

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 23 (190)

1 – 14 декабря
2023 года



БИШОФИТ

ПОЛЕЗНАЯ СОЛЬ

СТР. 15

РАСКЛАДУШКА

ЧТО СКАЖЕТ СПИНА?

СТР. 16–17

ПЕРСИКОВЫЙ ЛИСТ

ПОЛЕЗЕН И ДУШИСТ

СТР. 8

БАЛАНСБОРД

ДЕРЖИМ РАВНОВЕСИЕ!

СТР. 9

НАСТОЯЩИЙ БОРЩ!

СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 3 0 2 3

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НЕ СТОЯТЬ
НА МЕСТЕ!

ЗАСТОЙ ЖЕЛЧИ –
УГРОЗА ОБОСТРЁННОГО
ХОЛЕЦИСТИТА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

1 декабря

Убывающая Луна во Льве

- + увлажнение кожи, черничник, кисель
- крепкий кофе, обувь не по сезону

2 декабря

Убывающая Луна во Льве

- + салат из капусты и моркови, массаж
- жирная свинина, гиподинамия

3 декабря

Убывающая Луна во Льве

- + зарядка для позвоночника, яблоки
- сдобная выпечка, горячая ванна

4 декабря

Убывающая Луна в Деве

- + начало курса физиотерапии, киви
- терпеть головную боль, никотин

5 декабря

Убывающая Луна в Деве, последняя четверть

- + прогулка по парку, гречневая каша
- цельное молоко, ссоры с родными

6 декабря

Убывающая Луна в Весах

- + гимнастика для суставов, холодец
- переохлаждение, избыток сахара

7 декабря

Убывающая Луна в Весах

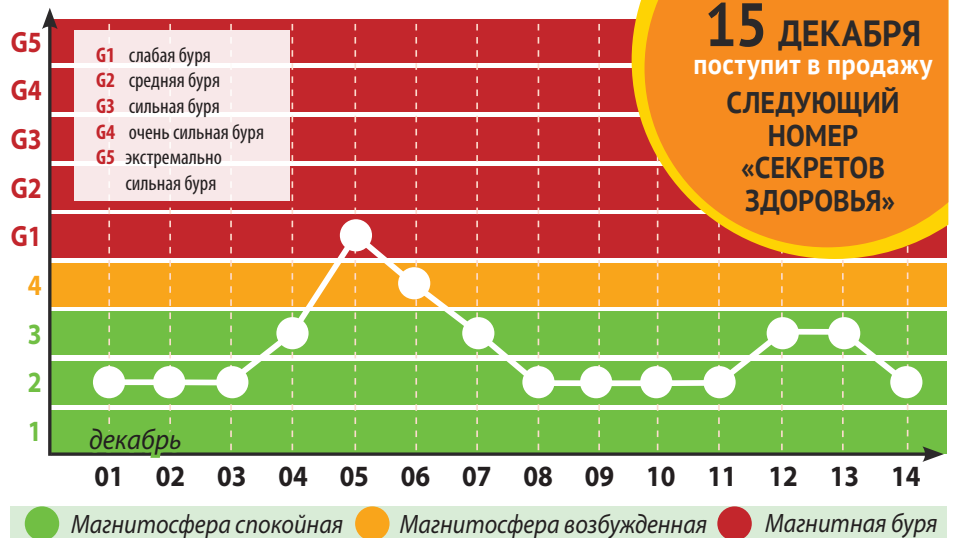
- + посещение стоматолога, шопинг
- жгучие приправы, нагрузка на ноги

8 декабря

Убывающая Луна в Весах

- + домашняя пастила, плавание, сон
- холодные напитки, переутомление

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



9 декабря

Убывающая Луна в Скорпионе

- + простая еда, вечерняя прогулка
- избыток соли, одежда не по сезону

10 декабря

Убывающая Луна в Скорпионе

- + начало курса витаминотерапии
- зависание в гаджетах, фаст-фуд

11 декабря

Убывающая Луна в Стрельце

- + посещение флеболога, орехи
- несвежая пища, замерзшие ноги

12 декабря

Убывающая Луна в Стрельце

- + апельсины, решение головоломок
- чтение в темноте, алкоголь

13 декабря

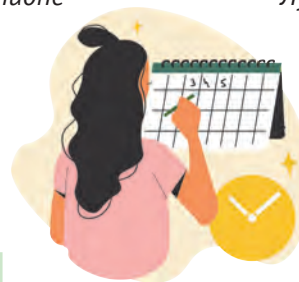
Луна в Козероге, новолуние

- + аутотренинг, творог в меню
- суэта, дрожжевая выпечка

14 декабря

Растущая Луна в Козероге

- + массаж шеи, вегетарианский суп
- нагрузка на почки, громкий крик



НУ ЧТО, ДОРОГИЕ НАШИ, ВЕРНЫЕ И САМЫЕ ДУШЕВНЫЕ ЧИТАТЕЛИ, – УЖЕ ГОТОВЫ К ВСТРЕЧЕ НОВОГО ГОДА И РОЖДЕСТВА?

КАК ЭТО НЕ НАСТРОЕНИЯ? ЧТО ЗНАЧИТ – ПОГОДА НЕ РАДУЕТ И НОВОСТИ ОГОРЧАЮТ? А НУ-КА ПРОЧЬ ТОСКУ-ПЕЧАЛЬ! ВПЕРЕДИ ТАКОЕ ВОЛШЕБНОЕ ВРЕМЯ, И, МОЖЕТ, НЕ ВСЕ ИЗ НАС ВЕРЯТ В ЧУДЕСА, НО СОВЕРШЕННО ТОЧНО ЧУДО МОЖЕТ СОТВОРИТЬ КАЖДЫЙ. КАК? А ВОТ МЫ ПОДСКАЖЕМ В НАШЕМ СВЕЖЕНЬКОМ НОМЕРЕ.

- Расскажем, как не столкнуться с «синдромом праздничного сердца» и отметить торжество без последствий для здоровья – чудо же?!
- Поведаем, чем полезен еловый сироп и как его приготовить – прекрасный подарок к Рождеству.
- Позовем вас на прогулку и расскажем, какие зимние активности здоровье преумножат – настоящее волшебство!



А ЕЩЕ

наколдуем необычную селёдку под шубой, да такую, что все пальчики оближут. «Подкормим» полезеньким наш главный «гормон счастья» – серотонин. Поделимся волшебной историей любви, узнаем тонкости приготовления рождественской кутьи и еще много-много всего интересного начекодем в журнале.

СВЕЖИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 15 ДЕКАБРЯ.

Комфорт зимних прогулок и кроссов по инстанциям не в последнюю очередь зависит от удобной обуви. Рассказываем, как её выбрать.

Портрет КАЧЕСТВЕННОЙ ЗИМНЕЙ ОБУВИ



Материал верха:

кожа, замша, нубук. Эти материалы не создают парникового эффекта «сидящего» по ноге, служат 3–5 сезонов.

Утеплитель:

фавориты выбора – натуральный мех или высокотехнологичные искусственные материалы (тинсулейт или гортекс). Эти утеплители служат долго, не сваливаются от частого ношения, хорошо греют, обеспечивают качественный воздухообмен.

Размер:

считается, что размер зимней обуви должен быть чуть больше привычного размера летних босоножек и осенних ботинок. Носите 38? Зимние сапоги на меху стоит прикупить 39 размера – с расчетом на теплый носок. Плюс, когда пальчикам внутри обуви не тесно, они и не замерзают.

Подошва:

во-первых, она должна быть теплой, а потому для женских моделей иметь толщину от 7 мм, для мужских – от 10 мм. Во-вторых, материал – выбираем ПВХ, термоэластопласт и полиуретан. В-третьих, устойчивость на скользких тротуарах – ее обеспечивает рельефная, умеренно гибкая подошва. Помните, чем глубже и рельефнее протекторы, тем выше сцепление подошвы со скользкой поверхностью.

Каблук:

для правильного положения стопы в обуви он должен наличествовать, но быть не выше 4–6 см. Предпочтение стоит отдавать моделям с широким, устойчивым каблуком.

НА ЗАМЕТКУ

● Зимнюю обувь советуют выбирать в первой половине дня – до того, как стопа и голеня чуть припухнут. Мы ведь и так будем брать ботиночки на размер больше, плюс – обмнется мех, а кожа примет нужную форму.

● Подошва и колодка не должны позволять «уезжать» ноге вперед, их задача – хорошо зафиксировать пятку по всей высоте. Носок и задник зимней обувочки не должны быть гибкими и мягкими – зимой это крайне травмоопасно.

● Идеально, если на зиму имеется две модели обуви – для длительных прогулок и, что называется, «на выход». И просохнуть успеют, сменяя друг друга, и на все случаи жизни подойдут, и прослужат дольше.

ДОРОГИЕ БРАТЬЯ И СЁСТРЫ!

Православная община храма Прп. Серафима Саровского Можайского района просит вас оказать посильную финансовую помощь в утеплении фасада храма и внутренней росписи храма

МЫ ОЧЕНЬ НУЖДАЕМСЯ В ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ!

Храни вас Господь!

Присылайте свои записки, мы будем молиться о вас и ваших близких.

С уважением и благодарностью, община Серафимовского храма! Да пребудет мир и Божья благодать в Ваших сердцах и в Ваших семьях!

Социальная реклама

Телефоны для справок: 8 (905) 746-19-51, Василий Николаевич; 8 (919) 107-67-80, Ирина

ПЕРЕВЕСТИ ПОЖЕРТВОВАНИЯ МОЖНО СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:

- на карту Сбербанка по номеру телефона настоятеля храма, священника Ярослава Ерофеева: 8 (926) 185-00-57 (сюда же можно прислать записки о поминовении Ваших родственников);
- почтовым переводом по адресу: 143260, Московская область, Можайский район, поселок Уваровка, ул. Торговая 8-а, Серафимовский храм, священнику Ярославу Олеговичу Ерофееву;
- по банковским реквизитам храма

Наименование организации: МЕСТНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВОСЛАВНЫЙ ПРИХОД СЕРАФИМОВСКОГО ХРАМА ПОС. УВАРОВКА МОЖАЙСКОГО РАЙОНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

Номер счета (в российских рублях) в ПАО Сбербанк: 40703810240000001454
ИНН / КПП 5028023906 / 502801001

При перечислении средств, просьба обязательно указывать «целевое пожертвование на ремонт и содержание храма».



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ЯГОДА ОТ ДАВЛЕНИЯ И ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

В позапрошлом году дочка с зятем купили дачу. Места наикрасивейшие – озеро, лес. Да и село большое – и школа есть, и храм. Ну, конечно, я сразу же выразила готовность жить там летом. Дети были рады. Ведь в будни они на работе, на дачу только по выходным. Да и то, зять сразу кидается что-то чинить и ремонтировать – то газовую колонку ставил, то крышу латал, то сарай правил, то тепличку мастерил. Дочка все третмует, цветник разбила. Ну, а я уж на огороде. Люблю это дело. А еще я болтушка знатная. Вот и перезнакомилась со всеми соседями в первые же дни. То чай вместе пьем – секретами огородничества делимся, да о жите-бытье рассказываем, то в саду друг другу помогаем, то за яго-

ми с соседкой в лес наведемся. И вот, в один из таких походов набрали с ней на малинник, а чуть поодаль куст барбариса обнаружился. Соседка обрадовалась, пообещала вернуться сюда, когда ягоды созреют. Я стала выспрашивать, что она с ними делает. А та и поведала, что от давления ягодки сушеные хорошо помогают и пищеварению тоже пользу несут. «Я, – говорит, – сушу спелые ягоды в электросушилке, а потом 1/2 ст. ложки сушеных плодов завариваю стаканом кипятка. Минуточек 30–40 постоит под полотенчиком – и готово. Пью по четверти стакана четыре раза в день за полчаса до еды». Ну, конечно, я как гипертоник со стажем не могла не попробовать сей рецепт. И вот что скажу, мне очень понравился он. Во-первых, неожиданно лучше заработал желчный, ушли осенние боли. И да, давление перестало скакать, как сумасшедшее. Я теперь к тому кусту барбариса тоже наведываюсь в сезон. И в саду у себя посадила. Дети были не против.

Варвара Кропоткина, г. Воронеж

Наша справка:

Барбарис – это кладь полезных веществ: витаминов (особенно С), минеральных солей, каротина, незаменимых аминокислот, пектина и многих других. В барбарисе содержится алкалоид берберин, который обладает желчегонным действием. Плюс барбарис обладает свойством разжижать кровь, а значит, снижать кровяное давление.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БАРБАРИС, ЧТОБЫ ЛЮБИЛ БОРИС

Мне 58, и совсем скоро я выхожу замуж за чудесного мужчину – Бориса Степановича. Готовлюсь. Хочется на торжестве, да и в целом, выглядеть молодо и свежо. В этом мне помогает отвар листьев барбариса. 2 ст. ложки измельченных сухих листьев барбариса завариваю 1 стаканом кипятка, даю настояться 40 минут, затем остужаю и фильтрую. Каждый день умываюсь этим отваром. Мелкие морщинки уже почти совсем не заметны.

Евелина Пименова,
г. Санкт-Петербург

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МОЛЬ, НА ВЫХОД СОИЗВОЛЬ

Простейшее средство от моли и для освежения аромата белья, хранящегося в шкафу, – лавровый лист. Целые, сушеные листочки раскладываю между стопками одежды, и вуаля – прекрасный аромат и никаких вредителей!

Татьяна Наумова, г. Геленджик

✉ ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ ОТ БОЛЕЗНИ СУРОВОЙ

Воистину неистощима тема... герморрея. Уж сколько тут люди народных рецептов писали, которые им помогли, а тема все себя никак не изживет. Вот и я хочу внести свою лепту – рассказать об очень простом рецепте, который лично мне очень помогает. Будем готовить со страждущими настой из лавровых листьев и делать микроклизмы.

10 сушеных лавровых листьев среднего размера поместить в термос, залить 250 мл кипятка и оставить на 30 минут. После этого средству нужно дать остыть до комнатной температуры и процедить. Далее в резиновую спринцовку набрать 50 мл настоя. Наконечник спринцовки смазать вазелином. Аккуратно ввести его в заднепроходное отверстие и ввести в прямую кишку содержимое спринцовки. Процедуру следует делать один раз в день, перед сном, курсом в 5–7 дней.

Валерий Петрович С., г. Глазов

Наша справка:

Лавровый лист богат эфирными маслами, алкалоидами, фитонцидами, органическими кислотами, жирными кислотами. Также он содержит вещества, обладающие дубильным и вяжущим эффектом, поэтому используется в народной медицине как противомикробное средство, ускоряющее заживление ран. Противовоспалительный эффект лаврового листа также обусловлен действием камфоры, циннола, липидов и алкалоидов в его составе.

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ГРЕЦКАЯ НАСТОЙКА БОЛЬ СНИМАЕТ БОЙКО

Внучка у меня большая молодец – учится на фитотерапевта. Закончила мединститут, получила профессию, работает врачом общей практики. А теперь вот получает дополнительное образование. Чему я очень рад, потому что верю в силу народной медицины. Прабабка моя травницей была. Вся деревня к ней на поклон ходила, кто с зубом больным, кто с животом, а кто с нервным буйством да ал-

коголизмом. Никому в помощи не отказывала. Уважали ее очень. И вот внучка теперь по ее стопам пошла. Возвращение к корням, так сказать. Но это я к чему, похвастаться, конечно, захотелось, грешен. Но и рецептом одним от внучки своей хотел поделиться. Настойкой грецкого ореха на спирту. Она мне ее от боли в суставах делает. Там все просто совсем: 10–15 шт. зеленых грецких орехов раздробить на 5–6 частей каждый. Засыпать в литровую банку и залить водкой или разбавленным спиртом до верха. Убрать емкость на 5–6 недель в темное место. Периодически встряхивать. Затем процедить и снова убрать.

Для компрессов смачивать в настойке

ткань, прикладывать ее к больному суставу и фиксировать компресс на 2–3 часа. Также можно использовать

настойку в

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БЫСТРО И БЕЗ УСИЛИЙ

Чтобы быстро и не прилагая усилий почистить грецкий орех, можно воспользоваться одной хитростью. Орехи вымыть, обсушить. А затем кинуть на 3–4 минуты (не больше!) в кипящую воду. Достать шумовкой, дать высухнуть и остыть. Теперь стоит лишь прижать два ореха друг к другу, и скорлупа с легкостью разломится.

Янина Романова, г. Москва



Поделитесь
своими советами
и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

честве растирки: массирующими движениями втирать в кожу 1–2 ст. ложки настойки при болях в суставах, пояснице и т.д.

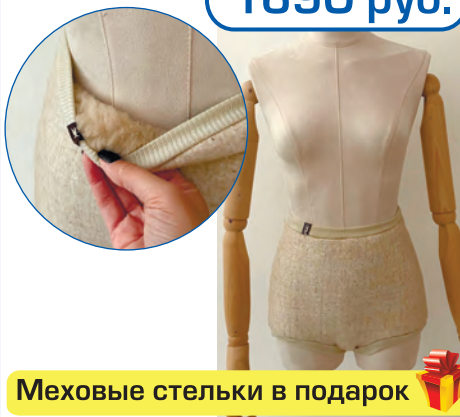
Дмитрий Ярошенко, Ростовская обл.

Наша справка:

Зеленый грецкий орех содержит в своем составе галловую кислоту и юглон. Первая – мощный антиоксидант, а второй – это природный антибиотик, дополненный противогрибковым действием. Благодаря этому настойка зеленых грецких орехов действительно может обладать противовоспалительным, ранозаживляющим и обезболивающим эффектом.

Меховые шорты

1690 руб.



Меховые стельки в подарок 📦

Как сохранить тепло зимой?

Так уж случилось, что от любого переохлаждения у меня возникают проблемы. И чтобы этого не случилось, раньше я одевалась как капуста: белье, колготки, рейтузы, брюки...

Но вот уже несколько сезонов меня спасают меховые шорты. Теперь я фанат мехового белья!

Во-первых, осенью при работе в саду надел и не боюсь, что простынешь.

Во-вторых, очень выручают меня на лыжных прогулках. Люблю на лыжах или просто пешком гулять по парку или лесу. Надеваю под костюм и вообще не боюсь, что замерзну.

Даже присесть в них на пенек не страшно. Они реально согревают, потому что сделаны из овечьей шерсти – толщина ворса 1 см! Хорошо сидят, тянутся, нигде не сползают, не скатываются – у них высокая посадка. Под одеждой не заметны и в помещении в них не жарко, так как у них дышащая трикотажная основа.

В-третьих, для любителейниц юбок зимой меховое белье – просто находка. Я сама такая. Сейчас даже в сильный мороз ношу юбку. Не мерзла, не простывала прошлой зимой ни разу. И в транспорте можно, не боясь обморозиться, сесть.

Всем рекомендую эти шорты, я такие даже мужу купила для зимней рыбалки!

Ирина Иванова, г. Оленегорск

**МИР
Комфорта**

www.mir-c.ru

Доставка
по всей
России

Звоните нам **БЕСПЛАТНО*** прямо сейчас! Мы работаем!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 81.

*Звонок по России бесплатный.

Делая заказ, вы даете согласие на обработку персональных данных (№152-ФЗ)



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

ГРЕЙПФРУТА КОЖУРА – КОРОЛЕВА СТОЛА

Хочу поделиться с читателями любимой газеты одним замечательным рецептом. Будем готовить с теми, кто не чурается экспериментов, яблочно-тыквенную пастилу с кожурой грейпфрута. Почему именно с ней? Да потому что зимой это ровно то, что нужно для поднятия настроения. Сумасшедший аромат и вкус гарантирую, а они-то точно настроение поднимут до небес. Приятный аромат цитруса уже очень давно используется как средство для борьбы с нервными перенапряжениями и хронической усталостью. Итак, приступим.

Полкило тыквы сладких сортов (например «Гитара») почистить от кожуры, нарезать крупными кубиками, хорошенько обвалять в смеси приправ (сушеный имбирь, корица, ваниль, мускатный орех, кардамон), поместить в рукав для запекания, сделать в нем три прокола и отправить в духовку для запекания на 30-40 минут. Пока тыква запекается, помыть полкило яблок, порезать крупными дольками, удалив сердцевину, выложить в кастрюлю с толстым дном, добавив 100 мл воды. Варить на малом огне под крышкой до мягкости. Один розовый грейпфрут (спелый) помыть, обдать кипятком, обсушить, цедру натереть на самой мелкой терке, сок выжать. Когда яблоки и тыква будут готовы, смешать их вместе и протереть через сито.



вить сок и цедру грейпфрута, пару столовых ложек меда. Теперь пюре нужно отправить в духовку, равномерно распределив на силиконовой коврик или противне, застеленном силиконизированной пергаментной бумагой. Сушить при температуре 50 градусов 8-12 часов (в зависимости от толщины слоя) при чуть приоткрытой дверке духового шкафа. Ну или в электросушилке. Готовая пастила – ароматная, упругая, мягкая, не прилипает к рукам.

Готовьте, пробуйте, поднимайте себе настроение!

Елена Петровна Орлова, г. Раменское

Наша справка:

Кожура грейпфрута содержит натрий, пектиновую кислоту, калий, цинк, железо, бета-каротин, селен, кальций, витамины PP, A, группы B и C, эфирные масла. По сути, это богатейший источник полезных нутриентов, обладающих антиоксидантными (противораковыми) свойствами, противовоспалительной активностью, способностью стимулировать работу мочевыделительной системы. Аромат цитруса действительно борется с нервным напряжением, нормализует сон. Плюс, в такой пастиле в достатке грубых волокон, способствующих нормализации пищеварения.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПОМАНДЕР НА ЁЛКУ

Предлагаю изготовить ароматное украшение на елку. В небольшой спелый грейпфрут щедро воткнуть бутоны гвоздики, обвалять фрукт в корице. Украсить атласной лентой по своему вкусу и повесить на елку. А если помандер предварительно высушить при комнатной температуре, то его аромат сохранится до 2 лет. И еще долго будет радовать умопомрачительным запахом, даря хорошее настроение.

Елена Носова, г. Рязань

ХОРОША МАНЖЕТКА, ХОТЬ И НЕ ТАБЛЕТКА

У мужа после стрессовой ситуации на работе (не получил повышение, к которому долго шел) начались проблемы со здоровьем, в частности испортилось пищеварение. Стала часто беспокоить диарея, что сильно сказывалось на его повседневной жизни. Он старался избегать всех тяжелых продуктов. Прошел обследование, начал лечение, но значительного улучшения не наступало. Мы решили воспользоваться советом моей мамы о применении настоя, который помог ей в свое время. 20 г манжетки заливаем полулитром кипятка и оставляем на 3 часа. Потом процеживаем, и все готово. Принимать нужно по 60 мл три раза в день на протяжении 2 недель. Муж повеселел уже после первой недели приема, должность, кстати, он получил, правда, уже в другой компании.

Таисия Грозова, г. Санкт-Петербург

Наша справка:

Манжетка содержит огромное количество биологически активных веществ, таких как танины, флавоноиды и эфирные масла. Эти компоненты помогают снижать воспаление в желудочно-кишечном тракте и уменьшать симптомы диареи. Кроме того, растение имеет антиспазматическое действие, то есть способно помочь снять спазмы и уменьшить вздутие живота.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Я уже дважды прочла в газете «Секреты здоровья» о клоповке – яголке, которая дает отпор высокому артериальному давлению. Я вот пенсионерка, доход совсем небольшой. Хорошо, что выручают огород и домашняя консервация. Глянула цены на клоповку эту, а они ого-го. Растет-то только на Сахалине. Ее и правда очень хвалят. Да только не по карману мне такое удовольствие. Пожаловалась на тоску-печаль соседке своей по даче. Мол, близок локоток, да не укусишь, а давление скачет и скачет, что резиновый мяч. Тогда мне Галинушка, соседка моя, говорит:

– Зачем тебе клоповка? Вон, земляника скоро в лесу пойдет. Собирай, суши, а потом заваривать будешь. Ягодка чудесная, даст отпор твоей гипертензии.

Я-то не поверила сначала. Говорю:

– Собираю землянику уже лет пятнадцать. Не сушу, правда – с сахаром морожу в контейнерах. Ем, а давление не падает.

– Так то с сахаром, – журит меня Галля, – сахар-то сосудам вреден. То-то и оно, что нужно сушить земляничку безо всякого песочку, в ней своей

сладости много. Только ты не по яголке собирай и суши, а букетиками – с веточками и листочками – в них тоже пользы в достатке.

Сказано-сделано. Насушила и букетов, и по яголке. Боже, какой стоял аромат, когда все это великолепие сохло! Потом и яголки, и листочки расфасовала по бумажным пакетам. Достала блокнот, в котором рецепт Галиного чая записала, и принялась готовить. 50 г смеси из сушеных ягод, стебельков и листьев земляники лесной заварить 250 мл кипятка (90°C – не больше). Я завариваю в керамическом чайничке, а сверху еще и теплую «бабу-грелку» на ватине сажую. Даю настояться 2 часа. Пью по 50 мл 3–4 раза в день. И знаете, дозу гипотензивных препаратов мне терапевт снизила. Вот так-то! Так что и наша земляничка родная – помощница великая!

Екатерина Нестерова, г. Тула

Наша справка:

Полезные свойства ягод земляники для сердечно-сосудистой системы

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78



человека известны давно. Регулярное употребление ягодки помогает улучшить работу сердца, повысить его выносливость, укрепить сосуды, снизить артериальное давление. А все благодаря богатому химическому составу. В землянике содержится много не только витамина С (помогает укреплять сосуды), но и каротина, витаминов В1, В2, РР, фолиевой кислоты, целый ряд микроэлементов: железо, медь, кобальт, марганец, которые принимают участие в кроветворении. Земляника служит еще источником минеральных солей – калия, фосфора, кальция, необходимых для бесперебойной работы сердца.

человека известны давно. Регулярное употребление ягодки помогает улучшить работу сердца, повысить его выносливость, укрепить сосуды, снизить артериальное давление. А все благодаря богатому химическому составу. В землянике содержится много не только витамина С (помогает укреплять сосуды), но и каротина, витаминов В1, В2, РР, фолиевой кислоты, целый ряд микроэлементов: железо, медь, кобальт, марганец, которые принимают участие в кроветворении. Земляника служит еще источником минеральных солей – калия, фосфора, кальция, необходимых для бесперебойной работы сердца.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КОЛЛАГЕН, ПРОСНИСЬ!

Делюсь прекрасным рецептом домашней маски, которая поможет стимулировать выработку коллагена в коже.

Смешайте в блендере половинку киви с кожицей,

1 ст. ложку греческого йогурта и 1 ст. ложку меда. Нанесите на кожу лица и шеи на 5 минут – смойте теплой водой.

Любовь Мишина, г. Рязань



СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon 

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

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

РУ 00111А158 ОГРН 1047796808278 РЕКЛАМА

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Мало кто знает, что польза содержится не только в плодах персика, но и в персиковых листьях. «Но где же их взять?» – спросите вы, ведь в супермаркетах фрукты продаются без листы, а ехать на «юга» специально для сбора персикового листа никому в голову не придёт.

НА ДЕЛЕ ВСЁ НАМНОГО ПРОЩЕ И ДОСТУПНЕЕ!

Персиковые деревья произрастают сегодня не только в южных регионах страны, есть морозостойчивые сорта, которые растут в средней полосе России, поэтому многие садоводы выращивают персики на своих дачных участках и весьма успешно, получая неплохой урожай, и в период его сбора заготавливают впрок не только плоды, но и листья. Ну а если у вас на даче персики не растут, сейчас можно купить высушенные листья, собранные в Крыму и на Байкале, в интернет-магазинах и маркетплейсах. Благо, сегодня эти сервисы становятся все более доступны и популярны.

Пей персиковый чай и здоровье укрепляй

1 ст. ложку высушенных персиковых листьев залить стаканом кипятка, дать настояться 40 минут под крышкой, процедить и пить как чай 2–3 раза в день. Можно добавить мед по вкусу.

Тонизирующий и освежающий напиток

Взять равные части листьев персика и мяты перечной (по одной горсти), залить кипятком (3–5 литров) и настаивать 2 часа, процедить. Добавить мед по вкусу. Пить в теплом виде или остудить до комнатной температуры.

Общеукрепляющий настой

Сухие листья персика, черной смородины и траву зверобоя взять в равных количествах, смешать. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л воды, нагреть, довести до кипения, снять с огня, настаивать 1 час. Пить по полстакана 3–4 раза в день.

ЛИСТ ПЕРСИКА СУШЁНЫЙ, ПОЛЬЗОЙ ОБОГАЩЁННЫЙ



ПОЗНАКОМИМСЯ С СОСТАВОМ

Удивительно, но химический состав листьев персика во многом схож с составом самих плодов. В них содержатся:

✓ **органические кислоты** (яблочная, лимонная, хинная, хлорогеновая), полезные для борьбы с воспалениями и обладающие противоопухолевой активностью;

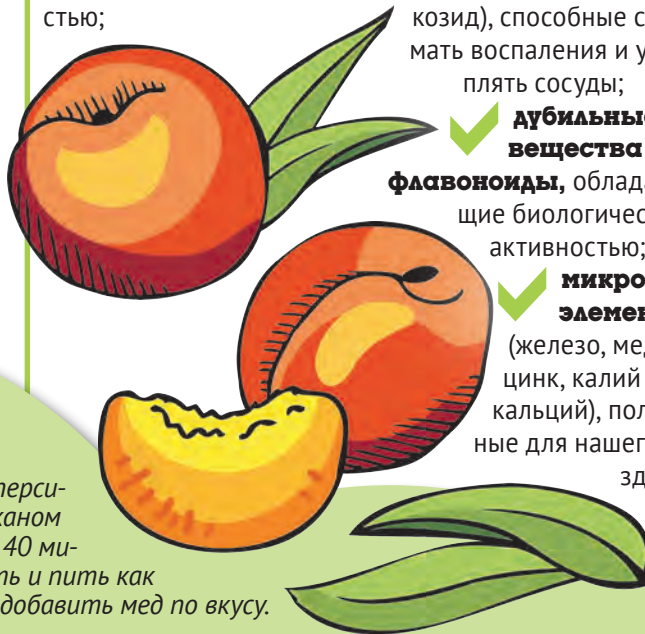
✓ **витамины А, В и С**, обладающие антиоксидантными свойствами, укрепляющие организм и повышающие иммунитет;

✓ **эфирные масла**, имеющие ранозаживляющий эффект и стимулирующие обменные процессы в организме;

✓ **полифенольные соединения** (кверцетин, танин, персикозид), способные снимать воспаления и укреплять сосуды;

✓ **дубильные вещества и флавоноиды**, обладающие биологической активностью;

✓ **микроэлементы** (железо, медь, цинк, калий и кальций), полезные для нашего здоровья.



5 ПРИЧИН ЗАГОТОВИТЬ ЛИСТЬЯ ПЕРСИКА

1 Листья персика обладают слабым действием, поэтому настои и отвары могут помочь в лечении запоров.

2 Отвар из листьев персика обладает мочегонным эффектом, это пригодится тем, кто страдает болезнями почек и мочевого пузыря.

3 Чай из листьев персика укрепляет иммунную систему и полезен в сезон бушевания вирусов и простудных заболеваний.

4 Листья обладают ранозаживляющими, противовоспалительными и тонизирующими свойствами, поэтому кашицу из свежих измельченных листьев используют для лечения ран, фурункулов и экзем, а отвары сухих листьев применяют для ванночек и ванн при кожных заболеваниях, дерматитах и нейродермитах.

5 Отвар листьев в современной народной медицине также применяется при сахарном диабете и используется как глистогонное средство.



Балансборд – слово, которое всё чаще можно услышать среди людей, увлекающихся здоровым образом жизни. Что же это такое?

Устройство совсем незамысловатое, представляет собой всего лишь доску, которая устанавливается на роликах или шариках. Основная задача тренажера, а это именно он, – развитие равновесия и координации. Но, помимо этого, балансборд может быть использован в качестве средства для расслабления и улучшения настроения. Звучит интересно, правда?

ШАГ К ЗДОРОВЬЮ

Начнем с очевидного – пользы для физического самочувствия. При попытке удержать равновесие на балансировочной доске мы активируем работу множества мышц, включая ноги, ягодицы и пресс, что помогает нам стать более гибкими и сильными. Кроме того, такие тренировки способны улучшить осанку и укрепить спину, что особенно важно для людей, ведущих сидячий образ жизни. И, безусловно, координация тоже прокачивается, а это навык, который нужен нам абсолютно везде – бег, езда на велосипеде, игры с мячом и даже печатание на клавиатуре.

Балансборд: УЧИМСЯ ДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ



ПОЙМАЙ ДЗЕН

А что же с эмоциональным состоянием? Занятия с этим тренажером требуют сосредоточенности и вовлеченности, вы начинаете ощущать каждую мышцу своего тела, следить за дыханием, а значит, переключаетесь с внутренних ощущений на внешние. Это помогает снизить тревожность и стресс, ментально расслабиться.

100 ЛЕТ ПРОГРЕССА

Впервые о балансировочной доске широкая публика узнала около 100 лет назад, когда американский летчик Стэнли Уошберн сделал ее для своей маленькой дочки в качестве игрушки под рождественскую елку. Идея оказалась настолько удачной, что он решил ее запатентовать. С тех пор балансборд активно используется для тренировок лыжниками, серферами и просто любителями здорового образа жизни. Прогресс не стоял на месте, и на смену классическим деревянным доскам пришли современные модели, самой разной формы – от круга до дуги. Со специальной разметкой для регулирования уровня сложности.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Что ж, нет сомнений в том, что балансировочная доска — это тренажер, который дарит нам возможность заниматься, не выходя из дома. Причем заниматься интересно, с азартом. Балансборд не требует больших вложений и способен улучшать как физическое, так и ментальное здоровье. Эти факторы делают его одним из лучших спортивных снарядов для многих. А что насчет вас?

СЕКРЕТЫ БАЛАНСИРОВКИ

Балансборд – это огромное разнообразие техник и элементов. К некоторым моделям даже сами производители кладут инструкцию с вариантами тренировок. Вот парочка интересных упражнений:

1 Стойка на одной ноге. Стоя на доске, положите руки на талию, затем медленно согните одну ногу и прижмите ее стопу к колену другой ноги. Согнутая нога должна быть развернута в сторону, пальцы стопы смотрят вниз. Через 15 секунд меняем ногу. Когда вы будете уверенно выполнять упражнение, попробуйте сложить ладони перед грудью или стоять с закрытыми глазами.

2 Развороты туловища. Встаньте на балансборд, немного согнув ноги в коленях, и начните медленно поворачивать туловище влево и вправо. Чем дальше вы сможете увести корпус, тем эффективнее, но и сложнее будет упражнение. Это поможет улучшить осанку и прокачать мышцы ног.

3 Перенос веса тела. Попробуйте поочередно переносить вес тела на правую и левую ногу и как можно дольше задержаться в крайнем положении. Это упражнение одно из самых эффективных, если вы новичок и пытаетесь познакомиться с балансбордом и поймать тот самый баланс.

Анна Ерёмкина

ТАКОЙ НЕПРОСТОЙ то болит,

В редкой медицинской карточке сейчас не красуется диагноз хронического холецистита. Его настолько часто ставят, что невольно возникает вопрос: что же такое происходит, что так много холециститов стало? Обсудили все тонкости хронического холецистита вместе с врачом-гастроэнтерологом Марией Хромовой, г. Рязань.



Фото из личного архива Марии Хромовой

«А БЫЛ ЛИ МАЛЬЧИК?»

– Мария Алексеевна, что такое холецистит? И правда ли, что он у каждого второго живущего на Земле есть? Почему сложилось такое представление?

– Хронический холецистит – это хроническое воспалительное заболевание желчного пузыря. Его появление связывают с повторными атаками острого холецистита или постоянным раздражением желчного пузыря камнями. Острый холецистит, кстати, в 90–95% случаев также связан с желчнокаменной болезнью. В результате слизистая оболочка желчного пузыря истончается, а стенка – утолщается. Это, в свою очередь, негативно сказывается на работе органа.

Насчет хронического холецистита у каждого второго жителя планеты – это, конечно, преувеличение. Хотя встречается он довольно часто: статистика говорит о 6–7 случаях на 1000 населения. Но гипердиагностика этого заболевания, однозначно, существует. Гипердиагностикой врачи называют такую ситуацию, когда болезнь выставляется в диагноз, а на самом деле ее нет. Так вот, под маской хронического холецистита часто оказываются дисфункции желчного пузыря или желчевыводящих путей. Жалобы похожи, но воспаления

стенки желчного пузыря нет. А без воспаления нет и холецистита.

Надо сказать, что разделение холецистита на острый и хронический отражает не столько давность болезни, сколько остроту симптомов и тяжесть поражения. До сих пор нет четких и ясных диагностических критериев хронического холецистита. Поэтому все чаще высказываются мнения, что его вообще самостоятельным диагнозом считать не стоит. Но пока выставляем.

РИСУЕМ ПОРТРЕТ

– Какие факторы риска холецистита вы бы отметили? И как бы описали классического пациента с этой болезнью?

– Основными факторами риска хронического холецистита считаются:

1. Застой желчи. К нему приводят:

- нарушения режима питания,
- малоподвижный образ жизни,
- ожирение,
- беременность,
- запоры,
- стрессовые ситуации.

2. Нарушение обмена веществ. Сюда мы отнесем:

- повышение холестерина,
- сахарный диабет и метаболический синдром,
- ожирение.

3. Дисбиоз кишечника.

Нарушение микрофлоры желудочно-кишечного тракта будет способствовать снижению защитных функций и инфицированию стенки желчного пузыря.

Кроме того, холецистит в 6 раз чаще встречается у женщин, чем у мужчин, и склонность к нему очень отличается у разных народов. Например, у японцев она считается самой низкой, а у европейцев и мексиканцев – самой высокой.

Существует так называемое **правило 5F**. Оно в полушуточной форме объединяет самые частые факторы риска желчнокаменной болезни, а значит и хронического холецистита. Вот оно:

- **Female** – женщина;
- **Fat** – ожирение;
- **Forty** – старше 40 лет;
- **Fair** – блондинка (отсылка к национальности);
- **Fertile** – рожавшая.

Если суммировать, то получается, что «классическим» пациентом с хроническим холециститом будет женщина 40+, с детьми и лиш-



ХОЛЕЦИСТИТ – то не болит

ним весом, низкой физической активностью, высоким уровнем стресса и нарушенным питанием. С большой вероятностью у нее окажется повышенный холестерин и глюкоза в крови.

НЕ ВСЕ КАМНИ ДРАГОЦЕННЫЕ

– Вы отметили, что хронический холецистит встречается при травмировании стенки желчного пузыря камнями. А без камней может быть?

– Может, но с оговорками. Хронический холецистит действительно делят на бескаменный и калькулезный (с камнями). Изначально калькулезный холецистит возникает из-за изменения реологических свойств желчи, а именно переизбытка в ней холестерина. Если к этому присоединяется снижение моторики желчевыводящих путей, то появляются условия для присоединения инфекции. Она чаще всего проникает в желчный пузырь из кишечника. А уже воспаление стенки желчного пузыря создает субстраты, из которых впоследствии образуются камни.

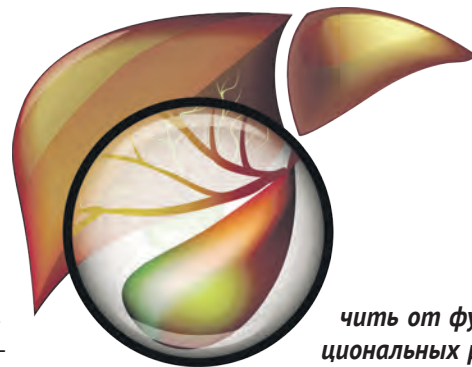
Эту склонность определяет наследственность. Уже найден ген, который кодирует белок-переносчик холестерина в стенке желчного пузыря. Если

функция этого гена нарушена, то в желчь попадает слишком много холестерина и слишком мало желчных кислот. Последние, кстати, способствуют растворению камней. В результате получается, что строительного материала для камней много, а разрушающих их веществ – мало. Как следствие – склонность к камнеобразованию. Камни раздражают слизистую желчного пузыря, вызывают ее воспаление, и возникает тот самый хронический калькулезный холецистит.

А вот бескаменные холециститы вызываются серьезными заболеваниями. Например, вирусными гепатитами В и С, сепсисом, тяжелыми травмами и ожогами, аутоиммунными болезнями и др. В этом случае стенку желчного пузыря повреждают иммунные комплексы, серьезные инфекционные агенты, или же возникают тяжелые нарушения моторики желчевыводящих путей. Поэтому настоящие бескаменные холециститы – это редкость. И то, что в России они стали иметь характер «эпидемии» – это неточности диагностики.

А ЧТО ПО ЖАЛОБАМ?

– Как проявляется хронический холецистит? Можно ли его как-то отличить от функциональных расстройств, камней в желчном пузыре, проблем с печенью?



читать от функциональных расстройств, камней в желчном пузыре, проблем с печенью?

– Симптомы хронического холецистита неоднородны. То получше, то похуже. В периоды затишья пациента вообще может ничего не беспокоить. А вот после переизбытка жирной пищи или алкоголя может случиться обострение, и тогда хронический холецистит даст о себе знать.

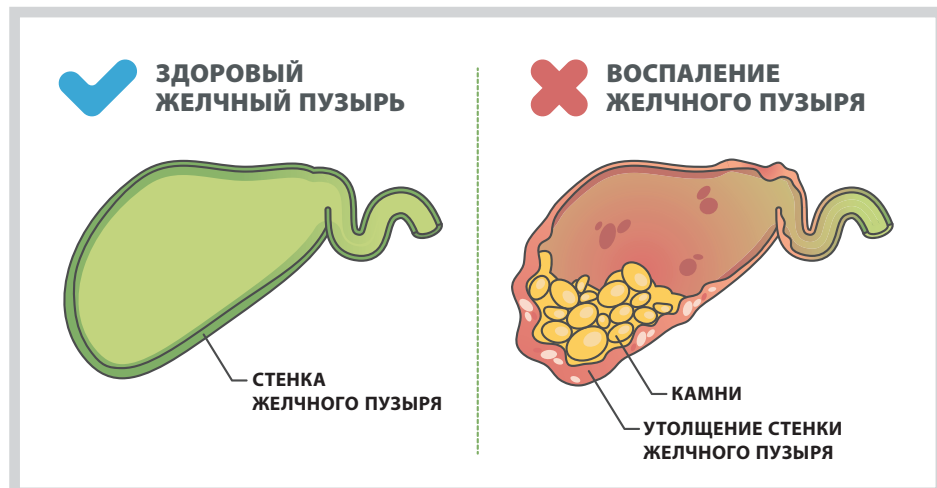
Пациенты жалуются на боли и дискомфорт в правом подреберье, реже – в верхних отделах живота, «под ложечкой». Боль может отдавать в правую лопатку и ключицу. Часто встречаются жалобы на тошноту, горечь во рту, отрыжку, вздутие в животе, может усугубиться запор или, наоборот, возникнуть послабление стула.

Хочу отметить, что хронический холецистит на фоне желчнокаменной болезни нередко сопровождается симптомами со стороны сердца. Особенно часто возникают проблемы с ритмом – сердцебиение и ощущение перебоев.

Получается, что каких-то строго характерных симптомов у холецистита не существует. Те же боли в правом боку, отрыжка или вздутие живота могут появиться в ответ на многие проблемы пищеварительной системы. Но тут нам на помощь приходят методы инструментальной и лабораторной диагностики.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОН – ТОТ САМЫЙ?

– Расскажите, пожалуйста, подробнее, как диагностируется холецистит? Что нужно пройти из обследований, если его у себя предполагаешь?



Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

ТАКОЙ НЕПРОСТОЙ ХОЛЕЦИСТИТ –

– Отличить холецистит от функциональных нарушений помогает УЗИ органов брюшной полости. Для холецистита характерно утолщение стенки желчного пузыря. Она становится больше 3 мм. Также с большой вероятностью мы можем найти с помощью УЗИ камни, деформации желчного пузыря, билиарный сладж, взвесь.

Еще можно провести УЗИ с пробным завтраком. Например, сметаной. Это исследование проводится достаточно долго, около 1,5 часов, но хорошо показывает функцию желчного пузыря. Сначала выполняется УЗИ-обследование желчного пузыря натощак. Доктор оценивает размеры органа и структуру его стенки. Далее пациенту предлагается съесть 250 г сметаны, и через 40 мин обследование повторяется. Врач оценивает динамику сокращения желчного пузыря и выдает заключение о его работе.

В период обострения холецистита определиться с диагнозом иногда помогают лабораторные анализы: у пациента может повышаться СОЭ, С-реактивный белок, АСТ, АЛТ, общий и прямой билирубин, гаммаглутамилтранспептидаза (ГГТ) и щелочная фосфатаза.

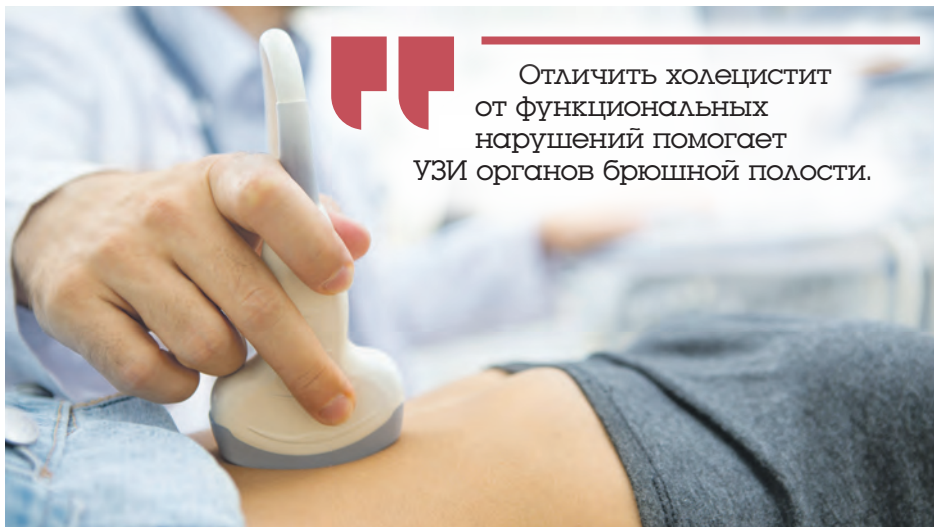
В сложных случаях, когда особенно непросто определиться с диагнозом, на помощь приходят компьютерная томография (КТ) брюшной полости с внутривенным контрастированием или магнитнорезонансная томография брюшной полости.

А КАК ЕГО ЛЕЧИТЬ?

– *Как холецистит лечится? Всегда ли это прием лекарств? Можно ли обойтись диетой или каким-то лечебным режимом питания?*

– Правильное питание при хроническом холецистите очень важно. Это первое средство для профилактики обострений. Поэтому всем без исключения пациентам назначается частое дробное питание и исключаются жирные, жареные и острые продукты.

Если есть нарушение оттока желчи, могут рекомендоваться желчегонные



Отличить холецистит от функциональных нарушений помогает УЗИ органов брюшной полости.

средства: препараты артишока, расторопши, гимекромон, урсодезокси-золевая кислота. Но нужно помнить, что самостоятельно пить желчегонные препараты нельзя! Так, например, если у пациента в желчном пузыре уже есть камни, то препараты на основе желчи или артишока принимать противопоказано. Это может быть очень опасно.

Для улучшения моторики желчного пузыря и желчевыводящих путей, а также снятия болевого синдрома, могут назначаться спазмолитические препараты: дротаверин, гиосцина бутилбромид, мебеверина гидрохлорид и др.

«ДОК СКАЗАЛ – РЕЗАТЬ!»

– *Часто ли холецистит заканчивается на операционном столе? Какие симптомы подскажут, что холецистит перерос в нечто более серьезное?*

– Операция проводится по строгим показаниям, поэтому многим пациентам с хроническим холециститом достаточно соблюдать диету и принимать препараты. Однако каждому пациенту с этим заболеванием нужно знать симптомы, которые говорят о необходимости как можно быстрее обратиться к врачу или вызвать «скорую» помощь:

- появление интенсивной боли в правом подреберье;
- повышение температуры тела;
- пожелтение кожных покровов;
- потемнение цвета мочи.

Эти признаки могут потребовать срочной операции. В целом показаниями к оперативному лечению будут:

- наличие более двух желчных колик;
- острый холецистит;
- рецидивирующий панкреатит;
- закупорка желчного протока камнем (обтурационная желтуха, синдром Миризии);
- камни желчного пузыря размером более 3 см;
- «фарфоровый» желчный пузырь (когда стенки органа пропитываются кальцием);
- камень общего желчного протока;
- эмпиема и водянка желчного пузыря;
- свищи желчного пузыря.

Эти состояния имеют довольно яркую клинику, поэтому крайне редко пропускаются врачами.

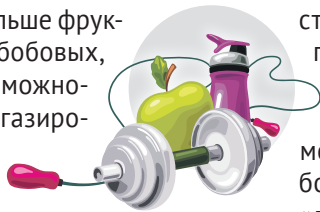
БЕЖИМ ОТ ДИАГНОЗА!

– *Есть ли меры профилактики холецистита? Что может сделать человек, чтобы не получить эту болезнь?*

Профилактика хронического холецистита заключается в работе над факторами риска. Конечно, мы не можем изменить национальность, отказаться от детей или перечеркнуть прожитые годы жизни. Но кое-что сделать все-таки в наших силах:

ТО БОЛИТ, ТО НЕ БОЛИТ

● правильно питаться – употреблять больше фруктов, овощей, бобовых, избегать всевозможного фаст-фуда, газированных сладких напитков, простых углеводов и насыщенных жиров;



● следить за массой тела и окружностью талии (для мужчин талия должна быть меньше 94 см, а для женщин – меньше 80 см) – ожирение и метаболический синдром негативно влияют на обмен веществ и способствуют множеству заболеваний, и не только желчного пузыря;

● больше двигаться – любая физическая активность хорошо сказывается на обмене веществ;

● избегать диет с низкой калорийностью (ниже 800 ккал/сут.) – такой режим питания нарушает желчеобразование и желчеотток и провоцирует образование камней;

● раз в два года проходить УЗИ органов брюшной полости, если у родственников есть желчнокаменная болезнь.

По поводу последнего пункта. Помните, я говорила о том, что изменение реологических свойств желчи может стать причиной камнеобразования, а значит, и хронического холецисти-

та? Так вот, сгущение желчи и ее застой приводит к появлению в полости пузыря желчных сгустков или сладжа. Когда врач ультразвуковой диагностики их описывает, то уже можно говорить о желчнокаменной болезни 1 стадии. Ее еще называют «докаменной».

Чтобы улучшить реологию желчи и не допустить образования полноценных камней, требуются препараты урсодезоксихолевой кислоты. Такую терапию называют литолитической. Но «растворять» можно только рентгеннегативные камни, то есть те, в которых еще не отложился кальций. Поэтому перед литолитической терапией проводят рентгенографию органов брюшной полости или мультиспиральную компьютерную томографию. Эти обследования хорошо «видят» плотность камней. После окончания курса нужно обязательно сделать УЗИ брюшной полости.

«ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ НЕ ТАК ПРОСТ, КАК КАЖЕТСЯ...»

– *Может быть, у вас есть еще какие-то мнения на этот*



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

счет? Случаи из практики, исторические справки, пожелания?

– Вспомнился один случай. На прием пришла женщина. У нее давно был выставлен холецистит, а на УЗИ когда-то обнаруживалась взвесь в желчном пузыре. В таких случаях часто назначают желчегонные. Их-то женщина и принимала. Самочувствие было хорошее, ничего не беспокоило, поэтому проходить контроль УЗИ брюшной полости она нужным не посчитала. Однако через полгода вновь появились жалобы на дискомфорт в правом подреберье. По старой схеме женщина начала прием желчегонных. Но вместо облегчения состояние, наоборот, ухудшилось! Вот тут женщина уже обратилась к врачу. Доктор направил ее на УЗИ органов брюшной полости. По результату – желчнокаменная болезнь. Желчегонные в этом случае противопоказаны, потому что способствуют осложнениям. Естественно, они были отменены. Поэтому у меня сердечная просьба ко всем людям с проблемами желчного пузыря: вовремя проходите назначенные врачом обследования и не занимайтесь самолечением. Желчный пузырь не так прост, как кажется.

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена

Геленк Нарунг

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

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

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия www.provista-ag.ru



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

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ ПРИРОСТ... ИЛИ ОТКУДА БЕРУТСЯ КИСТЫ И ПОЛИПЫ

(Продолжение)

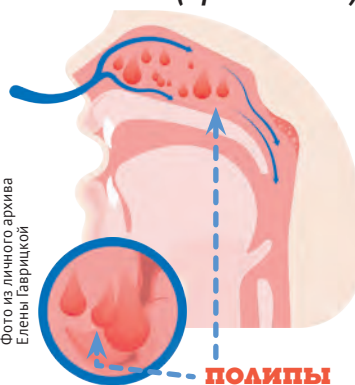
Настоящей публикацией мы заканчиваем цикл статей о кистах и полипах. Мы с вами искали их в кишечнике, изгоняли из женских репродуктивных органов, а сегодня займемся носами. Да-да, полипы растут и здесь.



ЭКСПЕРТ

ЛОР-врач Елена ГАВРИЦКАЯ (г. Рязань) поведала нам всю подноготную этих образований и рассказала, как от них избавиться.

Фото из личного архива Елены Гаврицкой



Кто ты, гость незванный?

● **Киста** — это своеобразный мешок, заполненный жидкостью. Она образуется за счет закупорки выводного протока слизистой железы.

● **Полипы** — это доброкачественные образования из слизистой оболочки. Они имеют мягкотканую структуру и возникают на фоне хронического, чаще аллергического воспаления.

Обозначьте себя!

Кисты в большинстве случаев протекают бессимптомно и являются случайной находкой при рентгенологическом исследовании. **Полипы** всегда дают яркую симптоматику: заложенность носа, снижение или полное отсутствие обоняния, слизистые выделения из носа, храп. Кисты могут принести проблемы, только ког-

да достигают большого размера. Они также нарушают носовое дыхание, вызывают чувство распирания в лицевой области, ощущение затекания слизи по задней стенке глотки.

Как выявить на ранних этапах?

Современные методы диагностики, такие как КТ и МРТ, а также полноценный эндоскопический осмотр полости носа позволяют нам выявить заболевание на ранней стадии и своевременно начать лечение.

«Жирная почва» для роста полипов

Основная причина полипоза носа — это хроническое аллергическое воспаление. Зачастую признаки начинаются в детстве с атопического дерматита, аллергического ринита и, как следствие, развиваются с

полипозом и бронхиальной астмой. Чаще полипы возникают во взрослом и подростковом возрасте.

Ненужные и опасные

Рост полипов приводит к стойкому нарушению носового дыхания и, как следствие, развитию таких осложнений, как СОАС (синдром обструктивного апноэ сна), а также к частым обострениям хронического риносинусита, бронхиальной астмы.

Как не стать мишенью полипоза

Следить за состоянием полости носа, ежедневно в качестве гигиены проводить туалет носа солевыми растворами, своевременно обращаться к врачу, выявлять аллергический ринит и регулярно проводить профилактическое лечение.

А что с перерождением в онко?

На самом деле, крайне редко возможно перерождение кист и полипов носа в онкологию.

Болезненна ли операция по удалению кист и полипов?

Оперативное вмешательство всегда проводится под общим наркозом или местной анестезией. Длительность операции зависит от ее объема, поэтому строго индивидуальна. Восстановление, как правило, длится 7–10 дней.

Можно ли обойтись без операции?

Операция при кистозных образованиях нужна в случае достижения кист большого размера, в остальных случаях — только наблюдение.

Лечение полипоза — длительный, иногда «пожизненный» процесс. Операция при полипозе (эндоскопическая полипотомия) — только этап, после которого обязательно проводятся курсы консервативной терапии.

Консервативное лечение включает устранение факторов, вызывающих рост полипов — минимизация контактов с аллергенами, лечение хронических заболеваний полости носа. Плюс при необходимости назначаются лекарственные препараты.

И помните, регулярное прохождение медицинских осмотров — лучший способ «поймать» заболевание в самом начале и провести более качественное лечение.

Заботьтесь о себе с любовью!

Маисса Позгорелая

? Чем чревато постоянное дыхание ртом?

Самая частая проблема — это нарушение бактериального пейзажа ротоглотки и, как следствие, частые воспаления горла, проблемы с зубами, кариес.

Возможно, вы сейчас впервые читаете это слово – «бишофит». А между тем, этот природный минерал имеет интересную историю и применяется сегодня в очень разных сферах, включая фармацевтику, косметологию и медицину. Словом, бишофит достоин того, чтобы узнать о нём побольше.

НЕМЕЦКИЕ «КОРНИ»

Минерал впервые обнаружила группа немецких геологов в окрестностях города Штасфурте (Германия). Дело было в 1877 году. Геологи искали нефть, а наткнулись – на соленосные отложения, затвердевшие испарения древнего моря. Поначалу находку сочли большой редкостью. Новый минерал назвали в честь немецкого химика и геолога Карла Густава Бишофа, чтобы увековечить имя достойного ученого мужа.

Однако спустя несколько десятилетий обширные залежи бишофита были найдены уже советскими геологами – на территории Поволжья, а в 90-х годах прошлого века в Полтаве обнаружили, возможно, самое древнее и крупное месторождение минерала на Земле – глубиной залегающая 2,5 км.

КСТАТИ

Бишофит отлично растворяется в воде, поэтому его добывают методом подземного выщелачивания: к месту залегания сухого пласта, через скважину, подают артезианскую воду, а затем выкачивают наверх образовавшийся рассол.

Бишофит: НАСЛЕДИЕ ДРЕВНИХ МОРЕЙ



ЧЕМ ОН МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН?

По сути своей бишофит – это кристаллы бромидов и хлоридов магния. Есть история о том, что его полезные свойства обнаружили совершенно случайно, заметив, что у рабочих, занятых на добыче бишофита и постоянно контактирующих с его рассолами, проходят боли и воспаления в суставах кистей.

Правда это или нет, сказать сложно, однако современным ученым точно известно, что бишофит содержит в составе несколько десятков микроэлементов. В первую очередь он богат магнием, калием, натрием, кальцием, бромом, причем все эти микроэлементы находятся в легко растворимой форме и способны проникать в кожу.

- **Для крепкого сна.** Благоприятный эффект растворов бишофита объясняют, прежде всего, воздействием магния и брома – они оказывают выраженное успокаивающее действие. Вот почему ванны с добавлением бишофита могут рекомендовать при синдроме хронической усталости и бессоннице – для снятия нервного напряжения, расслабления и более глубокого сна.

- **Для здоровых суставов.** В фармацевтике бишофит используют при изготовлении магниевых гелей, растворов для компрессов, бальзамов. Магний помогает уменьшить боли в суставах, а в комплексе с другими минералами ускоряет регенерацию костной и мышечной тканей.

- **Для красивой кожи.** Косметологи тоже используют бишофит – в составе массажных масел и средств по уходу за кожей, обладающих тонизирующим, бактерицидным, омолаживающим эффектом, повышающих упругость и эластичность кожи.

ИНТЕРЕСНО!

- Бишофит используют при производстве строительных материалов – наливных полов, искусственного камня, плиток и т.д. Благодаря свойствам солевого минерала, такие материалы не только устойчивы к воздействию микроорганизмов (плесневых грибков), но и помогают обогащать атмосферу помещения частицами магниевой морской соли.

- В сельском хозяйстве бишофит применяют как экологически чистое удобрение – удобный в применении источник микроэлементов.

- Во многих регионах России дорожные и коммунальные службы используют бишофит как противогололедный агент. Он обладает меньшей коррозионной активностью, чем традиционная соль, и куда менее вреден для окружающей среды.



НА ЗАМЕТКУ

По мнению некоторых исследователей, бишофит по насыщенности своего минерального состава превосходит более известные аналоги – морскую соль и соли Мертвого моря.

РАСКЛАДУШКА: ВРАГ

Для кого-то из наших читателей кровать-раскладушка – это привет из советского, безвозвратно ушедшего прошлого. А у кого-то и сегодня, возможно, хранится в кладовке эта складная конструкция из металлических труб с натянутой на них плотной брезентовой тканью – на случай внезапного визита иногородних родственников или другого форс-мажора.

ПЛЮСЫ НАЛИЦО

У классической раскладушки, на самом деле, много плюсов: в сложенном виде она занимает мало места, неприхотлива в быту, транспортабельна.

Но вот что интересно: полезен ли для нашего позвоночника сон на классической раскладушке – с точки зрения специалистов, ортопедов и неврологов? Оказывается, не очень...

СЛОВО ПОЯСНИЦЕ

Дело в том, что как бы плотно ни был натянут кусок ткани на каркас раскладушки, она все равно прогибается под весом человеческого тела. Возникает «эффект гамака»: ноги и голова расположены выше, чем поясница и туловище. По мнению врачей, во время сна в таком положении позвоночник постоянно пытается «стабилизироваться», как результат – с утра сильно «недовольны» мышцы шеи и спины, которым не удалось расслабиться и отдохнуть.

Если спать на раскладушке лишь время от времени – например, в походе, – то

ничего страшного со спиной, скорее всего, не случится, особенно если она молода и здорова. А вот если практиковать ночевки на раскладной кровати постоянно, то это может быть чревато заболеваниями позвоночника. Кроме того, беспокойный сон вследствие неестественного напряжения мышц может аукнуться нарушениями сна, тревожными расстройствами и даже гормональными сбоями в долгосрочной перспективе.

НА ЗАМЕТКУ

Для более комфортного сна большинству людей подойдет «традиционная» кровать с матрасом средней жесткости – с пружинами или специальным наполнителем, – который во время сна поддерживает позвоночник в естественном положении. Благодаря этому нагрузка на спину снижается, мышцы расслабляются и всю ночь отдыхают с комфортом. Но вот что интересно – на сегодняшний момент существуют раскладушки, удовлетворяющие этим требованиям.

Тутанхамон спал на раскладушке?

Сложно поверить, но у раскладушки весьма древняя история. В гробнице египетского фараона Тутанхамона, умершего в возрасте 19 лет, была обнаружена походная кровать из ливанской сосны, состоящая из трех секций и имеющая сложный складной механизм. По версии токийских ученых, которые несколько лет назад заинтересовались находкой, это и есть первая в истории человечества раскладушка, ее возраст – около 3300 лет!

Не чурался и Наполеон

Достоверно известно, что переносные складные койки использовали в походах и древнеримские легионеры. В одном из парижских музеев можно воочию лицезреть складную походную кровать Наполеона.



СПИНЕ ИЛИ ПОДРУЖКА?

КАК ВЫБРАТЬ И НЕ ПРОГАДАТЬ

1. Раскладушки с основанием из текстилена

Что из себя представляют: прочный нетканый материал, который крепится к каркасу при помощи пружин либо натянут непосредственно на каркас.

+ **Плюсы:** наиболее бюджетный вариант, модели компактные и легкие, их легко сложить/разложить, не требуют много места для хранения.

- **Минусы:** о них мы подробно говорили выше – это не лучший вариант для спины. Не подходят

для ежедневного использования, в связи с небольшой шириной спального места не подходят людям с солидной комплекцией.

2. Раскладные кровати с панцирной сеткой

Что из себя представляют: переплетение из оцинкованных пружин, образующее сетку, которая прочно крепится к каркасу.

+ **Плюсы:** выдерживают достаточно высокую нагрузку



сетка практически не деформируется и не провисает, а основание защищено от коррозии. Долговечны. Укомплектованы матрасом, который, к слову, можно всегда поменять на более подходящий именно вам.

- **Минусы:** цена выше, чем у текстильных вариантов.

3. Раскладушка с основанием «змейка»

Что из себя представляет: пружины в виде змейки, прикрепленные на определенном расстоянии к внутренней стороне каркаса.

+ **Плюсы:** компактна, выдерживает вес до 120 кг, проста в эксплуатации, укомплектована матрасом.

- **Минусы:** прогибается сильнее, чем раскладушка на панцирной сетке, а значит, тоже не слишком хороша для спины.

4. Раскладная кровать на ламелях

Что из себя представляет: металлический каркас с прикрепленными к нему пластинами из дерева (чаще всего березы) – ламелями.

+ **Плюсы:** относится к категории ортопедических, а значит, поддерживает спину в оптимальном положении во время сна, обеспечивает удобство и комфорт. Ламели имеют толщину от 8 до 12 мм и способны амортизировать под тяжестью тела. Конструкция поддерживает необходимый теплообмен и хорошо вентилируется, благодаря чему увеличивается гигиеничность. Выдерживает вес от 100 до 200 кг. Существуют модели односпальные – от 75 см шириной и двуспальные – до 120 см шириной.

- **Минусы:** самые дорогие модели.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

• Раскладушку в ее современном варианте изобрел и запатентовал в конце XIX века некий Уильям Мерфи из Калифорнии.

• В нашей стране раскладушки появились после революции 1917 года.

НАПОЛНИТЕЛИ МАТРАСОВ ДЛЯ РАСКЛАДУШЕК

Согласитесь, матрас играет не последнюю роль, если речь заходит о качестве сна. Что касается матрасов для раскладушек, то тут важно обратить внимание на наполнитель.

• Регенерированное волокно – натуральный материал, приемлемый по цене. По сути, вторичная переработка шерстяного, швейного и ватного производства. Служат такие матрасы долго, но требуют периодической сушки и проветривания.

• ППУ (пенополиуретан или поролон) – гипоаллергенные варианты, не впитывают запахи, сносно поддерживают спину.

• Холкон – нетканый экологичный материал, обеспечивающий матрасу упругость, износостойкость, гипоаллергенность, антибактериальный эффект. Не впитывает влагу и запахи, не горюч.

Матрас, к слову, лучше хранить отдельно от сложенной раскладушки. Любому наполнителю складывание не на пользу.

Борщ – без преувеличения, одно из самых распространённых, популярных и любимых первых блюд славянских народов. Да и к чему лукавить – одно из самых вкусных! Кто же откажется от тарелочки горячего наваристого супа со сметанкой, да ещё вприкуску с бородинским хлебушком и сальцем?! Вкусно, сытно, аппетитно! А что насчет пользы? Давайте разбираться!



БОРЩ – СУП,

РАЗБИРАЕМ ПО СОСТАВУ

1. Мясо

Большинство кулинаров в один голос заявляют, что «борщ начинается с мясного бульона». Чаще всего борщ готовится на мясном или мясокостном бульоне. И это совсем не плохо! Мясо – это источник белка, необходимого нашему организму для построения мускулатуры, хорошего кроветворения, поддержания иммунной системы, формирования антител. Костный бульон содержит много полезного белка коллагена, незаменимых аминокислот, витаминов и минералов, а также экстрактивных веществ, пробуждающих аппетит и способствующих пищеварению.

ВАЖНО!

Крепкий мясной бульон не стоит употреблять при наличии проблем с ЖКТ, при подагре и заболеваниях суставов, поскольку в нем содержится много пуринов, повышающих уровень мочевой кислоты в организме. Тем, кто имеет заболевания обмена веществ, рекомендуется

ИЗ ИСТОРИИ

В старину борщ готовили на основе съедобного борщевика, отсюда и произошло название. Борщ традиционно готовили со свеклой, свежей или печеной, а также с другими сезонными овощами (морковью, капустой, луком) и кореньями, которые томили в бульоне в глиняном горшке в печи. Холодный летний борщ на основе кваса упоминается в «Домострое» XVI века. Также известно, что горячий красный борщ обожали императрица Екатерина II и известная русская балерина Анна Павлова.

НА ВКУС И ЦВЕТ

Любовь к борщу объединяет народы, и если обратиться к кулинарным традициям разных уголков нашей страны, то под борщом могут подразумеваться весьма разные супы. Так, известный кулинар В. Похлебкин в своей книге «Тайны хорошей кухни» писал о том, что в мировой кулинарной практике встречается 22 варианта борщей. А на сегодняшний день их наверняка уже гораздо больше.

И все же, самым правильным и самым идеальным для каждого из нас остается борщ, ко вкусу которого мы привыкли с детства, то есть тот, который готовила наша мама.



ется варить борщ на втором бульоне, а первый бульон слить либо предварительно вымачивать мясо в соленой или подкисленной воде. Можно сварить суп на основе куриной грудки.

СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Чтобы сохранить яркий красный цвет борща, лучше пассеровать свеклу отдельно, с добавлением кислинки (лимонного сока или столового уксуса), и отправлять ее в суп в самом конце приготовления, когда остальные овощи уже сварились. Важно, чтобы борщ не кипел после введения пассеровки, тогда цвет не потеряет своей насыщенности.
- Чтобы бульон был более вкусным и наваристым, мясо на косточке нужно заливать холодной водой, тогда все экстрактивные вещества при варке перейдут в бульон. Во время варки бульона солить воду не нужно, можно добавить лишь луковицу целиком.
- Овощи для борща лучше не тереть на терке, а нарезать вручную, одинаковой тонкой соломкой.
- Капуста определяет густоту борща. В русской традиции принято, чтобы суп был густой и наваристый и в нем «ложка стояла».
- Вкус борща улучшает добавление небольшого количества сахара. Также поновому раскрывают вкус блюда специи: хмели-сунели, мускатный орех, кориандр.

КОТОРЫЙ ВСЕМ ЛЮБ

2. Овощи

Делают борщ невероятно полезным. Это источник клетчатки, а также полезных витаминов, микро- и макроэлементов.

● **Свекла** содержит соли азотной кислоты, способствующие расширению сосудов, помогающие нормализовать кровяное давление и даже повысить эректильную функцию у мужчин.

● **Капуста** – источник витамина К, который повышает свертываемость крови и помогает в заживлении ран. Кроме того, капуста содержит такое важное биологически активное вещество как индол-3-карбинол, обладающее антиканцерогенной актив-

ностью и снижающее риск развития новообразований, особенно у женщин.

● **Морковь и репчатый лук** содержат жирорастворимые витамины А, Е, К и антиоксиданты.

● **Томаты** богаты ликопином, который не разрушается при термической обработке. Он обеспечивает супу кислинку и красный цвет, обладает противоопухолевым эффектом, в том числе снижает риск рака простаты.

● **Картофель.** Частый, но необязательный и не основной ингредиент борща. Многие предпочитают готовить борщ без картофеля, и это разумно, особенно для людей, страдающих сахарным диабетом. Овощ богат

калием, но содержит много крахмала, который способствует быстрому повышению уровня глюкозы крови, поэтому диабетикам целесообразнее готовить борщ без картофеля.

● **Сладкий болгарский перец** часто добавляют при приготовлении борща. Если добавить его в жарку, он улучшит, обогатит вкус супа, но большинство витаминов будут утрачены. Чтобы сохранить максимальное количество витамина С, которым богат перец, важно добавлять его в конце приготовления (можно добавить кубики перца прямо в тарелку при подаче).



Можно ли замораживать борщ?

Да! Борщ прекрасно переносит заморозку, главное, замораживать свежесваренный и остуженный борщ, разлив его в пластиковые контейнеры с плотной крышкой, наполнив тару на 2/3 (помните, что при заморозке суп увеличится в объеме).

Размораживать суп следует постепенно, при комнатной температуре, а лучше в холодильнике.

Елена Васина

3. Под наваристый борщок – сало, перчик, чесночок

Борщ любит чеснок, сало и зелень – петрушку и укроп. Растертое в ступке с чесноком и зеленью сало традиционно добавляют в борщ в конце приготовления, что придает блюду неповторимый, умопомрачительный аромат. В суп при варке добавляют лавровый лист и черный перец горошком, а подают со сметаной. Помимо традиционных пампушек с чесноком, к борщу в старину было принято подавать гречневую кашу, блины, ватрушки, пирожки, расстегаи и кулебяки.



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве порций и времени приготовления блюда
- ✓ Все блюда можно приготовить из **доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



WILDBERRIES
wildberries.ru

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:
Журнал Домашний повар

© 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449

Реклама. 12+



У каждого

Не приехал. Я катила чемодан вдоль рядов встречающих, выискивала среди множества радостных улыбок только одну, родную, но не находила. Подсознательно уже понимала, что мужа нет в аэропорту. Да что там подсознательно?

Мы же созванивались вчера, я сама сказала, чтобы он не тратил время, я прекрасно могу добраться домой и на такси. Тем более снегопад, мороз, ветер. Ну чего машину зря гонять? Но почему-то я всё же огорчилась, когда поняла, что муж меня не встречает.

НЕРОДНОЙ Я БЫТЬ НЕ ХОТЕЛА

Уже в такси я успокаивала сама себя. Зато вот сейчас приеду домой, а меня ждет горячий вкусный ужин. Муж сокучился, обнимет, потом снимет с меня пальто, поцелует в холодную щеку. Душа грелась об это радостное ожидание. И оправдание Денису нарисовалось само собой. Ну да, не приехал. Так он же готовился, ждал меня, у плиты полдня стоял, наверняка, дома убирался. Денис ведь знает, как я люблю порядок.

– Света, это ты? – меня встретил окрик мужа, доносившийся из комнаты. – Ты быстро. Я думал, в это время пробки.

– Да, Денис, это я, – втащив в квартиру чемодан, я остановилась на пороге и даже дверь за собой не закрыла. Все ждала согревающего поцелуя в холодную щеку.

Но ни поцелуя, ни объятий, ни запаха готовящейся еды... Я разделась, прошла в комнату. Денис сидел за компьютером.

– Что-то важное? – обняла я его за плечи, прижалась

своей озябшей щекой к его теплой, чуть колкой от щетины.

– Да не то чтобы... Просто хочется развязаться с одним делом и уже забыть про него. Как ты слетала? Все получилось? Голодная?

– Голодная, – кивнула я.

– Сейчас закажем что-нибудь. Ты пиццу будешь или роллы?

Я молча тогда оделась, взяла так и не разобранный чемодан и ушла. Нет, Денис не был гуленой, не пил, хорошо зарабатывал, исправно выплачивал взносы за ипотеку... Я просто вдруг поняла, что он не любит меня. Вернее, не любит так, как мне бы хотелось. Многие тогда говорили, что это блажь, что я глуплю и валяю дурака. Что перечеркиваю своим уходом пять лет удачного брака. А я... я просто помнила, как искала в толпе знакомое лицо и не находила. Чувствовала себя ненужной, не долгожданной, понимала, что по мне не скучали так, как скучают по родному человеку. А неродной я быть не хотела.

МНЕ НЕ НУЖЕН ПРОСТО МУЖИК

– И нравится тебе одной куковать? – мы сидели с подружкой в кафе и потяги-

вали горячий безалкогольный пунш. – Денис ведь хороший мужик. Все при нем. Кстати, у него уже, кажется, и девушка есть. Всем было понятно, что он один не останется.

– Я очень рада за него, – искренне ответила я Оле. – Честное слово, желаю ему только счастья. Он его заслуживает.

– Блаженная, – подруга посмотрела на меня недоуменно. – Завела, что ли, кого?

– Котенка, – кивнула я.

– Свет, я про мужика вообще-то спрашивала, – Оля покрутила пальцем у виска, обозначая тем самым свое отношение к тому, что происходит в моей жизни.

– Оль, мне не нужен просто мужик, – прямо посмотрело я на подружку. – Мне нужен человек, который будет... встречать меня в аэропорту, – закончила я фразу, понимая, что ничего не докажу, хоть лекцию о ценности человеческих чувств прочитай. Свои у каждого ценности. А мне вот жизненно необходимо, чтобы меня ждали, чтобы по мне скучали, чтобы рады были видеть.

– Так, пей свой кофе, и погнажи, у нас с тобой через час косметолог, а не стись на другой конец Москвы, можем опоздать.

НЕ УДЕРЖАЛАСЬ И ПОДГЛЯДЕЛА

Об очередной командировке я узнала в последний момент, а потому вы-

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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



свои ценности

купить удобное место у иллюминатора самолета не получилось. Ну ничего, лететь всего три часа, потерплю. Я вооружилась лимонными леденцами, новой книгой и закачала в телефон треки с расслабляющей музыкой. Люблю летать, пусть и не у окошка.

– О, обожаю этого автора, – неожиданно заговорил мужчина справа от меня, когда я достала книгу, вознамерившись приятно провести время в компании героев романа.

– Seriously? А я впервые буду читать его роман. Давно был у меня в планах, но все руки не доходили. А тут подвернулась возможность – командировка, перелет, – решила поддержать я разговор.

– Вам понравится, уверяю, – улыбнулся мне попутчик. – Значит, в командировку? Непросто, наверно, вот так? Все время улетать от семьи, жизнь в дороге...

– Да нет, что вы. Я не так часто летаю. Ну, раза три-четыре в год, – тоже улыбнулась я. – А дома меня ждет только кот. Но да, я скучаю по нему, когда приходится уезжать.

– А я к сестре на свадьбу лечу, – поделился мужчина. – Мы с ней двойняшки, жизнь вот по разным городам раскидала, не виделись давно.

До книги я тогда так и не добралась, всю дорогу мы проговорили с Борисом, так звали моего попутчика. О многом говорили и ни о чем, было легко и весело. Время пролетело незаметно. Мы обменялись телефонами и попрощались уже в здании аэропорта. Я не удержалась, подглядела за встречей Бориса и его сестры. Столько теплоты, столько счастья было в глазах



Быть любимым — это больше, чем быть богатым, потому что быть любимым означает быть счастливым.

Клод Тилье

увидевшихся дорогих друг другу людей. Бориса ждали, по нему скучали. И это так здорово!

А В АЭРОПОРТУ МЕНЯ ВСТРЕЧАЛИ

Возвращалась из командировки я через десять дней, и в аэропорту меня встречали. Борис. Все это время мы созванивались, переписывались, и я уже чувствовала к нему некоторую привязанность. Я не искала его в толпе встречающих, просто не ожидала, что он придет. Он нашел меня сам. И вручил розы, и был осторожный, несмелый поцелуй в щеку и радость встречи в глазах. И я заплакала, не знаю почему. Просто плакала и улыбалась, и

нюхала цветы, а Борис гладил меня растерянно по спине. А потом мы обедали в ресторане, гуляли по стылым декабрьским улицам, но, даже замерзнув, мы не спешили расстаться.

Мы поженились с Борей. У нас уже двое сыновей, а кот гоняет по дому озорной щенок. Хлопот невпроворот. Но ни разу не было такого, чтобы Боря не встретил меня из командировки.

– Не приезжай, я возьму такси, – говорю я каждый раз.

– Хорошо, – смеется муж. Но я каждый раз в толпе встречающих вижу его счастливые глаза. По мне скучали, меня ждут.

Светлана

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Дорогие читатели, если вы радуете о своем здоровье и самочувствии близких людей, то наша тройка специализированных журналов точно придется вам по душе. В ней мы осветили самые актуальные, острые и наболевшие темы. Без стеснения, ненужной скромности и обтекаемых фраз, доходчиво и понятно, называя вещи своими именами, рассказали о заболеваниях суставов, геморрое и проктите, панкреатите и холецистите. Затронули вопросы диагностики, лечения и профилактики заболеваний. Коснулись темы здорового питания и физической нагрузки. Подобрали проверенные рецепты народной медицины. Покупая журнал, вы можете рассчитывать:

- на максимально полную информацию о заболевании, изложенную простым и понятным языком;
- на подробный разбор тяжелых ситуаций, как то: острый приступ холецистита, панкреонекроз, кровотечение из прямой кишки и других, а также алгоритм действий в данных ситуациях;
- на доходчивое повествование о возможных причинах того или иного заболевания, инструкции о том, как подготовиться к приему врача и обследованиям.

16+ Реклама



В справочниках мы развенчаем распространенные мифы и заблуждения, расскажем о самодиагностике и объясним действие того или иного ингредиента в рецептах народной медицины. **Не пропустите!**

ЖУРНАЛЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



Почти каждая женщина сталкивалась с трудностями на пути к идеальной фигуре. Садилась на диеты, ходила в спортзал, заставляла и ограничивала себя... Но не каждая оставалась довольна результатом. Сегодняшняя гостья нашей рубрики «Дамские секреты», нутрициолог, эксперт в области питания и здорового образа жизни Элина ГЕЙМАН уверена – без позитивного мышления

желаемого результата достичь почти невозможно.

ХИМИЯ И БИОЛОГИЯ

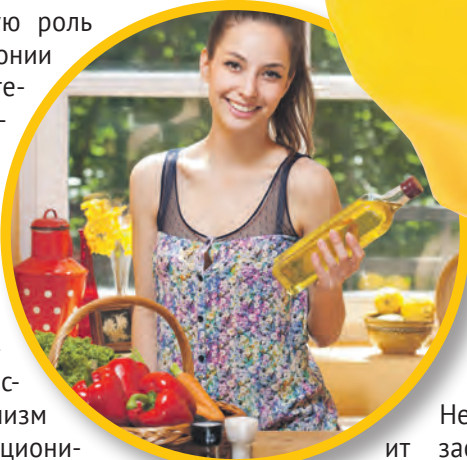
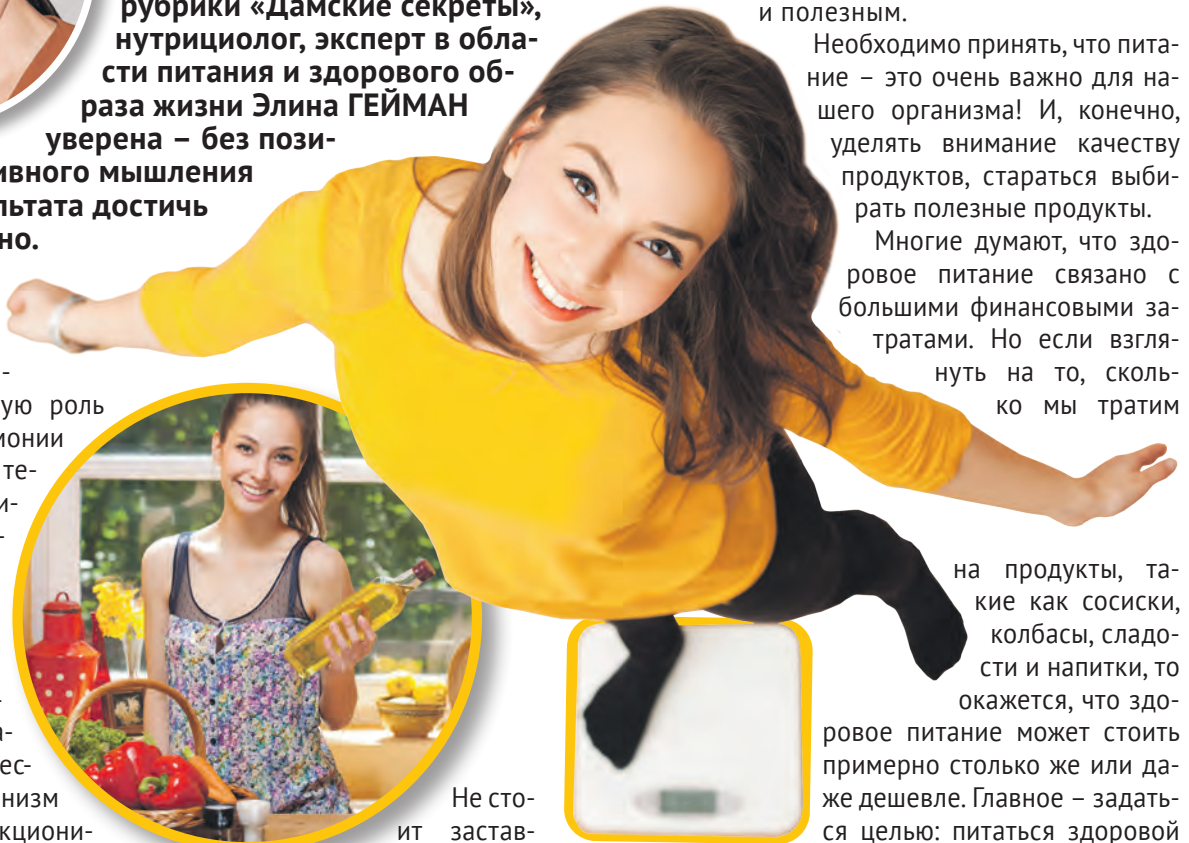
Позитивное мышление играет важную роль в достижении гармонии души и здорового тела. Влияет на химические и биологические процессы в нашем теле, делая его более здоровым и красивым. Когда мы находимся в состоянии позитивного настроения, уровень стресса снижается, и организм начинает лучше функционировать. Гормоны, отвечающие за нашу красоту и благополучие, активизируются.

УЛЫБАТЬСЯ И НЕ НАПРЯГАТЬСЯ?

И все же стоит помнить, что без ответственного ухода за своим телом желаемых результатов никак не достичь. Нельзя ожидать идеальных пропорций, если мы недостаточно двигаемся или употребляем вредную пищу.

ГИГИЕНА МЫШЛЕНИЯ

Как же достичь позитивного мышления? Прежде всего – осознать и проработать негативные мысли, определить их источник и заменить на позитивные убеждения.



Не стоит заставлять себя следовать

строгой диете, если вы этого не хотите сами. Лучше понять причины своих пищевых привычек. Есть потребность в определенных продуктах – разберитесь, почему так происходит. Это может быть связано с психологическими потребностями или дисбалансом микрофлоры в организме. Если вы поймете, чего действительно хотите, вам удастся создать более гармоничный и сбалансированный подход к питанию.

Я ЕСТЬ ТО, ЧТО Я ЕМ

Еда, которую мы потребляем, должна нам нравиться – это тоже важный штрих



в картине позитивного мышления. Ведь вкусная пища приносит удовольствие и радость. Вкус и польза могут идти рука об руку. Можно выстроить свой рацион таким образом, чтобы он был не только вкусным, но и полезным.

Необходимо принять, что питание – это очень важно для нашего организма! И, конечно, уделять внимание качеству продуктов, стараться выбирать полезные продукты.

Многие думают, что здоровое питание связано с большими финансовыми затратами. Но если взглянуть на то, сколько мы тратим

на продукты, такие как сосиски, колбасы, сладости и напитки, то окажется, что здоровое питание может стоить примерно столько же или даже дешевле. Главное – задать себе цель: питаться здоровой пищей!

«Я КРАСАВИЦА, И У МЕНЯ СОВЕРШЕННОЕ ТЕЛО!»

Аффирмации могут стать отличным помощником в становлении здорового отношения к питанию и достижении цели. Например, такие утверждения, как «Я люблю себя», «У меня совершенное тело», «Я красавица», помогут настроиться на правильный лад и вдохновиться на позитивные изменения в жизни. Но как заставить себя позитивно мыслить, когда ситуация с телом или питанием оставляет желать лучшего? Вдохновляться примерами успешных людей. Помните: если у других это получилось, то и у вас тоже обязательно получится!

РАВНО КРАСИВОЕ ТЕЛО?

МЕЧТАТЕЛЯМ НЕ СМОТРЕТЬ

Однако не стоит забывать, что и у позитивного мышления есть свои минусы. Люди могут находиться в детской позиции, полагая, что лишь позитивного мышления достаточно для решения всех проблем. К сожалению, такой подход редко приносит желаемые результаты.

Важно быть реалистом: открыть глаза на окружающий мир, увидеть реальные проблемы и самому активно их решать, а не просто ожидать, что все произойдет само собой.

ПОТИХОНЕЧКУ-ПОМАЛЕНЕЧКУ

С толку могут сбить «обманутые ожидания». Желание быстро достичь результатов – обычное явление для любого человека. Но что касается процесса достижения здорового веса, важно понимать: каждая цель имеет свои этапы, и пройти их нужно последовательно. Нельзя мгновенно перейти со старта к финишу.

НАСТРОЙ РЕШАЕТ ВСЁ!

Прежде чем начинать стройнеть, важно понять причины набора лишнего веса. Это может быть связано с гормональным дисбалансом или изменениями в образе жизни. Если понимаете, что самостоятельно найти причину не можете, рекомендую обратиться к диетологу или нутрициологу. Они помогут оценить ваше текущее состояние здоровья, определить возможные дефициты витаминов или микроэлементов и составить план действий.

ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ?

Диеты представляют собой ограничения в питании и подразумевают строгие рамки, внутри которых определенные продукты разрешены, а другие нет. Это создает чувство лишения. Зачастую человек не выдерживает, нарушает диету и возвращается к старым привычкам.

Более эффективный подход – изменение образа питания в целом.



ТОП-10 ВАЖНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

Вот принципы в деле поддержания здорового веса, которых придерживаюсь лично я:



- 1 } **Пить много воды.** Вода участвует во многих процессах организма и помогает контролировать объем потребляемой пищи.
- 2 } **Правильные продукты** – натуральные, с правильными жирами, богатые клетчаткой...
- 3 } **Цельная пища:** если вы любите мясо, выбирайте стейк вместо котлеты. Кусочки цельной пищи насыщают быстрее, чем перемолотая еда.
- 4 } **Разрешите себе «свободные» дни:** если хочется чего-то не очень полезного, выделите один день в неделю, когда можно позволить себе расслабиться и есть все, что захочется.
- 5 } **Правило тарелки:** блюда должны содержать белки, углеводы и жиры. Это обеспечивает длительное чувство сытости.
- 6 } **Интервальное голодание** (если позволяет здоровье!).
- 7 } **Оптимальное время для первого приема пищи:** лучше всего употреблять пищу в период с 11:00 до 14:00, когда активно вырабатывается инсулин.
- 8 } **Не перебирать с калориями:** употребляйте столько калорий, сколько вы тратите, чтобы не набирать лишний вес.
- 9 } **Не смешивать белки:** если вы употребляете куриную грудку, не добавляйте к ней сыр в один прием пищи.
- 10 } **Сон и отдых:** правильный режим сна играет важную роль в сохранении идеального тела.

Живём ПО-ХРИСТИАНСКИ



Чтобы наследовать Царствие Божие, недостаточно освободиться от греха, но нужно ещё и утвердиться в добродетелях.

Святитель Иоанн Златоуст

ПОЧЕМУ В ПОСТ НАДО ВОЗДЕРЖИВАТЬСЯ ОТ СКОРОМНОЙ ПИЩИ

? Во время поста мы не включаем в свой рацион молоко, молочные продукты, мясо, яйца. Почему в пост надо воздерживаться от скоромной пищи?

Диана, Подмосковье

Преподобный Амвросий, старец Оптиной пустыни, так объяснил воздержание от скоромной пищи: «Пища же скоромная не есть скверна. Она не оскверняет, а утучняет тело человека. А святой апостол Павел говорит: «Если внешний наш человек и тлеет, то внутренний обновляется со дня на день» (2 Кор. 4: 16). Внешним человеком он назвал тело, а внутренним душу».

ЧТО ВАЖНЕЕ ПРИ ПОМИНОВЕНИИ

? Похоронила родителей. Они жили душа в душу и как в сказках – умерли в один день. Были они крещеные, но я не помню, чтобы в церковь когда-либо ходили. Что важнее, когда их поминаешь, – милостыня, панихида, обедня? Или просто записка в день памяти: на рождение и смерть?

Н. П. Ухова, г. Можайск

Решить, что важнее для конкретного усопшего, можно со священником или выбрать самой. А так как усопшие сами за себя уже не могут подействовать, то хорошо будет все, в том числе и ваша молитва о них.

КАКАЯ ЦЕРКОВЬ БЫЛА САМОЙ ПЕРВОЙ

? Сегодня много церквей и соборов построено по всей земле. А какая церковь была самой первой?

Лида Смирницкая, Подмосковье

Самая первая церковь находится в Иерусалиме. Ею стала Сионская горница, в которой собрались апостолы и на них сошел Дух Святой в виде огненных языков в день Пятидесятницы. Этот день считается Днем рождения Церкви. Апостолы тогда заговорили на разных языках и стали проповедовать веру во Христа.

В Сионской горнице Иисус Христос незадолго до Своих Крестных страданий совершил пасхальную трапезу со своими учениками – тайную вечерю, во время которой и было установлено таинство Евхаристии. В этом же помещении Спаситель встречался с апостолами после Своего Воскресения, о чем свидетельствуют евангелия от Марка, Луки и Иоанна. Сионская горница называется матерью всех христианских церквей.

НУЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ, КОГДА ЗАНИМАЕШЬСЯ РУКОДЕЛИЕМ

? Сотрудница на работе хвалилась свитером, связанным ею. Действительно, получился красивым и аккуратным, да еще ни у кого такого нет. Мы к ней пристали, расскажем, как такое можно создать своими руками. Она сказала, что схема у нее была, но цвета она выбирала свои, и в это время молилась про себя, чтобы у нее все получилось. А можно молиться, когда лентами вышиваешь или всяким рукоделием занимаешься? И какую молитву лучше брать?

Карина Филипповна, г. Павловск

В первом послании к Фессалоникийцам апостола Павла, ученика Иисуса Христа, говорится: «Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите». По словам святых отцов, молитва соединяет нас с Источником Жизни – Спасителем. Молиться во время дела нужно краткими повторяющимися молитвами. Когда ум занят работой, разглагольствования не получатся. Нужно кратко: Господи помилуй, Иисусову молитву, молитву Богородице. Можно выучить молитву святителя Иоасафа Белгородского (очень сильная) и подобным образом молиться.

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

ЗАГАДКА «ПОЮЩИХ НОЖЕЙ»,

ИЛИ ДЛЯ ЧЕГО ИТАЛЬЯНЦЫ В XVI ВЕКЕ ВЫГРАВИРОВАЛИ ПАРТИТУРЫ НА ЛЕЗВИЯХ

Кухонный нож – привычный всем предмет обихода, он найдётся сегодня в каждом доме, и далеко не один. То ли дело так называемые «поющие ножи» – уникальные исторические артефакты эпохи итальянского Возрождения, загадка которых не разгадана до сих пор.

С ПЕСНЕЙ ЗА СТОЛ

В настоящее время исследователям достоверно известно о существовании всего 16 таких ножей, изготовленных, как предполагается, итальянскими мастерами в середине 1500-х годов. Они разбросаны по музеям и частным коллекциям разных стран мира – Англии, Франции, Австрии, США и т.д. Однако ученым удалось сопоставить фотографии всех экземпляров и сделать некоторые выводы.

На каждом из ножей выгравирована часть музыкального произведения – ноты и слова. Что примечательно, слова везде одинаковые. На одной стороне ножа – фраза, которую нужно было пропеть перед трапезой: «Благословен этот стол. Пусть триединый Бог благословит нашу пищу». На другой стороне – песнопение, которое, очевидно, должно было звучать в окончании застолья: «Послание благодати. Мы благодарим тебя, Бог, за твою щедрость».

А вот нотные записи на разных ножах различаются, на каждом содер-



КСТАТИ

Английский музыковед Флора Деннис, профессор кафедры истории искусств Университета Сассекса, проделала большую работу. Она разыскала ножи в разных странах мира, объединила выгравированные на них мелодии и с помощью музыкантов Королевского музыкального колледжа записала композицию в барочном стиле. Теперь, благодаря интернету, любой желающий может услышать, как звучат итальянские «поющие ножи» XVI века.



жится лишь фрагмент музыкального произведения эпохи итальянского Возрождения – для одного певца, и только полный комплект ножей позволяет воспроизвести его полностью – гармоничным хором.

КРЕПКАЯ СЕМЬЯ ИЛИ ТАЙНОЕ СООБЩЕСТВО?

Все ножи имеют достаточно широкие, массивные лезвия – такие вполне могли бы использоваться для нарезки мяса. Заостренные кончики, в свою очередь, можно было бы использовать, чтобы накалывать и подавать отрезанные ломтики.

Вместе с тем, столовые приборы изготовлены в изысканной технике и из дорогих материалов: лезвия – из по-

золоченной стали, рукоятки – из серебра, слоновой кости и латуни. Они явно не были рассчитаны на то, чтобы ими пользовались каждый день.

Примечательно, что кроме этих 16 ножей, до нас не дошло подобных «музыкальных» приборов (правда, есть источники, где упоминается еще о четырех ножах из этой же серии), да и выгравированные на них песнопения тоже больше нигде не встречаются. Поэтому версии о предназначении этих диковинных предметов разнятся. Кто-то предполагает, что ножи были изготовлены на заказ для какого-то богатого итальянского семейства. Другая версия заключается в том, что ножи были сделаны для некоего тайного общества и его ритуалов.

Оксана Черных

А МЫ НАПОМИНАЕМ

Давно научно доказано, что качественная музыка:

- делает нас умнее, активизируя самые разные отделы головного мозга;
- поднимает настроение;
- лечит, оказывая заметное физическое воздействие на биологические процессы организма;
- помогает регулировать отношения полов, настраивая на эмоциональный лад и повышая либидо;
- надежный помощник при физических нагрузках, поскольку повышает выносливость.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Согласно ряду исследований, пение полезно для пожилых людей, поскольку способно улучшить работу головного мозга, в том числе при афазии – полной или частичной потере речи или болезни Паркинсона. Кроме того, пение улучшает работу дыхательной системы и способно уменьшать одышку.

С приходом зимы организм подвергается стрессу, и важно обеспечивать его достаточным количеством питательных веществ, чтобы согреться изнутри. Грамотно составленный рацион позволяет достичь сразу несколько амбициозных целей: поднимает настроение, укрепляет иммунитет, даёт энергию, помогает справиться с холодом и получать удовольствие от зимней погоды.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

1 Убедитесь, что ваш рацион

включает достаточное количество белка, углеводов и здоровых жиров. Примерный суточный баланс составляет 30% белка, 30% жира и 40% углеводов (преимущественно сложных).

2 Важно получать достаточное количество калорий, чтобы обеспечить организм энергией для поддержания тепла.

Однако следует избегать переедания и выбирать здоровые продукты. «Зимняя» норма при средней физической и умственной активности составляет 2500 кКал в сутки.

3 Начинать день с питательного завтрака, который дарит тепло и энергию. Овсянка со сливочным маслом, медом и фруктами или яичница с овощами подарят долгое чувство сытости и тепла.

4 Супы и бульоны – идеальный выбор для обеда или ужина. Куриный суп с овощами, грибной крем-суп или горячий борщ не только согревают, но и обеспечивают организм важными витаминами и минералами.

5 Включайте в рацион теплые гарниры, такие как тушеные овощи, цельнозерновые крупы, пасту из твердых сортов пшеницы. Запеканки с овощами и сыром также могут стать приятным угощением в холодные вечера.

6 Продукты, содержащие омега-3 жирные кислоты (лосось, льняное семя, грецкий орех и т.д.), помогают улучшить циркуляцию крови.

7 Включите в рацион продукты и специи, которые известны своим свойством согревать организм. Имбирь, корица, куркума, кардамон, мускатный орех, лук, чеснок, перец чили, орехи, кинза и корица могут добавить не только вкуса, но и дополнительного тепла вашему питанию.

ЗИМНИМ МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:

- овсянка с медом и бананом, 250 г;
- черный чай с имбирем и сушеными ягодами.

Обед:

- куриный бульон с корнеплодами (морковь, лук, сельдерей), 300 мл;
- салат с бататом, куриным мясом, свежим салатом и оливковым маслом, 200 г.

Полдник:

- горсть грецких орехов
- свежее яблоко.

Ужин:

- овощное рагу с цветной капустой, брокколи и картошкой, карри и имбирем, 250 г;
- клюквенный безалкогольный глинтвейн;
- яблочная пастила.

ВТОРНИК

Завтрак:

- яичница со шпинатом и помидорами 200 г;
- тост из бородинского хлеба с творожным сыром;
- кофе с молоком и корицей.

Обед:

- говяжий бульон, 200 мл;
- куриные котлеты с гарниром из овощного рагу, 250 г;

Полдник:

- яблочный компот, 200 мл;
- тыквенный маффин.

Ужин:

- белая рыба, запеченная с лимоном и красным луком, 200 г;
- пюре картофельное, 150 г;
- ассорти свежих овощей, 100 г.

СРЕДА

Завтрак:

- гречневая каша с рубленым отварным яйцом, 200 г;
- чай черный с молоком и специями.

Обед:

- борщ вегетарианский, 300 мл;
- тост из цельнозернового хлеба с запеченной белой рыбой.

Полдник:

- яблоко, запеченное с творогом и корицей, 150 г.

Ужин:

- тушеная индейка с луком, грибами и морковью, 200 г;
- пюре из картофеля и брокколи, 150 г;
- ромашковый чай с имбирем.



ТЕПЛО И СЫТНО

Бульоны – это прекрасный вариант для зимнего питания, и вот почему:

- Содержат множество питательных веществ, таких как белок, витамины, минералы и коллаген. Коллаген, который образуется при варке костей, полезен для здоровья суставов и кожи.

- Горячие жидкости, в том числе бульоны, помогают увлажнить организм и нормализовать работу желчного пузыря, печени и поджелудочной железы.

- Помогают согреть организм изнутри, создавая ощущение тепла и сытости. Поэтому чашка горячего бульона поможет, в том числе, не переесть.

- Быстро метаболизируются, что очень полезно зимой, когда организм нуждается в легкоусвояемых питательных веществах.

- Могут быть использованы как самостоятельное блюдо, а также в качестве базы для приготовления супов, рагу и массы других блюд.

ХОЛОДА ОТГОНЮ



ЧЕТВЕРГ

Завтрак:

- омлет с белым сыром и сладким перцем, 250 г;
- кофе с медом и лимоном.

Обед:

- суп овощной на говяжьем бульоне, 300 мл;
- салат с помидорами, огурцами и зеленым луком, заправленный оливковым маслом, 200 г.

Полдник:

- цитрусовые на выбор.

Ужин:

- рыба «под маринадом», 200 г;
- бурый рис отварной, 150 г;
- шоколад горький, 30 г.

ПЯТНИЦА

Завтрак:

- сырники со сметаной и ягодным джемом, 200 г;
- какао на воде, со сливками.

Обед:

- рыбный суп с картофелем и перловкой, 300 мл;
- салат с отварной рыбой, зеленью и авокадо, 200 г.

Полдник:

- клюквенный морс;
- тост с ягодным пюре.

Ужин:

- свинина, тушеная с капустой и морковью, 250 г;
- гречка отварная, 150 г;
- чай мятно-ромашковый.



СУББОТА

Завтрак:

- панкейки из овсяной муки и банана, 200 г;
- кофе с молоком.

Обед:

- бульон из индейки и курицы с корнеплодами, 300 мл;
- лепешки из муки, молока, яйца и рубленой зелени, 150 г.

Полдник:

- греческий йогурт с медом и корицей.

Ужин:

- голень индейки, запеченная с чесноком, 200 г;
- брокколи, запеченная с пармезаном 200 г;
- чай черный с молоком, специями, медом.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак:

- тосты с сыром, авокадо и помидорами, 200 г;
- смузи с ряженкой, бананом и запеченным яблоком, 200 мл.

Обед:

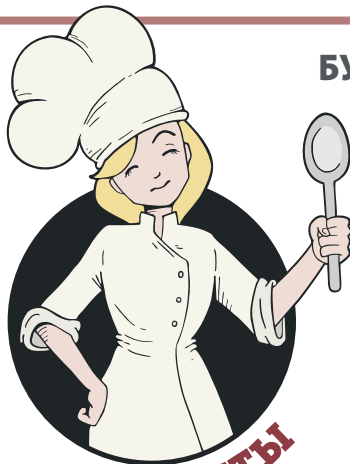
- куриный суп с вермишелью и овощами, 300 мл;
- салат с морковью, яблоками, сметаной и грецким орехом, 200 г.

Полдник:

- какао на воде, с молоком и специями, 200 мл.

Ужин:

- рыбные котлеты с картофельным пюре, 250 г;
- квашенные овощи, 150 г.



РЕЦЕПТЫ

БУЛЬОН ИЗ ПТИЦЫ

25–55 кКал на 100 г

Ингредиенты на 12 порций:

- 1,5–2 кг куриных спиннок, шей, крыльев и т.д.
- 1 кг шей индейки
- 2 крупные моркови
- 2 луковицы
- соль и перец по вкусу
- 4–5 л воды

Морковь тщательно вымыть, не чистить. Лук оставить в кожуре. Сложить мясо птицы в кастрюлю, положить овощи, залить холодной водой так, чтобы она на не более чем на 5 см покрывала ингредиенты. Довести до кипения и затем варить без крышки на тихом огне, чтобы суп едва булькал. Не забывать снимать пенку. Через 2 часа овощи удалить, бульон посолить. Через 3,5–4 часа бульон выключить и процедить. Снять с костей мясо. Бульон подавать горячим или охладить и заморозить порционно.



СВИНИНА С КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ

140 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 600 г свинины
- 600 г белокочанной капусты
- 2 средние моркови
- 1 крупная луковица
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки томатной пасты
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ст. ложка кетчупа
- соль и черный перец по вкусу
- 2 лавровых листа
- 1–2 стакана куриного или говяжьего бульона

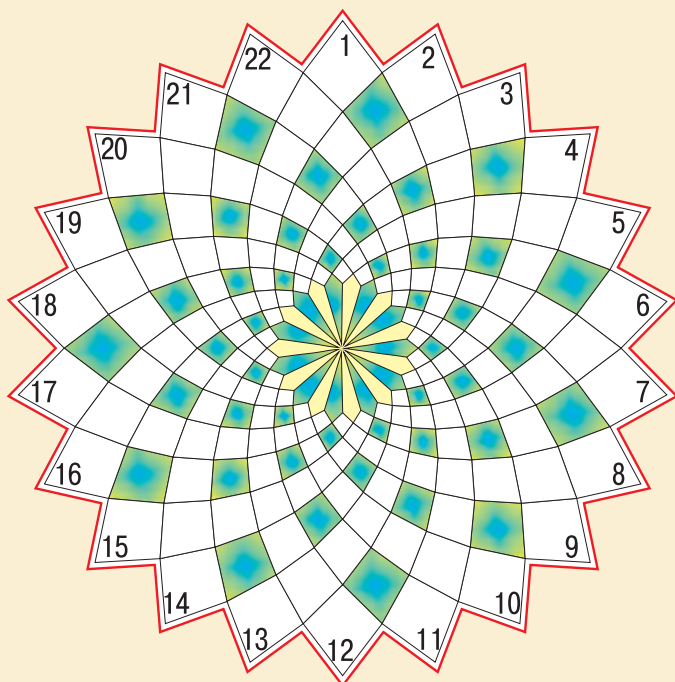
Свинину нарезать средним кубиком, обжарить в глубокой сковороде или кастрюле до румяной корочки на растительном масле. Добавить лук, нарезанный полукольцами, выдавить чеснок. Жарить все вместе, пока лук не станет золотистым. Положить морковь, нарезанную кружочками, обжарить все вместе еще 2–3 минуты. Положить в кастрюлю капусту, нарезанную средним кубиком. Бульон смешать с томатной пастой, кетчупом, солью и перцем, влить в кастрюлю. Довести до кипения, убавить огонь и томить под крышкой 50–60 минут. За 5 минут до окончания готовки добавить лавровый лист и перемешать.



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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ЦВЕТОК



Впишите слова по контурам «лепестков».

1. Подогревалка на уроке химии. 2. Наука о лошадях. 3. Испанская мелким почерком бумажка, спасающая студентов от провала на экзамене. 4. Воспалется при ангине. 5. Профессия звезды экрана. 6. Император Август как родич Цезаря. 7. Владимир Даль называет этот цветок шапжником, сербы – сабличицей. А мы называем латинским словом, в переводе означающем «маленький меч». 8. Россия по типу государственного устройства. 9. Синоним тишины. 10. Застой на производстве. 11. Место быстрого течения реки. 12. Первый материал юного скульптора. 13. Темперамент человека, которому «все до лампочки». 14. Раздел медицины, изучающий костно-мышечную систему. 15. Высококачественное «стеклышко» в глазу, попавшее в него от рождения. 16. Вечеринка на завалинке. 17. Фиксирует концовку забега. 18. Степень значимости акции. 19. Свадебный «обряд», в котором принимал участие Шурик. 20. Одетый в лохмотья. 21. Упрек по сути. 22. И «Динамо», и «Спартак», и ЦСКА.

ОТВЕТЫ

1. Сиртровка. 2. Импология. 3. Шапжника. 4. Миндалина. 5. Куноапер. 6. Племянка. 7. Гладиолус. 8. Федерация. 9. Безмятежность. 10. Стагнация. 11. Смерщина. 12. Пластинин. 13. Флегма. 14. Ортопедия. 15. Хрустляк. 16. Лосудели. 17. Фотофиксация. 18. Компрова. 19. Похитение. 20. Оборанец. 21. Обвинение. 22. Спортклуб.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

Перед перекрестком на светофоре стоят зеленая фура, телега с пегой лошастью и улыбочивый рыжеволосый мотоциклист – все ждут, когда загорится зеленый. Как только на светофоре включился желтый свет, водитель фуры нажал на газ, напугав при этом пегую лошадь. Та заржала и укусила за ухо мотоциклиста. Кто из троих нарушил правила дорожного движения?



ОТВЕТЫ

Найдите 5 отличий: печенье вшлзу слева, вшленки слева, цвет эфрпки вверху, глаза у маски зйца, печенье справа. Логические загадки: 1. Мотоциклист, так как был без шлема.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

■ **8-961-147-29-80** Покупка книги, иконы, картины и другой антиквариат до 1917 года ДОРОГО Телефон 8-961-147-29-80

ФИНАНСЫ

■ **8-499-112-05-33** ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ золота, меха, техники, авто. ООО «Ломбард Платинум». ОГРН 1087746946847. Тел. 8-499-112-05-33.

КУПЛЮ

■ **8-499-226-25-39** СКУПКА. БЫСТРО. Деньги сразу. Тел. 8-499-226-25-39.

ПРОДАМ

■ **8-499-226-28-79** ПРОДАДИМ ВАШУ ВЕЩЬ в комиссионке. Цену назначаете сами! Тел. 8-499-226-28-79.

Хотите разместить рекламу в журнале «Секреты здоровья»
ЗВОНИТЕ: 8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



ГОРОСКОП на 1–14 декабря



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Овнам следует проявить заботу о своем здоровье, чтобы избежать обострения хронических заболеваний. Одевайтесь по погоде и не злоупотребляйте фастфудом.

3 декабря – любимая музыка взбодрит

10 декабря – прогулка перед сном

12 декабря – уход за волосами



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Некоторым Близнецам в этот период придется вспомнить какие-то старые навыки, чтобы справляться с новыми обязанностями или делами. Стоит быть сдержаннее в расходах.

7 декабря – покупка приятных мелочей

8 декабря – сыр или творог в меню

13 декабря – разминки-пятиминутки



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Львам звезды советуют проявить разумное великодушие по отношению к менее удачливым соперникам или конкурентам. В будущем вам может пригодиться их помощь.

2 декабря – только натуральные десерты

5 декабря – уход за кожей и ногтями

7 декабря – «да» натуральным тканям



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Звезды намекают, что у свободных Весов сейчас подходящий период для новых знакомств. Оглянитесь вокруг! Вдвоем веселее кружиться в череде новогодних вечеринок.

9 декабря – «да» морской рыбе

12 декабря – день рукоделия и книг

13 декабря – доверяйте интуиции



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

У Стрельцов хороший период для косметических процедур, смены имиджа, обновления гардероба и подобных приятных хлопот. Но про дела насущные все же забывать не стоит!

2 декабря – только удобная обувь

8 декабря – «да» морепродуктам и зелени

13 декабря – поберегите биоритмы



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Относительно спокойный период в жизни Водолеев. Отношения со «второй половинкой» можно укрепить, если больше времени проводить вместе и тепло разговаривать по душам.

8 декабря – пенная ароматная ванна

13 декабря – массаж плеч или стоп

14 декабря – новый рецепт выпечки



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцы сохраняют спокойствие, несмотря на все авралы и растущую суету вокруг. Ну а качественный отдых и сон вам помогут обеспечить массаж, ароматерапия и медитация.

1 декабря – интересная встреча

4 декабря – чай с чабрецом и мятой

6 декабря – дыхательная гимнастика



РАК ● 21 июня – 22 июля

В начале декабря некоторым Ракам понадобится дружеское плечо, чтобы опереться на него в трудную минуту. Не стесняйтесь звонить старым знакомым, если нужен совет.

9 декабря – «да» овощным салатам

10 декабря – стоит поберечь печень

14 декабря – йога или медитация



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Девы, подводя итоги года, могут вспомнить о том, что не осуществили какое-то важное желание или не сделали нужное дело. К счастью, еще есть время, чтобы исправить это.

3 декабря – тихий домашний отдых

4 декабря – спортзал ждет

11 декабря – «да» домашней еде



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Некоторые Скорпионы в конце года могут ощущать усталость и апатию. Взбодриться помогут активный отдых, любимое хобби, смена деятельности или новое знакомство.

1 декабря – забота о домашних питомцах

9 декабря – время обновить гардероб

10 декабря – «да» авокадо и оливкам



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

У Козерогов может произойти карьерный рост или смена работы – на более интересную и выгодную. Но постарайтесь мирно расстаться с бывшим шефом и коллегами: кто знает?..

7 декабря – кофе с корицей и бадьяном

9 декабря – пора подумать о подарках

12 декабря – бассейн или аэробика



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Рыб могут «нагрузить» подготовкой новогоднего мероприятия или закупкой подарков. Тут вам пригодится ваше умение чувствовать настроения и потребности других людей.

9 декабря – одевайтесь по погоде

10 декабря – «да» блюдам из капусты

12 декабря – приятные встречи

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

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

Генеральный директор: ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор: АЛЕШИНА Л. М. тел.: +7 (499) 399-3678

Заместитель генерального директора по дистрибуции: ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220 e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

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

Ведущий дизайнер: ПАВЛИНОВ К. В.

Телефон департамента рекламы: +7 (495) 792-47-73 e-mail: reklama@kardos.ru

№ 23 (190), Дата выхода: 01.12.2023

Подписано в печать: 24.11.2023 Номер заказа – 2023-04205 Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00 Дата производства: 29.11.2023

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

Тираж 181 350 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

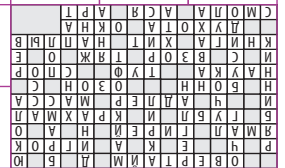
Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания источника запрещено.

Заросли черно-плодки	Дополнительный период в хоккее						Клуб Льва Яшина	Иоганнес, композитор-романтик	Вяленая на солнце рыба у сибиряков
	Газовый полуостров Сибири	"Костер", символизирующий дом	Деревянная часть смычка	Рукав, "слившийся" с плечом	Полимер нарощенных ногтей	Родной брат Шерлока Холмса			
			Крымский хан Девлет-...			Каждый в футбольной команде	Имя сказочника Андерсена	Вольный бой рапиристов	
	Древний финский город			Самый юг Большого Сочи	Добавка, придающая хруст простыням				
	Свод правил жизни самурая	Город, где родился Бетховен	Нож кабальеро			Величина в кг			
	Точная или гуманитарная			Период мезозойской эры	Строй-материал из пепла вулканов	"Аромат" грозды		Что такое полемика?	Вой сирены
			Потупись у девицы от конфуза	Приток Невы			Советская рок-певица ... Дягилева	"Подразделение" в рамках искусства	
	Прочитанная от корки до корки	Голос далекой авто-страды			Ремень от оглобли к колесу			Ничья в игре гроссмейстеров	Паркетный настил
			Песня, несущаяся изо всех динамиков			Нашествие отдыхающих в Сочи			
"Слезы" сосны или ели	От нее спасает проветривание				Заколотые у брошенной избы	...-терапия - лечение ривосанием			
			Фильм Хейфица, повесть Тургенева						



Дорогие читатели!

С 4 по 14 декабря 2023 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 1-е полугодие 2024 года. Успеете подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» по льготной цене.



** От цены основной подписки на 1-е полугодие 2024 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «Секреты Здоровья»

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

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



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2024 г.

Срок подписки	В основной период	В период со 4 по 14 декабря	Срок подписки	В основной период	В период со 4 по 14 декабря
на 1 месяц	88,75 Р*	81,36 Р*	на 4 месяца	355,00 Р*	325,44 Р*
на 2 месяца	177,50 Р*	162,72 Р*	на 5 месяцев	443,75 Р*	406,80 Р*
на 3 месяца	266,25 Р*	244,08 Р*	на 6 месяцев	532,50 Р*	488,16 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц
Подписной индекс П2961

* 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>.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

КАК МЫ ГУБИМ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

Сколько случаев, когда человека отговаривают от назначенной физиотерапии и, хуже того, рекомендуют ему так называемые народные средства? Никаких медицинских процедур, прикладываете к больному месту землю с заветной лесной опушки, где, по преданиям, жил отшельник, радеющий за все хорошее против всего плохого.

Отзывы в интернете тоже рулят: «Ну я пробовал, что-то не особо!..».

Или родственник на семейных посиделках высказывается: «Да все это развод для недалеких!».

Сколько драгоценного времени теряется? Как стремительно начинает развиваться болезнь без необходимого лечения, и отравляет всю жизнь?

Если поговорить со специалистами, ежедневно использующими в своей практике физиотерапевтические средства, а не с сугубыми теоретиками, они могут рассказать, что практически любая физиотерапия воздействует не моментально, она производит накопительный эффект, но зато обладает выработанным пролонгированным действием.

Приобретайте
АЛМАГ+
в аптеках,
медтехниках
и на маркетплейсах.

В ОБЩЕМ:

Аппарат АЛМАГ+ от компании ЕЛАМЕД создан в научно-техническом центре завода специально для использования в домашних условиях, и способен помогать в лечении суставов, позвоночника, травм практически всем членам семьи. У АЛМАГа+ три специальных режима:

- **основной** – для лечения и профилактики обострений;
- **педиатрический, с мягкими щадящими параметрами** – для применения у детей с 1 месяца жизни;
- **обезболивающий и противовоспалительный** – для использования в острый период заболевания.

АЛМАГ+ применяют для лечения:

- остеоартрита (артрит, артроз)
- остеохондроза, осложненный грыжей межпозвоночных дисков
- невралгии, в т. ч., вызванные и грыжей межпозвоночного диска
- травм.

Тратить время на непроверенные наукой методы лечения – преступление против своего же здоровья. Стоит ли останавливаться на пути к его сохранению?

АЛМАГ+ можно приобрести в аптеках и магазинах медтехники, а по бесплатному номеру телефона горячей линии специалисты ответят на возникшие вопросы и помогут сделать правильный выбор!

АЛМАГ+. Здоровье в доме

Срок акции с 01.12.2023 г. по 31.12.2023 г. Об организаторе акции, правилах её проведения, размере скидок, месте и порядке их получения можно узнать по телефону горячей линии 8-800-200-01-13. Условия акции могут быть изменены организатором в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников акции. Количество товаров по акции ограничено.

СКИДКА
1000
руб.

Здоровье в доме!

АЛМАГ+



для лечения
артрита, артроза,
остеохондроза

