция не несет  
 ответственности  
 за достоверность содержания  
 рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/  
 FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания  
 источника запрещено.

# БЕРИ ЛОЖКУ – ПОБУДЬ ВРАЧОМ

## немножко

Ну, не совсем врачом. Так, немножечко диагностом. Ведь самая обыкновенная столовая ложка может всего за одну минуту протестировать состояние нашего здоровья. Как? Сейчас расскажем.

### ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ

- Хорошенько вымыть и насухо вытереть бумажной салфеткой столовую ложку.
- Тщательно, но не причиняя себе болевых ощущений, поскрести краем ложки по всей поверхности языка, счищая налет.
- Обильно смочить ложку слюной.
- Ложку необходимо убрать в прозрачный полиэтиленовый пакет и на 1 минуту положить под прямые солнечные лучи (на подоконник, например) или под работающую настольную лампу.



Согласитесь, тест совсем несложный. Однако стоит помнить, что никакая ложка не заменит консультации специалиста. Если чувствуете, что здоровье пошатнулось и самочувствие не радует, лучше обратиться за консультацией к врачу и пройти необходимое обследование. Ну а ложка... ложка и этот простой тест – лишь повод остановиться в вечной круговерти повседневности и прислушаться к себе.

### Оцениваем запах

Через минуту ложку необходимо извлечь из пакета и на первом этапе «диагностики» оценить запах:

- **гнилостный, резкий** – совсем не лишним будет показать гастроэнтерологу и проверить здоровье желудка; если с желудком все в порядке, проконсультироваться с пульмонологом относительно здоровья бронхолегочной системы;
- **сладковатый** – задумайтесь, не испытываете ли вы в последнее время жажды, не менялись ли ваши вкусовые пристрастия, аппетит – все это может быть признаком сахарного диабета;
- **аммиачный** – повод проверить почки на скрытый пиелонефрит и другие заболевания.



### Присматриваемся к цвету

- **Пятна белого или желтого цвета** с толстым налетом могут быть признаком нарушений в работе щитовидной железы.
- **Фиолетовые разводы** побуждают задуматься о здоровье бронхов, сдать анализ крови на уровень холестерина и свертываемость.
- **Белесые разводы** могут быть признаком протекающей в данный момент респираторной инфекции.
- **Оранжевые пятна** снова отсылают к необходимости проверить здоровье почек.

# Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»



### ПОЧЕМУ НЕ ВСХОДЯТ СЕМЕНА

Не всходят огурцы, а взойдут – погибают, пересеем по несколько раз – жалуются наши читатели из Подмосковья. В таких ситуациях, разумеется, первая реакция – чем можно помочь? А для начала разберемся в причинах проблемы.



### ПОСАДКА ПРОТИВ ПРАВИЛ

В каждом правиле есть исключения. Обычно, чем реже посадишь растения, тем мощнее бывает урожай. Но с тыквенными культурами, как утверждает известный ученый агроном, действует обратное: если хочешь получить сверхурожай, сажай густо!

### НАПАСТИ ТЫКВЕННЫХ КУЛЬТУР

Высаживаешь на грядку рассаду огурцов и тыквы, а на следующий день видишь только голую землю – растения как ветром сдуло! Выясним, какие вредители могут лишить урожая и как защитить от них растения.



В ПРОДАЖЕ С 6 МАЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама. 12+

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

Реклама

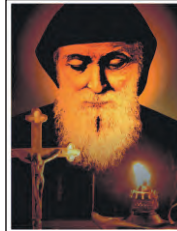
# Исцелиться может каждый, и вы - не исключение

## Откуда Россия узнала о Шарбеле?

Н. Андреева, г. Тверь:

Отзыв о помощи Шарбеля

«Хочу поблагодарить святого отца Шарбеля, который спас меня от тяжких последствий. Летом отдыхала в деревне, споткнулась о высокий порожок и упала. Сначала ничего не почувствовала, встала и пошла дальше, но к вечеру стала переодеваться, глянула в зеркало и ужаснулась – нижняя часть груди синяя. Представляете мое состояние? Больницы близко нет, кто еще поможет? Ушиб груди – опасная вещь, это знает любая женщина, однако сразу же обратилась к своему спасителю – святому Шарбелю. Стала ему молиться, прикладывать его портрет. Вскоре буквально все прошло. Теперь с этим чудо-изображением не расстаюсь ни на один день».



Изображение Святого Шарбеля

христианские религии, не испытывая вражды и предубеждения друг к другу, органично сосуществуют в христианском миролюбии, обогащая духовную жизнь здешних верующих, а семьи, где муж и жена принадлежат к разным конфессиям, – вполне обыденное явление.

Путь наш лежал в Лынтупы. Еще дома в Липецке, внимательно изучив карту Беларуси, мы решили проехать всю эту небольшую страну от границы до границы, от расположенной сразу подле наших рубежей деревеньки Малое Ситно до местечка Лынтупы, за которым уже начинается Литва. Немало диковинок ожидало нас по дороге. Две недели путешествия подарили удивительные впечатления – нас встречали стены средневековых замков Мира, Крева, Гольшан, дышащие легендами прошлого, и изящные ратуши, восстановленные в белорусских городках в последние десятилетия.

## Святой Шарбель прибыл в Россию из Беларуси.

«Святой Шарбель. Новый взгляд/Т. Н. Адамова»: Харвест, Минск, 2019.

Беларусь удивительная страна с первозданной природой, о которой мы, жители средней полосы России, можем лишь мечтать. Еще не Европа, но уже не привычная нам беспредельность российских пейзажей. Нам хотелось увидеть воочию эту страну с причудливой полуполегендарной историей

и пока малоизвестной нам культурой, тем более что путешествия в Беларусь сегодня доступны даже относительно небогатым россиянам. «Белорусская экзотика» поразила нас с первых полустанков. Аккуратные деревеньки с нарядными усадьбами, кое-где взгляд отмечает маленькие бутфорские пруды с фонтанчиками и гипсовыми лебедями и аистами во дворах.

В некоторых – собственная «семейная» капличка-часовенка. Ухоженные храмы, кресты у въезда и выезда в любое, даже самое крохотное, село. На крестах – накрахмаленные вышитые полотенца (по-белорусски «рушники»), яркие ленты, обилие цветов – и искусственных, и живых. Досмотренные, прибранные кладбища, за которыми с христианской любовью ухаживают прихожане. На многих кладбищах – две часовни, православная и католическая. Беларусь – страна двух конфессий, где обе

Продолжение в следующем номере...

**количество ограничено!**

**799 р. «Святой Целитель Шарбель»**

**НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесёмке из камня обсидиан**

**Исцеляет все болезни**

**Святой Шарбель: чудеса христианского монаха**  
Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо исцеления 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 такие же частоты, которые генерирует лечебная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона действительно исцеляла, так как распространяла здоровое электромагнитное излучение. Прикладывая изображение к больному месту и мысленно прося помощи у Святого Шарбеля, вы можете исцелиться от многих болезней.

**Масло из храма Шарбеля для исцеления миллионов!**

**НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:**

1. Чудотворный образ .
2. Молитва .
3. Целебное масло .
4. Освященная вода .
5. Образец письма .

**цена: 1399 р.**

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

**НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из лечебного камня обсидиан на тесемке**

**цена: 499 р.**

«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).

**ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ** [wolvesby.ru](http://wolvesby.ru)

Цена одного изделия позолота 24к.: **899 р.**, серебро: **599 р.**

Крестики: мужские, женские и детские

**Уникальное кольцо с молитвой Николаю Чудотворцу** цена: **1099 р.**

Серьги: «Розовая мечта», «Изумрудный глаз», «Изысканный алмаз», «Морская волна», «Зимняя вишня», «Божественность»

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1599 р.**

«Розовая мечта», «Изумрудный глаз», «Изысканный алмаз», «Морская волна», «Зимняя вишня», «Божественность»

Цена одного изделия: позолота 24к.: **999 р.**, серебро: **599 р.**

«Розовая мечта», «Изумрудный глаз», «Изысканный алмаз», «Морская волна», «Зимняя вишня», «Божественность»

**Набор «Дерево жизни»**  
Кольцо. Цена: **1299 р.** Серьги. Цена: **1499 р.** Серьги. Цена: **899 р.**

**ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ** **Нормализует давление** цена: **599 р.**

**ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА** «Чудесное исцеление в России»  
На холсте. В рамке под стеклом. Отличный подарок Вашим родным и близким!  
**39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе.** Размер: 28см. х 28см. Цена: **2499 р.** Цена со скидкой: **1999 р.**

Книга «Святой Шарбель. 16 чудесных исцелений в России»  
Рассказы людей, от каких болезней они исцелились. **450 страниц + чудотворные образы!** цена: **999 р.**

«Розовая мечта», «Изумрудный глаз», «Изысканный алмаз», «Морская волна», «Зимняя вишня», «Божественность»

Цена одного изделия: позолота 24к.: **999 р.**, серебро: **599 р.**

Кольцо и серьги «Защита ангела», Кольцо и серьги «Греческая фантазия», Детские серьги «Ангелочки», Серьги «Русский кокосник», Кольцо «Вера, Надежда, Любовь», Кольцо «Змейка»

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. Первотурбинская 19-2