

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 10 (129)

28 мая –  
10 июня  
2021 года



## ЖИЗНЬ ПОСЛЕ COVID-19

ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ НА ДОМУ

СТР. 14–15

## НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

ПРИСМОТРИМСЯ К ТРЕНАЖЁРАМ

СТР. 4–5

## НАПАЛА РОЗАЦЕА

ВЕРНЁМ КОЖЕ КРАСОТУ

СТР. 22–23

## КАРП

9 ПРИЧИН ЛАКОМИТЬСЯ ЧАЩЕ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



КАЛЕНДАРЬ  
ЦВЕТЕНИЯ –  
ЛЕТО 2021

СТР. 3

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ:

КАК СЕБЯ ПРОЯВЛЯЕТ И ЧТО  
ПОМОЖЕТ ЕГО ВОСПОЛНИТЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



## НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



## ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, МЫ ПОДГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАС МНОГО ПОЛЕЗНОЙ И АКТУАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ. НЕ ПРОПУСТИТЕ СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР, В КОТОРОМ ВЫ НАЙДЁТЕ:**

- советы невролога о том, как держать в узде рассеянный склероз и жить полноценной жизнью;
- упражнения для гипотоников, помогающих нормализовать давление;
- информацию о том, как справиться с неприятной отрыжкой и описание симптомов, при которых не стоит откладывать визит к врачу;
- алгоритм действий при сотрясении мозга.



## А ТАКЖЕ

для вас максимально полная информация о пользе листового салата, вреде курения, рецепты блюд и принципы питания при гепатите. Проверенные читателями рецепты народной медицины и веселая, занимательная зарядка для мозга.



ЗАПИСНАЯ КНИЖКА АЛЛЕРГИКА

# КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТЕНИЯ – ЛЕТО 2021

|                       | ИЮНЬ   | ИЮЛЬ  | АВГУСТ   |
|-----------------------|--|---|--|
| ЮГ РОССИИ             | рапс, рис, каштан, липа, лисохвост, шелковица, табак, дурнишник, камыш, клецеевина, рожь, лещина, подсолнечник | табак, лещина, подсолнечник, бузина, лебеда, полынь, софора, амброзия                             | лещина, подсолнечник, амброзия                       |
| ПОВОЛЖЬЕ              | осина, сосна, тополь, одуванчик, костер, лисохвост, злаки, липа, крапива, полынь                               | злаки, липа, ежа, овсяница, пырей, мятлик, тимофеевка, крапива, полынь, лебеда, амброзия          | крапива, полынь, лебеда, амброзия                    |
| СРЕДНЯЯ ПОЛОСА РОССИИ | сосна, одуванчик, костер, лисохвост, липа  | липа, овсяница, ежа, пырей, тимофеевка, мятлик  | полынь, амброзия                                     |
| СЕВЕРО-ЗАПАД РОССИИ   | ива, береза, ясень, лисохвост, дуб, мятлик, хвойные, злаки, щавель   | злаки, щавель, липа   | злаки, лебеда, полынь                                |
| КРЫМ                  | жимолость, олеандр, роза, испанский дрок, каштан розовый   | олеандр, роза, герань, иудино дерево, овсяница, полынь  | олеандр, роза, полынь, крокус, канны, амброзия       |
| ЮГ РОССИИ             | рапс, рис, каштан, липа, лисохвост, шелковица, табак, дурнишник, камыш, клецеевина, рожь, лещина, подсолнечник | табак, лещина, подсолнечник, бузина, лебеда, полынь, софора, амброзия                             | лещина, подсолнечник, бузина, лебеда, полынь, софора |
| УРАЛ                  | вяз, клен, лисохвост, сосна, ежа, липа, мятлик, овсяница, тимофеевка, рожь, райграсс, костер                   | ежа, липа, мятлик, овсяница, тимофеевка, райграсс, костер, лебеда                                 | овсяница, тимофеевка, костер, лебеда                 |
| СИБИРЬ                | одуванчик, ежа, мятлик   | одуванчик, ежа, мятлик, тимофеевка, полевица белая, овсяница, пырей, лебеда, подсолнечник, полынь | одуванчик, лебеда, подсолнечник, кукуруза, полынь    |

**Святой Шарбель: чудеса христианского монаха**  
 Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров - результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.

**Икона Святой Целитель Шарбель**  
  
 На холсте.  
 В рамке под стеклом.  
 Ширина: Высота: Цена:  
 13см x 18см 1999р.  
 18см x 24см 2399р.  
 21см x 27см 2699р.  
 Выполняется только под заказ!!!

**НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА**  
 целебная из камня обсидиан  
 на тесемке  
 цена: 399р.  
  
 «Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Евфросиния» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (охраняет водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды).

**ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ**

Цена одного изделия позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.  
**Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем**  
  
 Кулоны 499р. из натуральных камней: Малахит, Яшма, Розовый кварц, Нефрит, Бирюза, Горный хрусталь, Сердолик, Лунный камень, Агат, Аквамарин, Обсидиан, Лазурит.  
 Крестики: мужские, женские и детские.  
 Кольца обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм  
 Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

количество ограничено!  
**Икона Святой Целитель Шарбель**  
 на сайте: [wolvesby.ru](http://wolvesby.ru)  
 Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р.  
 «Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень»  
 «Аметист»  
 «Малахит»  
**Природный Янтарь**  
 Бусы 2х видов:  
 ВЕС: 15г. - 999р.  
 35г. - 1599р.  
 Браслет: цена: 999р.

количество ограничено!  
**«Святой Целитель Шарбель»**  
 НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан  
 цена: 699р.  
 помогает в исцелении  
 Сережки «Лунный камень» цена: 1199р.  
 Кольцо «Лунный камень» Серебро цена: 999р.  
 Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»  
 Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.  
 450 страниц + чудотворные образы!  
 цена: 899р.

Бесплатный звонок по всей России.  
**8-800-200-15-57**  
 Viber +375-25-735-71-71  
 ИП Шеремет С.В. ОГРН ИП 32167330004618 Смоленская обл., г. Стан., ул. Первомайская 19-2

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.  
 «Янтарь» «Лунный камень» «Малахит»  
 «Бирюза» «Аметист»  
**ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ**  
 Для поддержания давления  
 цена: 499р.

**Что делать, если спорт, кашель и смех приводят к «курьёзам», и как это предотвратить? Стрессовое недержание мочи является результатом ослабления мышц тазового дна.**

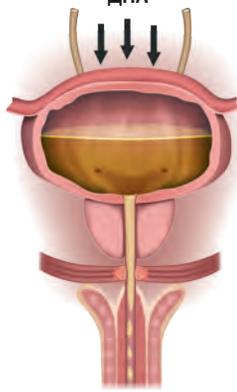
## ЭКСПЕРТ

О профилактике и лечении недуга, которым страдают, в основном, женщины, мы поговорили с **врачом-гинекологом, специалистом в области восстановления тазового дна, Екатериной РУЧКИНОЙ.**

Фото из личного архива Е. Ручкиной

# СТРЕССОВОЕ

## СЛАБЫЕ МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ДНА



## ПРИЧИНЫ МЫШЕЧНОЙ СЛАБОСТИ

– **Екатерина Николаевна, расскажите, где расположены мышцы тазового дна?**

– Мышцы тазового дна – это такой своеобразный гамак между входом во влагалище и анусом. Когда мы сидим или стоим, он принимает на себя всю тяжесть нашего тела. Соответственно, если женщина имеет избыточный вес, слабую брюшную стенку, страдает запорами, мало двигается, все ее органы давят именно на этот гамак, и он провисает, возникает пролапс. К слову, у мужчин все эти факторы могут привести к геморрою.

– **Кроме того, женщины испытывают сильную нагрузку на тазовое дно, когда рожают.**

– При самостоятельных родах, если неправильно оказывается помощь, или женщина не слушает врача и акушерку, или очень крупный ребенок, возможны травмы связочного аппарата и мышечной ткани. Соответственно, после родов начинается провисание мышц тазового дна и тех органов, которые завязаны на этих опорах. Это мочевого пузыря и прямая кишка. Сама матка

тоже начинает проваливаться. Если здесь опоры нет, если влагалище «зияет», оно широкое и нетренированное, начинается опущение органов малого таза.

– **А спортивные тренировки? Как они влияют на эти мышцы?**

– Ко мне нередко обращаются женщины, которые активно занимаются спортом, но все равно наблюдают у себя выделение мочи, например, во время подпрыгивания. В этом случае проблема может быть еще и в том, что женщина неправильно качает пресс. Качать пресс на расслабленное тазовое дно нельзя, предварительно его нужно сократить. В противном случае упражнения на пресс станут до-

полнительной нагрузкой на мышцы тазового дна.

## ВНИМАНИЕ НА СИМПТОМЫ

– **Когда стоит обращаться к врачу? При каких симптомах?**

– Помимо стрессового недержания мочи женщина начинает ощущать, будто «там» все не так. Что-то мешает. Обычно это происходит через некоторое время после родов. Может появиться хлюпающий звук во время полового акта. Бывает, что женщина ощущает шейку, когда вводит там-

пон. Встречаются жалобы на то, что во время дефекации при запоре выпирает задняя стенка прямой кишки в сторону вульварного кольца.

Все это поводы как можно быстрее посетить гинеколога. Плюс, после родов обязательно осмотр гинеколога через шесть недель. Если чувствуем что-то не то, значит, приходим раньше. А вообще каждая женщина должна посещать гинеколога как минимум раз в год.

## ПОЛЕЗНЫЕ «ИГРУШКИ»

– **Екатерина Николаевна, расскажите про гаджеты от недержания мочи для домашнего использования.**

– Наверное, все знают про упражнения Кегеля. Сейчас в интернете можно найти множество подобных упражнений, но сложность в том, что женщина не всегда может понять, правильно ли она их выполняет. Зачастую пациентки у меня на приеме сокращают не те мышцы, которые нужно тренировать. Поэтому я всегда советую женщинам иметь такое устройство, как электростимулятор.

## ПРОФИЛАКТИКА

Если мы говорим о женщине, которая готовится к родам и знает, что будет нагрузка на тазовое дно, она должна ходить на курсы подготовки и понять, что от нее будет требоваться в родах. Помочь избежать негативных последствий поможет и ношение бандажа во время беременности.

После родов для восстановления и профилактики опущения органов можно использовать пессарий Арабин. Он представляет собой силиконовый кубик с перфорированными вогнутыми стенками. Женщина самостоятельно ставит его на то время, пока находится в вертикальном положении, на ночь оставлять нельзя. Длительность его ношения поможет определить врач.

# НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Это устройство индивидуального пользования. Он вводится во влагалище так, чтобы две металлические пластины были направлены под мочевой пузырь и на прямую кишку. Женщина сама выбирает программу и силу тока. Когда через стенки влагалища проводится ток, мышцы начинают непроизвольно сокращаться. Пока женщина лежит, например, читает, происходит тренировка. При этом она чувствует, какие мышцы работают, и запоминает движения. После этого она сможет выполнять различные упражнения самостоятельно и главное – правильно.

Также есть другие гаджеты, которые помогут понять,

правильно ли выполняет упражнение. Они вставляются во влагалище и при правильном упражнении дают обратную связь. Такие гаджеты имеют связь со смартфоном. Скачивается специальная программа, в которой даются задания. Женщина самостоятельно сокращает мышцы, а прибор показывает, правильно ли она делает.

Эффективно и ношение грузиков. Они не привязаны к смартфону, имеют разный вес и форму. Подбираются индивидуально. Их можно использовать, если женщина, например, идет на банкет, где будет танцевать, чтобы ей было комфортно – уретра будет поджата игруш-

кой. Или если она выполняет комплекс упражнений по укреплению тазового дна.

Также для профилактики ослабления мышц тазового дна используется физиотерапия. Очень эффективны магниты. Они бывают разные. На одних можно лежать. Другие – парные. Один магнит вставляется во влагалище, второй кладется на низ живота. Он позволяет мышцам сдвигаться в направлении центра. Также есть магнит в виде кресла. Такие процедуры назначает врач-физиотерапевт.

Лилия Мишина



## ЭТО ВАЖНО!

– Профилактика ослабления мышц тазового дна – это каждодневный труд, – отмечает Екатерина Ручкина. – Регулярные тренировки по 15 минут помогут избежать многих проблем в будущем, в том числе и оперативного вмешательства.

## ВОПРОС-ОТВЕТ

**?** Сколько времени нужно уделять тренировкам?

Тренировать мышцы тазового дна необходимо

**каждый день по 15–30 минут.**

## Приобретайте аппараты Алмаг по ВЫГОДНОЙ цене

в аптеках и магазинах медтехники:



**ЗДОРОВ.ру**

☎ 8 (495) 363-35-00

**ДИАЛОГ**  
аптечная сеть

☎ 8 (495) 363-22-62

**Аптеки**  
Сеть Социальных Аптек

☎ 8 800 555-11-15

**неофарм**

☎ 8 (495) 585-55-15

**СБЕР**  
ЕАПТЕКА

☎ 8 (495) 730-53-00

**ОРТЕКА**  
мы даем опору

☎ 8 800 33-33-112

**MED-МАГАЗИН.RU**  
КРАСОТА / ЗДОРОВЬЕ / СПОРТ

☎ 8 (800) 700-52-00

• **Грамикс**<sup>8</sup>  
8 (495) 505-63-83

• **Экомедика**<sup>9</sup>  
8 (800) 250-24-28

• **Плеер.ру**<sup>10</sup>  
8 (495) 775-04-75

• **Vita-medic**<sup>11</sup>  
8 (800) 551-24-06

• **Пилули.ру**<sup>12</sup>  
8 495 926-36-42

• **36.6**<sup>13</sup>  
8 (495) 797-63-36

• **Горздрав**<sup>14</sup>  
8 (499) 653-62-77

• **Медтехника «Благомед»**<sup>15</sup>  
8 (800) 505 - 65-28

• **Доброта**<sup>16</sup>  
8 (800) 550-79-48

<sup>1</sup> ООО «ЗДОРОВ.РУ» г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 1, пом. VI, оф. 4, ОГРН 5147746345797. <sup>2</sup> ООО «ДИАЛОГ» г. Москва, Шоссе Энтузиастов, 34, эт. 1, пом. I, к. 37, оф. 45, ОГРН 1187746096812. <sup>3</sup> ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. <sup>4</sup> ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. <sup>5</sup> ООО «Аптека»; г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цокольный этаж, помещение I, ком. 2; ОГРН 1147746631988. <sup>6</sup> ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17 ОГРН 5087746138310. <sup>7</sup> ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. <sup>8</sup> ООО «ГРАМИКС», г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П. В. К 7, оф. 15, ОГРН 1197746086449. <sup>9</sup> ООО «БИОМЕДИКА» г. Москва, 2-й Рошинский пр-д, д. 8 стр. 4, под. 3, этаж 3, ком. 56, ОГРН 1207700396628. <sup>10</sup> ООО «Рассвет», г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, пом. V, ком. 6, ОГРН 1147746619240. <sup>11</sup> ИП Куриченко М.П., г. Москва, Заревый проезд, д. 10, пом. № 22, ОГРН ИП 308312834000157. <sup>12</sup> ООО «Пилули», г. Москва, ул. Обручева, д. 16, корп. 1, этаж 3, пом. 1, ком. 12, ОГРН 1167746630831. <sup>13</sup> ПАО «АПТЕЧНАЯ СЕТЬ 36,6», г. Москва, ул. Авиамоторная, д. 50, стр. 2, пом. 11, ком. 10, ОГРН 1027722000239. <sup>14</sup> ООО «ГОРЗДРАВ», г. Москва, ул. Покровка, д. 1/13/6, стр. 2, офис 35, ОГРН 1097746839497. <sup>15</sup> ООО «БЛАГОМЕД» г. Москва, ул. Поляны, д. 5, пом. 39, 41, ОГРН 1187746406374. <sup>16</sup> ООО «ДОБРОТА», Московская обл., г. Балашиха, Носовихинское шоссе, (Салтыковка мкрн.), д. 28, ОГРН 1025000513548.

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-он, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод». Бесплатный телефон завода: 8 (800) 350-02-13. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005474 от 08.06.2018 г. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ЛИМОН И МЁД, И ПАМЯТЬ НЕ ПОДВЕДЁТ

Муж мой с некоторых пор увлекся здоровым образом жизни, стал бегать по утрам, пить вместо чая и кофе отвары трав, просит готовить полезные блюда. Ну и меня, конечно, к этой философии приобщает. Вот стала зарядку по утрам делать, бегать с ним не могу, у меня опущение матки и почек. А тут он еще где-то раздобыл рецепт средства для улучшения памяти. Говорит, мол, возраст у нас тобой, уже серьезный, пора мозг подпитать. Вот и подпитываем.

Через мясорубку прокручиваем 1 лимон, 1 головку чеснока. Добавляем к смеси 1 ст. ложку меда, 1 литр теплой кипяченой воды. Состав необходимо вылить в простерилизованную банку, накрыть чистой салфеткой и дать настояться три дня при комнатной температуре. Затем процедить через марлю. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды. Этого количества ингредиентов хватает на курс для одного человека. Курс проводить два раза в год.

Жду, что еще нового муж разузнает. Лишь бы не моржевание. К такому экстриму я точно не готова.

Ангелина Вологжанина,  
г. Зарайск

**ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

### ПУСТЬ СВЕРКАЮТ ЗЕРКАЛА

Если хотите, чтобы зеркало не только исправно отражало, но и радовало блеском, после мытья натирайте его ватой, смоченной в водке или одеколоне, в которые добавлено немного крепкой чайной заварки.

Любовь Илюшкина, г. Гатчина

### ✉ ЖАР ПРИ ПРОСТУДЕ НАСТОЙ ТРАВ ОСТУДИТ

Впереди лето, и тем обиднее подхватить простуду. Но именно летом, когда разгоряченные мы кидаемся пить ледяной квас, окунуться в прохладное озеро или съесть мороженое, простуда-то

и может одолеть. Вот на этот случай хочу посоветовать всем держать под рукой набор чудесных травушек. Как почувствуете недомогание, кашель там появится, насморк, температура подскочит, скорее сделайте настой и начинайте безотлагательно принимать его, чтобы не дать про-



студе расправить крылья и завладеть вами надолго. Итак, какие травы нам нужно смешать для отвара. По 2 ст. ложки цветков липы и цветков черной бузины, 1 ст. ложку ромашки аптечной, по 2,5 ст. ложки коры ивы и сухих ягод малины. Для приготовления снадобья, 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка и под теплым полотенцем настаивать 15 минут. Пить горячим по полстакана каждый час, пока не нормализуется температура.

Хорошего всем лета!

Екатерина П., г. Шадринск

**ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

### ПОДСЛАСТИ ЦЕМЕНТ

Я увлекаюсь фигурками для сада. Делаю их сама из гипса и цемента. Хочу поделиться для таких же увлеченных одной хитростью. Если в раствор цемента добавить сахар, он станет значительно крепче, а фигурки будут радовать дольше.

Варвара Степанова, г. Рыбное

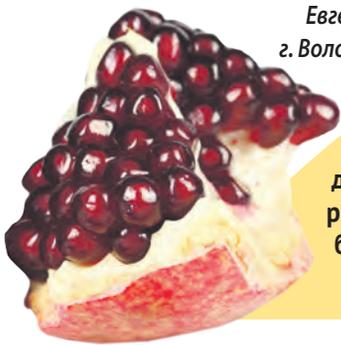


# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ВАРЕНЬЕ ДЛЯ СЕРДЦА И НАСТРОЕНИЯ

Расскажу-ка я читателям «Секретов здоровья» про одно варенье замечательное. Его рецептом поделилась со мной первая моя сноха. Сын уже второй раз женат, а я со своей Машенькой-доченькой до сих пор общаюсь. Хорошая она, додельная, все умеет, работа у нее в руках горит. И про травушки всякие, про пользу их знает немало. Я частенько ей звоню, всякие рецепты выпытываю. Она уж целую книгу могла бы написать, сколько всего ведаёт. Так вот, про варенье. Его рецепт она мне надиктовала, когда меня тахикардия мучить начала. Я ей пожаловалась, она и поделилась. Значит, горсть грецких орехов нужно в ступке хорошенечко размять, высыпать в небольшой салатник. К орешкам добавить горсть размятых толкушкой зерен спелого граната. Потереть туда же кисло-сладкое яблочко вместе с кожурой. Заправить двумя чайными ложечками меда. Я такое варенье ем каждый день в течение трех недель дважды в год – весной и осенью. И сердечку хорошо, и настроение от него на высоте.

*Евгения Минаева,  
г. Волоколамск*



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Я всегда начинаю свой макияж с увлажнения губ. Наношу жирную гигиеническую помаду и начинаю краситься. Когда до губ доходит очередь, они уже хорошо увлажнены и выглядят соблазнительно.

*Евдокия Наумова г. Люберцы*

## ✉ ЧТОБ НЕ ВЫРОС КАМЕНЬ, БЕССМЕРТНИК ЗАВАРИМ

Когда у меня обнаружили холецистит, я расстроилась. Уже двум знакомым к тому моменту из-за камней желчный удалили. А мне что-то совсем под нож не хотелось. Решила я ситуацию в свои руки взять. Узнала, какие травы уменьшают вязкость желчи, и решила во что бы то ни стало образования камней не допустить. И вот, десять лет уже удается держать ситуацию под контролем. Камней нет. А все, я считаю, благодаря бессмертнику. Он и вязкость желчи уменьшает, и ее отхождение улучшает. Что же я делаю? 2 ст. ложки сухих соцветий бессмертника заливаю двумя стаканами воды. Довожу на маленьком огне до кипения и кипячу ровно восемь минут. Остывший отвар процеживаю. Принимаю по 100 мл трижды в день за 20 минут до еды в течение трех недель. Курс повторяю четыре раза в год.

*Александра Мишина, г. Бердск*



**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**

## ✉ ВИТАМИНКИ ОТ МОРЩИНОК

Милые женщины, как часто вы жертвуете своим личным временем ради дел по дому, работы, дачи, помощи мужу или детям? Да практически всегда, правда же? Мы так устроены, дети прошлого. Как в одном известном фильме говорил заглавный герой: «У меня на первом месте дом, потом собаки, потом куры, а уж потом ты». Мы же сами привыкли ставить себя на последнее место ради интересов близких. Я предлагаю вот прямо сейчас взять и все поменять. Сделать что-то приятное для себя любимой, посвятить час времени только себе. Стать немножко свободнее и счастливее. Давайте сделаем омолаживающую маску от турецких красавиц.

Для этого сначала маску приготовим. Смешаем до однородной массы 3 ст. ложки пищевой соды, по 1 ч. ложке меда и жидкого витамина Е из аптеки, четверть ч. ложки молотой корицы, 4 ч. ложки сливок.

Теперь маску наносим на кожу лица и шеи, избегая области вокруг рта и глаз. А теперь отдыхать! На 20 минут погрузитесь в чтение любимого романа, просмотр хорошего фильма, а лучше просто полежите. Через 20 минут маску нужно хорошо смыть теплой водой, слегка массируя кожу. Теперь можно нанести питательную маску. Стоп-стоп, не спешите бросаться делать дела. Дочитайте главу в книге. Подождут ваши сковородки и борщи. Любите себя!

*Ольга Романовна Никифорова,  
г. Екатеринбург*

О полезных свойствах лука знали ещё в Древнем Египте, Риме и Греции, а на Руси его почитали как средство от множества болезней. Но мы часто забываем, что с оздоровительной целью можно применять не только головки лука, но и его шелуху. Используя лук для приготовления пищи, не стоит выбрасывать луковую рубашку, ведь она – не мусор, а настоящий кладёз полезных для здоровья веществ!

## БОГАТСТВО ПОЛЬЗЫ

В луковой шелухе содержится большинство тех же витаминов, микро- и макроэлементов, что и в самой луковице: азотистые вещества, фитонциды и биофлавоноиды, витамины А, С, РР, В1, В2 и эфирные масла.

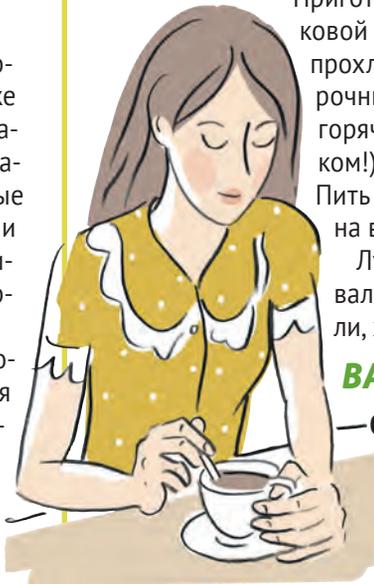
Отвары и настои из луковой шелухи используются для профилактики вирусных инфекций, укрепления зубов и десен, лечения дерматитов, фурункулов, бородавок, мозолей, перхоти. Применяются при бронхиальной астме, аллергиях, заболеваниях мочевыводящих путей и сердечно-сосудистой системы, для нормализации менструального цикла. Плюс, это природный пищевой краситель и удобрение для комнатных растений.

# ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА – СОВСЕМ

## не чепуха

### ЧАЙ В ЧАШКЕ ИЗ ЛУКОВОЙ РУБАШКИ

*Чай из луковой шелухи содержит витамин С и мощные природные антисептики – фитонциды. Дает бой инфекциям, помогает укреплять иммунитет, избавиться от отеков, применяется для профилактики сахарного диабета.*



Приготовить его просто. Горсть луковой шелухи промыть под краном прохладной водой, положить в заварочный чайник или чашку и залить горячей водой (не крутым кипятком!). Дать настояться 3–5 минут. Пить с медом по половине стакана в день.

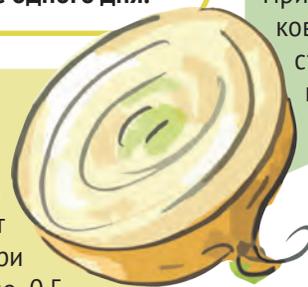
Луковый чай в старину использовали при лихорадке, головной боли, холере, дизентерии.

### ВАЖНО!

—Отвары, настои и чаи из луковой шелухи нельзя долго хранить, лучше употреблять их в течение одного дня.

### ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ МЕНСТРУАЦИИ

Шелуху с 2 кг репчатого лука залить 3 л воды, варить, пока вода не станет темно-красной. Охладить, процедить. При отсутствии менструаций отвар пить по 0,5 стакана за 30–40 минут до еды утром и вечером.



### ЕСЛИ ПЕРХОТЬ ОДОЛЕЛА

Настоем шелухи (1:20) моют голову и втирают его ватным тампоном в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лечения – 10 процедур.

При жирной себорее 30–50 г луковой шелухи залить 2 стаканами воды и варить 15–20 минут на слабом огне, укутать, дать настояться 1 час, процедить. Смазать этим отваром волосы, расчесать, дать высохнуть и так повторять несколько раз. Волосы не только становятся более крепкими и блестящими, но и приобретают золотистый оттенок.

### ПРИ КАШЛЕ И ПРОСТУДЕ

Шелуху от 10 луковиц залить 1 л воды и варить в закрытой посуде, пока не останется половина жидкости. Процедить, пить с медом при кашле 3 раза в день до еды по 150 мл.

Отвар из шелухи также используется для полосканий горла и полости рта при различных заболеваниях верхних дыхательных путей, ангинах, тонзиллитах и стоматитах.

### ПРИ ПОНОСАХ

Горсть луковой шелухи варить в 1 л воды 10 минут, процедить. Принимать по половине стакана в день небольшими глотками.

### ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

3 ч. ложки сухой луковой шелухи отварить в 1 стакане воды, настоять 4 часа, процедить. Употреблять для обмывания гнойных порезов и ран. Примочки из настоя луковой шелухи – средство от воспалений на коже.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Настой и отвар луковой шелухи не рекомендуется употреблять при гастритах, язвах и мочекаменной болезни.



Вросший ноготь или, как назовут это явление медики, онихокриптоз – это врастание ногтевой пластины в боковую край ногтевого валика. Мучительная проблема, которая мешает ходить, а порой даже наступать на ногу, сопровождается болью, покраснением, отёком. И если вовремя не помочь, может грозить серьёзными осложнениями.

## ПРИЧИНЫ

- неправильный педикюр,
- генетический фактор, анатомические особенности ногтей и стоп,
- неправильная походка,
- плоскостопие,
- тесная, узкая, неудобная обувь,
- травмы пальцев, часто во время активных занятий спортом,
- грибковые поражения,
- сахарный диабет, диабетическая стопа.

## ВАЖНО ЗНАТЬ!

Главной и основной причиной вросшего ногтя является неправильный уход за ногтями, плохо сделанный педикюр, неправильное подстригание ногтей на ногах. Ногти на ногах не терпят овалов и закруглений, стричь их нужно осторожно, аккуратно, только по прямой линии, не срезая уголки!

# Что делать, ЕСЛИ ВРОС НОГОТЬ?

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

На начальной стадии воспаления, стадии «предврастания» ногтя, когда появилось небольшое покраснение и боль, можно:

- 1 Обработать больное место антисептиком, 3%-ной перекисью водорода.
- 2 Сделать солевую ванночку (подержать воспаленный палец в крепком теплом солевом растворе). Оптимальная температура воды для ванночки 32–35 градусов, продолжительность приема – 20–25 минут. Делать ванночку необходимо дважды в день до улучшения.

3 После того как ноготь размягчится, его следует аккуратно извлечь из-под ногтевого валика, насколько это возможно, поместив под ногтевую пластину небольшой жгутик из ваты, пропитанный дезинфицирующим раствором – перекисью водорода, например.

4 Затем поверх ногтя наложить лекарственную аппликацию: марлю или ватный диск, пропитанный смягчающим кремом против врастания ногтей. Надеть напалечник. Менять повязку дважды в день.

*Если улучшения не наступает, обратиться за медицинской помощью.*

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НОГОТЬ НЕ ВРАСТАЛ?

- ✓ Делать правильный педикюр у специалиста.
- ✓ Не стричь ногти «под корень», всегда оставлять 1–2 мм отросшего ногтя.
- ✓ Следить за чистотой ногтей.
- ✓ Избегать травмирования ногтя.
- ✓ Носить удобную обувь, избегать длительного ношения высоких каблуков.
- ✓ Лечить грибковые заболевания.

## КУДА ОБРАЩАТЬСЯ

Для многих вросший ноготь – частая и острая проблема, и с ней может справиться только хирург, подиатр или врач-подолог.

## ЧЕМ ПОМОЖЕТ ВРАЧ?

Дезинфицирует место вросшего ногтя. Работая стерильными инструментами в асептических условиях медицинского кабинета, очистит рану, отсоединит воспаленный кожный валик от ногтевой пластины, сделает тампонаду или поставит корректирующую пластину.

*Елена Васина*

## УЖЕ В ПРОДАЖЕ! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

### ЯБЛОНЯ ПОМОЖЕТ УРОЖАЮ

Каждую весну у многих огородников, остается непристроенная рассада. Молодых растений много, высаживать их некуда – все вакантные места уже заняты. А выбрасывать жаль – ведь столько трудов на нее положено. Почему бы не посадить оставшуюся огуречную рассаду в приствольные круги плодовых деревьев?

### 10 СПОСОБОВ УМНОГО ПОЛИВА

Казалось бы, полив – что может быть проще. Взял ведро и знай себе поливай. Но поливать надо умеючи. Так, чтобы когда все вокруг ахали, что засуха и воды не хватает, вы обходились даже небольшим объемом и получали отменный урожай.

### ПЕРВОЦВЕТЫ СРЕДИ ИРИСОВ

Семейство ирисов настолько многочисленное, что о них можно писать многотомные романы. Всем хороши цветы – и внешним видом, и покладистым характером, и щедростью цветения. А вот то, что есть среди них ранние пташки, опережающие в цветении крокусы, мало кто знает.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158

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





# ВИТАМИНЫ: ЧТО ОНИ

Частенько, чувствуя усталость и недомогание, мы объясняем это просто – организму не хватает витаминов. И, собственно, на этом и успокаиваемся, считая витаминдефицит проблемой, не стоящей пристального внимания. И зря.



## ЭКСПЕРТ



Чем может грозить здоровью авитаминоз, почему современному человеку не хватает круглый год витаминов и каких, рассказывает наш эксперт – **доктор биологических наук, профессор, главный научный сотрудник лаборатории витаминов и минеральных веществ «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи» Вера КОДЕНЦОВА.**

– Всего существует 13 витаминов. Каждый из них выполняет строго определенную функцию. Один витамин не может заменить другой, но дефицит одного микронутриента может нарушать функцию других. Поэтому все 13 витаминов должны поступать в организм ежедневно в тех количествах, которые обеспечивают физиологическую потребность человека.

## АМИНЫ ЖИЗНИ

– **Вера Митрофановна, что такое витамины и почему они так называются?**

– Этот термин предложил в 1911 году первооткрыватель витаминов, польский исследователь Казимир Функ. Свое название они получили от латинского слова *vita* – жизнь, а значит *vitamin* – амин жизни – «амины, необходимые для жизни», поскольку первые из открытых витаминов действительно содержали аминогруппу. С тех пор это название прочно вошло в научную литературу, несмотря на то, что позже было обнаружено, что к витаминам относятся соединения самой разной химической природы.

Сегодня этот термин объединяет группу низкомолекулярных органических соединений природного происхождения, абсолютно необходимых для осуществления обмена веществ, процессов роста и биохимического обеспечения жизненных функций организма.

Витамины – это вещества, которые абсолютно необходимы человеку, они являются незаменимыми или эссенциальными пищевыми веществами. Без них человек прожить не сможет!

– **Сколько же всего существует витаминов, и за что они отвечают?**

## СОЛНЦЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

– **Какие витамины синтезируются человеческим организмом?**

## Зачем нужен витамин D

Витамин D регулирует усвоение минералов кальция и фосфора, уровень содержания их в крови и поступление их в костную ткань и зубы. Вместе с витамином А и кальцием или фосфором защищает организм от простуды, диабета, глазных и кожных заболеваний. Он также способствует предотвращению зубного кариеса и патологий десен, помогает бороться с остеопорозом и ускоряет заживление переломов.



# ЗНАЧАТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

– К таким витаминам относится витамин D. Он может частично синтезироваться в коже человека. Его содержание в организме определяется сочетанием синтеза витамина в коже после воздействия солнечных лучей и его потреблением с пищей. Но проблема в том, что этот синтез недостаточный. Причины нам всем известны: в пище его мало, а солнышко светит далеко не каждый день. Не будем забывать, что витамин D – сезонный. Его синтез в коже человека зависит от угла падения лучей солнца и, следовательно, от географической широты, времени года и времени суток. Максимальное количество витамина образуется, когда солнце находится в зените. Уплотнение угла падения, наоборот, приводит к снижению образования витамина D.

К тому же, для синтеза витамина D в коже важно не просто количество солнечных дней, а интенсивность инсоляции (величины попадания солнечных лучей) открытой поверхности кожи человека.

**– Что еще мешает его синтезу, а что может помочь?**

– Даже если в солнечную погоду человек находится на улице, витамин D синтезируется недостаточно. Ведь на нас закрытая одежда, а в атмосфере города – смог или пыль.

Также интенсивность синтеза витамина D в коже снижается на 75% при старении, особенно в возрасте старше 65 лет. При сочета-

## ВИТАМИНЫ

**Жирорастворимые – А, D, К (содержатся в основном в продуктах животного происхождения), Е (содержится в растительной пище):**

- накапливаются в жировой ткани и печени.
- необходимы для нормального функционирования клеток, метаболизма белков, жиров, углеводов и электролитов, окислительно-восстановительных процессов, свертываемости крови, роста и развития.

**Водорастворимые – С и витамины группы В, в том числе, фолиевая кислота, пантотеновая кислота и биотин (витамины группы В, кроме В12, содержатся в основном в продуктах животного происхождения и в злаковых):**

- в организме не накапливаются, при избытке выводятся с водой.
- усиливают действие остальных витаминов.
- обладают антиоксидантными свойствами, необходимы для энергетического обмена, кроветворения, здоровья ногтей и кожи, кишечника.

нии неблагоприятных факторов – недостаточная интенсивность излучения УФ-В, смуглый цвет кожи, интенсивный загар, высокая облачность, смог, гиподинамия – количество витамина D, синтезируемого в коже под воздействием солнечного излучения, значительно снижается.

Зато физическая активность усиливает синтез этого витамина. Доказано, что переход синтезированного витамина D из эпидермиса в кровоток усиливается при активной физической нагрузке.

## НОРМЫ И ПОТРЕБНОСТИ

**– Содержит ли рацион питания современного человека достаточное количество витаминов?**

– В настоящее время без синтетических витаминов могут обойтись разве что люди, придерживающиеся сбалансированного питания с высокой энергетической ценностью – 3000 ккал в сутки и более. Именно такое количество еды может обеспечить адекватное по-

ступление витаминов.

А вот если рацион составляет 2000 ккал, то это уже говорит о недостатке витаминов. Восполнить его можно и нужно с помощью витаминно-минеральных комплексов, зарегистрированных в качестве БАД к пище, или обогащенных микронутриентами пищевых продуктов массового потребления.

**– Получается, что современному человеку витаминов не хватает круглый год?**

– Как мы уже говорили, рацион питания на 2000 ккал не содержит достаточного количества витаминов круглый год. А летом мы лучше обеспечены только теми витаминами, которые содержатся в свежих овощах и фруктах. А это витамин С и каротин.

**– От чего же зависят нормы потребления витаминов?**

**Читайте дальше на стр. 12**



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## ВИТАМИНЫ: ЧТО ОНИ ЗНАЧАТ



### Блиц-опрос

– Правда ли, что у витаминов есть и негативная сторона?

– В отношении некоторых нутриентов существует верхний безопасный уровень потребления, выше которого при длительном потреблении у некоторых людей могут возникнуть нежелательные последствия. Превышать этот уровень не следует! Например, доза витамина D составляет 4000 МЕ (100 мкг). Избыток водорастворимых витаминов, таких как С и группы В, также не нужен. Он хоть и выводится с мочой, но создает нагрузку на почки.

– Почему важно обращать внимание на дозировку витаминов, указанную на упаковке?

– Чтобы выбрать эффективный витаминно-минеральный комплекс.

– А что лучше принимать – поли- или моновитамины?

– При наличии дефицита нескольких витаминов для восстановления полноценного витаминного статуса необходим прием не моновитаминов, а набора всех витаминов в оптимальных дозах, обеспечивающих достижение эффекта за более короткий срок.

– А как действуют витамины прогормоны?

– Витамины прогормоны, а это витамин D и А, в организме превращаются в свои гормональные формы и действуют как гормоны.

– Физиологическая потребность человека в витаминах сложилась в процессе эволюции. Это та доза витамина, которая обеспечивает нормальное функционирование организма. На основании этой объективной величины устанавливают рекомендуемую норму потребления витаминов. Норма – величина, достаточная для удовлетворения физиологических потребностей не менее чем 97,5% населения страны. И зависит она от возраста, пола, физиологического состояния и физической активности. То есть у младенца потребность в витаминах маленькая, а потом с возрастом она возрастает.

– Существуют ли «женские» и «мужские» витамины? А витамины для лиц преклонного возраста?

– И мужчины и женщины нуждаются в одних и тех же витаминах. Могут лишь немного различаться нормы рекомендуемого потребления. Так, в новых нормах потребления витамина А норма составляет 900 мкг для мужчин и 800 мкг для женщин.

У лиц преклонного возраста потребность в витаминах обычно выше. Например, для взрослых рекомендуемое потребление витамина D в новых нормах – 15 мкг/сут., а для пожилых – 20 мкг/сут.

### ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

– Когда же можно почувствовать себя полностью насыщенным витаминами? Сразу же после их приема?

– Нет, все зависит от дозы. Между дозой, содержа-

щейся в витаминно-минеральных комплексах, и продолжительностью приема существует обратная, нелинейная зависимость. Чем меньше доза витамина, тем более длительный срок необходим для устранения витаминной недостаточности. Использование более высоких доз витаминов, например, 300% от рекомендуемого потребления, позволяет достичь эффекта и повысить свой витаминный статус за более короткий срок в течение 1–2 месяцев. Но такая вольность может быть чревата побочными эффектами.

– А принимать витамины лучше до или после еды, и в какое время дня?

– Принимать витамины необходимо во время еды. Смешиваясь с едой, они равномерно распределяются в желудке и проходят естественный путь в желудочно-кишечном тракте. Для лучшего усвоения жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К) в пище должны присутствовать жиры, например, сметана, сливочное или растительное масло.

### В ДЕФИЦИТЕ

– В каких витаминах нуждается человек сегодня?

– По данным Росстата и обследований питания для большинства взрослого и детского населения России независимо от места проживания в течение всего года характерен недостаток в рационе сразу нескольких витаминов, в том числе кальция, магния, цинка, йода и других минеральных веществ. Недостаточное потребление йода и витамина

# В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Д носит настолько массовый характер, что выступает фоном, на котором развивается недостаток других микронутриентов. Недостаток витаминов группы В занимает второе место по встречаемости у всех групп населения.

### Как же можно восполнить этот дефицит?

Сделать это можно и нужно с помощью витаминно-минеральных комплексов, зарегистрированных в качестве БАД к пище, или обогащенных микронутриентами пищевых продуктов. Дело в том, что одна порция обогащенного продукта содержит от 15 до 50% от рекомендуемого суточного потребления витаминов и/или минеральных веществ.

Так что обогащайте свой рацион! Сегодня в продаже можно найти обогащенные хлебобулочные изделия; соки, нектары и напитки; молоко, йогурты и творожки; йодированную соль, зерновые продукты – каши, мюсли, хлопья. Однако только 14% предприятий нашей страны производят такие продукты, причем по собственной инициативе. Так что внимательнее читайте этикетку на продуктах и знайте, что для каждого продукта в магазине можно найти обогащенный аналог, если внимательно приглядеться.

Наталья Киселёва



## Что тебе не хватает?

- А, С, В6 – сухая кожа, ломкие волосы и ногти, ухудшение зрения, гастрит,
- С и А – снижение иммунитета, кровоточивость десен,
- А, В6, РР – воспаления на коже,
- А, В6 – сухость и выпадение волос,
- С, А, Е, В1, В2, В12 – утомляемость и слабость, ухудшение когнитивных способностей мозга, ломкость сосудов, мышечная слабость.
- С, В1, В6, В12, РР – раздражительность, нервозность, ухудшение сна, снижение аппетита,
- В6, В12, В9 – анемия.

Самый четкий показатель того, каких витаминов вам не хватает – анализ крови, он позволит проверить уровень одного витамина или группы витаминов. Ощувив недомогание, обратитесь к терапевту, пройдите необходимое обследование, и доктор назначит вам необходимую витаминотерапию. И помните, что необходимо четко следовать рекомендациям, указанным на этикетке, и предварительно проконсультироваться с врачом!

## Дорогие читатели, не пропустите Декаду подписки!

С 7 по 17 июня «Почта России» проводит Всероссийскую декаду подписки на 2-е полугодие 2021 года. Успейте подписаться в этот период на журнал «Секреты Здоровья» **ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!**

**СКИДКА 8%\***

\* От цены основной подписки на 2-е полугодие 2021 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2021 года

|                        | Цена в основной период | ЦЕНА В ПЕРИОД с 7 по 17 июня |
|------------------------|------------------------|------------------------------|
| 1 месяц                | 65,87 руб.**           | 60,51 руб.**                 |
| 6 месяцев (12 номеров) | 395,22 руб.**          | 363,06 руб.**                |

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

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

### Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



#### преимущества онлайн-подписки

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

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

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

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 933-95-77 (доб.237)

COVID-19 – вирус стремительно ворвался в нашу жизнь и прочно в ней обосновался. Врачи дадут бой «оккупанту» в больничных палатах и медкабинетах, учёные ведут борьбу с ним в лабораториях, разрабатывая новые лекарства и вакцину. Мы научились выставлять перед ним заслон – носить маски, часто мыть руки, пользоваться санитайзерами. Для тех же, кто переболел коронавирусной инфекцией, врачи дают рекомендации по реабилитации, чтобы быстрее вернуться к привычной жизни.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

### КАК ВЕРНУТЬСЯ К ПРИВЫЧНОМУ РИТМУ ЖИЗНИ



#### ЭКСПЕРТ

Так как же восстановиться после COVID-19? Спросим у нашего эксперта – заслуженного врача РФ, доктора медицинских наук, заместителя начальника филиала №2 ФГБУ «ЗЦВКГ им. А.А.Вишневого» Минобороны России Андрея Андреевича БУДКО.

#### ДОЛГО ЛИ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМ?

Реабилитация после перенесенного заболевания может длиться от нескольких месяцев до года. Перечень реабилитационных мероприятий зависит от индивидуальных особенностей пациента и может включать лечебную и дыхательную гимнастику, массаж, психотерапию, диетотерапию, физиотерапевтические процедуры. Важный элемент реабилитации – прием витаминно-минеральных и аминокислотных комплексов, которые позволяют укрепить иммунитет.

#### КОМУ НУЖНА РЕАБИЛИТАЦИЯ?

В той или иной степени реабилитация нужна всем пациентам, перенесшим коронавирусную инфекцию. Даже переболевшим в легкой форме требуется как минимум психологическая помощь. Пациенты же, которые перенесли среднетяжелую и тяжелую формы коронавирусной пневмонии, нуждаются в обязательной комплексной медицинской реабилитации.

Наиболее тяжелые осложнения после болезни наблюдаются у пациентов, которые имеют два и более хронических заболевания, так или иначе связанных между собой и возникающих одновременно, а также у людей старше 65 лет.

Последствия вируса могут быть самыми разными – от нарушений сна и подавленного состояния до инсульта и фиброза легких. При этом мы не знаем отдаленных проявлений, которые могут наступить через год, пять или десять лет. Поэтому восстановление нужно начинать как можно раньше. А вот с выходом на работу после болезни лучше не спешить.

#### С ЧЕМ МОЖНО СТОЛКНУТЬСЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ?

После болезни у всех пациентов сохраняется быстрая утомляемость после малейшей физической нагрузки, слабость, головная боль, одышка, повышенная потливость и подавленное настроение. Врачи дали этому симптомокомплексу условное название «постковидный синдром».

Возникнуть он может вне зависимости от того, в какой форме коронавирус протекал у человека: скрытой, легкой, средней, тяжелой или критической – и длиться до 12 недель и больше.

При этом во время постковидного синдрома нередко обостряются скрытые болезни, о которых человек даже не подозревал. Поэтому людям, переболевшим коронавирусной инфекцией, нужно очень внимательно относиться к своему здоровью и при любых непривычных симптомах незамедлительно обращаться к специалисту.

#### ОТНЕСИТЕСЬ СЕРЬЁЗНО

Постковид может настичь пациента через 3 и более месяца после выздоровления. Поэтому ухудшение состояния люди часто сваливают на накопившуюся усталость к концу года, нервную обстановку в связи с пандемией и условия удаленной работы. Не машите рукой на здоровье. Почувствовали недомогание – проконсультируйтесь с терапевтом!

Лучшей профилактикой новой коронавирусной инфекции на сегодняшний момент является своевременная вакцинация.

# ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА



## КАКУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ВЫБРАТЬ?

Основная цель физической реабилитации состоит в восстановлении функции мышц и снижении риска развития психических расстройств из-за отсутствия движения. После выписки из стационара желательно посетить врача-реабилитолога, который поможет подобрать:

- ✓ **аэробные упражнения, например, подниматься и спускаться по лестнице;**
- ✓ **упражнения низкой интенсивности, например, присесть или переносить предметы;**
- ✓ **упражнения по удержанию баланса.**

Если пациент замечает ухудшение симптомов во время или после тренировки, он должен остановить выполнение упражнений и обратиться к врачам-реабилитологам.

### ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ОШИБОК

Главным залогом успеха предупреждения ковидных осложнений является своевременное обращение за медпомощью к специалистам. Не стоит заниматься самолечением, чтобы не усугубить ситуацию.

### ЗАЧЕМ ОБРАЩАТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ?

У некоторых пациентов после коронавируса может возникнуть психологическая травма, которая является реакцией на экстремальный стресс. Травма может вызвать тревогу, депрессию, чувство оторванности от мыслей, чувств и переживаний. От них-то как раз и помогут избавиться психолог или психотерапевт.

### СОВЕТ

*В качестве аэробной нагрузки можно делать упражнение «велосипед», обязательны нагрузки на руки. Используйте при тренировке рук дополнительный вес? Придерживайтесь принципа: меньше вес – больше число повторений. Важно заниматься регулярно, не менее 4–6 раз в неделю, постепенно и плавно увеличивая нагрузку.*

*А вот с активными кардиотренировками после болезни стоит подождать. Начинать с ходьбы, по мере улучшения состояния можно начинать кататься на велосипеде. Но самое лучшее – ходить и гулять, дышать свежим воздухом. Улучшение газообмена – тоже реабилитация!*

## А СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ?

Спать после болезни необходимо не меньше 7 часов. Спальню перед сном необходимо проветривать, а за 2–3 часа до сна отказаться от гаджетов, просмотра телевизора, активной физической нагрузки. Перед сном рекомендуется погулять и не объедаться. Ужин завершить за 1,5–2 часа до сна.

## СТРОГОЕ НЕТ АЛКОГОЛЮ

Алкоголь после перенесенной инфекции исключен! Поскольку сосуды были подвержены серьезной атаке вируса во время заболевания, не стоит подвергать их еще и алкогольной нагрузке в период реабилитации.

### ЭТО ВАЖНО!

*Коронавирусная инфекция может негативно сказаться на когнитивных способностях мозга. А потому совсем не лишней будет и когнитивно-реабилитационная терапия, включающая тренировку памяти и речевую терапию. Учите стихи, разгадывайте кроссворды – тренируйте мозг, он тоже не должен «ржаветь».*

## ЧТОБЫ ЗАДЫШАТЬ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ

Важным компонентом восстановления после коронавирусной инфекции является легочная реабилитация. Она преследует следующие цели:

- **уменьшение одышки;**
- **лечение любых респираторных осложнений;**
- **уменьшение влияния респираторных симптомов на психическое здоровье.**

Среди основных упражнений, которые могут облегчить такие симптомы, как кашель, свистящее дыхание и одышку, специалисты выделяют:

- ✓ **контроль за частотой дыхания;**
- ✓ **укрепление дыхательных мышц;**
- ✓ **упражнения, которые улучшают отхождение мокроты.**

### СОВЕТ

*Помните, после перенесенной пневмонии важно тренировать не выдох, а вдох. Так что надувать шарик до красноты в глазах – не то упражнение, что тут потребуется. И без того пораженные легкие при такой нагрузке страдают еще больше. А вот специальные дыхательные тренажеры, работающие на выдох, будут очень кстати. Они напоминают детскую игрушку: при тренировке на вдохе нужно удерживать шарик внутри устройства и стараться продвигать его вверх. Чем сильнее вдох, тем выше поднимается шарик и дольше остается наверху. Регулярные занятия помогут добавить к жизненной емкости легких не менее 10%.*



Подготовила Любовь Анина

## ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕ ДЕЛАТЬ ТЁПЛЫЙ ПОЛ?



*Затеяли ремонт, и вот думаем над этим глобальным вопросом. С одной стороны, тепло нам, хорошо. С другой, ведь воздух в квартире будет сушить?*

*Валентина Политико, г. Орск*

Существуют три вида теплых полов: водяной, электрический или инфракрасный. У каждого вида свои достоинства и недостатки, однако, важно понять одно: как влияет теплый пол на наше здоровье.

Основные претензии потребителей к теплым полам две: излучение, которое от них исходит, и сухость воздуха в помещении. Электромагнитное излучение в комнате, где установлен теплый пол, тоже выше, но оно не превышает допустимые показатели, и бояться его не стоит. Проблема сухости воздуха действительно имеет место, сухой воздух не полезен для нашего здоровья и самочувствия, особенно когда мы спим, поэтому эксперты не рекомендуют устанавливать теплые полы в спальнях и детских. Но проблему сухого воздуха могут решить увлажнители воздуха, более частое проветривание и влажная уборка квартиры. Также более частое мытье полов избавит от пыли, которая скапливается на теплых полах сильнее, чем при радиаторном отоплении. Есть вариант устанавливать теплые полы не во всех комнатах, а только там, где по определению высокая влажность, например, в ванной и в кухне. Что касается мифов о влиянии теплых полов на варикозное расширение вен, сердечно-сосудистую систему и потенцию, то верить им не стоит.



## ЧЕМ ПОЛЕЗНО ЭФИРНОЕ МАСЛО МЯТЫ?



*Подарили друзья, сказали – для баньки. Я и не пользовался ими никогда, маслами этими. Нужно ли оно? Баня и без масел хороша.*

*Николай Степанов, Краснодарский край*

Мятное масло оказывает обезболивающее, дезинфицирующее, успокаивающее действие, обладает антибактериальными и противовирусными свойствами. Помогает лечить кашель и простуду, устранить головную боль, тошноту. Эфирное масло мяты применяется для ингаляций (2–3 капли на 1 л горячей воды), добавляется в массажное масло при расслабляющем массаже и массаже грудной клетки при простудах (1–2 капли), а также используется для дезинфекции помещения. Освежающий и прохладный аромат эфирного масла мяты помогает восстановить силы, снять стресс и усталость после физических нагрузок. Смазывание маслом мяты крыльев носа может помочь справиться с насморком, а для людей, склонных к мигреним и плохо переносящих жару, мятное масло, смешанное с вазелином и нанесенное на открытые части тела (запястья, лоб, виски, темя, за ушами), может стать настоящим спасением. Масло мяты освежает, уменьшает болевые ощущения и улучшает общее самочувствие.



Смазывание маслом мяты крыльев носа может помочь справиться с насморком, а для людей, склонных к мигреним и плохо переносящих жару, мятное масло, смешанное с вазелином и нанесенное на открытые части тела (запястья, лоб, виски, темя, за ушами), может стать настоящим спасением. Масло мяты освежает, уменьшает болевые ощущения и улучшает общее самочувствие.

## ЗАЧЕМ СОБАЧЕК ОДЕВАЮТ НА ПРОГУЛКУ?



*Мило, конечно, но какой в этом смысл? Разве собаке в одежде удобно?*

*Елена Акимкина, г. Челябинск*

Несмотря на то, что собаки имеют шерсть, они, как и люди, мерзнут в условиях непогоды и мокнут под дождем. Особенно «мерзлявыми» могут быть небольшие собачки декоративных пород, они весьма нуждаются в защите от воздействия низких температур. Также это касается



собак с короткими лапами, живот и грудная клетка которых во время прогулки находится близко к холодной земле. Одежда нужна им, чтобы избежать переохлаждения. Дождевики защищают собак от воды и грязи, и хозяевам уже не придется после прогулки тащить собаку в душ, достаточно просто помыть лапки. А длинношерстных собак одежда по сезону предохраняет от образования в шерсти колтунов и уменьшает шансы подхватить паразитов.

В прошлом номере мы начали разговор об ожогах, рассказав, как вести себя при термических. На повестке дня сегодня ожоги химические. При неаккуратном обращении с обычной марганцовкой, средством для промывки труб и даже уксусом мы можем получить травму.

## ЭКСПЕРТ



Как оказать первую помощь, рассказывает врач высшей категории, ассистент кафедры анатомии РязГМУ, заведующий ожоговым отделением Рязанской Областной клинической больницы Артём ВВЕДЕНСКИЙ.

Фото из личного архива Артёма Введенского

# Ожоги: КИСЛОТА И БОРЩЕВИК

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Однозначно – смыть действие поражающего вещества. Запомните, надо не допускать контакт воды с серной кислотой, так как это приведет к углублению ожога. Во всех остальных случаях нужно быстро смыть вещество холодной водой. Делайте это как можно дольше, чтобы удалить этот химический реагент с кожных покровов полностью.

Дальше алгоритм действий тот же, что и при термических ожогах – наложить асептическую повязку, принять обезболивающее и ждать приезда скорой помощи.



## КОГДА ОБЖЁГСЯ БОРЩЕВИКОМ

Ожоги после контакта с борщевиком Сосновского очень часты, и мы их относим к категории химических. Пострадавшие пациенты обращаются не только к нам, но и к дерматологам. Потому что развивается контактный ирритантный дерматит на достаточно обширной площади кожи.

Хочу отметить, что ожоги требуют особого внимания как со стороны пациента, так и врача. Это растение содержит достаточно едкие фуранокумарины. Они приводят к разрыхлению поверхностного слоя кожи и к достаточно углубленному и патогенному воздействию ультрафиолета. По сути дела, развивается довольно серьезный дерматит, что порой даже требует госпитализации. А все из-за того, что такие ожоги иногда бывают обширными, но пациент их сразу не замечает. Он начинает использовать различные домашние методы, в том числе раствор меда и спирта, что приводит к усугублению ситуации.

Повторюсь, чтобы не столкнуться с серьезными последствиями, ведь визуально не будет ничего видно, даже пузырей – только сильная боль, жжение и разлитая гиперемия, лучше сразу же обратиться к специалистам, чтобы выяснить степень поражения и получить грамотные рекомендации по лечению.

## ОПАСНАЯ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Химический ожог – это повреждение кожи за счет воздействия кислот, солей, порошков, щелочей, смол и других едких составов. Существуют нюансы в лечении таких ожогов, главное – знать антитоды на каждый препарат.

Так, если мы получаем ожог кислотой, то противоядием для него является каустическая сода, если щелочью – то слабый раствор кислоты. Но чтобы не перепутать это в бытовых условиях, лучше самому антитоды не искать, а вызвать бригаду скорой помощи.

## ЕСЛИ КИСЛОТА ПОПАЛА В ГЛАЗ?

Промыть глаз водой и незамедлительно вызывать бригаду медиков. Дело в том, что ожоги глаз с трудом поддаются коррекции, и последствия таких травм бывают достаточно плачевными. Самостоятельно принимать и закапывать капли для глаз также не рекомендуется, так как это может вызвать обильное слезотечение. А если реагент не промывает достаточно хорошо, может произойти еще больший химический ожог.

## ЧТО КАТЕГОРИЧЕСКИ ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ?

*Мазать ожоги кремом, лечиться медом, прополисом и другими народными средствами. Сейчас, правда, не в таких масштабах, как раньше, но мы встречаемся с использованием мазей собственного производства. Это сбивает с толку! И если изначально ожог был поверхностным, и его можно было бы вылечить за 7–10 дней, то, с учетом неграмотного подхода самого пациента к собственному здоровью, ситуация усложняется. Ожог углубляется, и последствия становятся более тяжелыми.*

## 1. ПРИПЛЫВШИЙ ИЗ ПОДНЕБЕСНОЙ

Карп (или одомашненный сазан) – одна из первых знакомых человечеству речных рыб, родиной которой является Китай. В древности эту ценную рыбу разводили, чтобы подать на стол китайскому императору и представителям высшего сословия. Нежное, сладковатое мясо карпа считалось настоящим деликатесом, а сама рыба являлась почитаемым символом в Китае, не зря ее изображением украшены древние китайские свитки и циновки. В восточной философии «фен-шуй» карп символизирует настойчивость и упорство.

## 2. СВЕЖИЙ ЗАПАХ, ЯСНЫЙ ГЛАЗ

Качественного карпа поможет выбрать наше обоняние, а также визуальная оценка рыбы. Свежий карп имеет легкий болотистый запах, пахнет рекой и летом. Важно обращать внимание на глаза рыбы (они не должны быть мутными) и жабры (они должны быть красно-розового цвета, сине-зеленые оттенки не допускаются!). При надавливании на тело карпа следов от нажатия оставаться не должно, а хвост обязан лежать ровно и не загибаться вверх.

**КАК СЖЕЧЬ 112 ККАЛ  
(ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ  
100 Г МЯСА КАРПА)**



**15 минут**  
плавания в бассейне

**10 минут**  
копания грядок

**12 минут**  
занятий на велотренажере

**60 минут**  
вождения автомобиля



## 9 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ КАРПА

**1** Источник полноценного, сбалансированного, легкоусвояемого белка.

### ВАЖНО!

**Белок рыбы усваивается быстрее и лучше, чем мясной белок.**

**2** Содержит много фосфора, который укрепляет кости.

### КСТАТИ

**Содержание фосфора в карпе больше, чем в других речных рыбах.**

**3** Источник полиненасыщенных жирных кислот, а это здоровье сердца и сосудов, мозга, красивая кожа.

**4** Мясо карпа богато микроэлементами: калием, кальцием, кобальтом, хромом, серой и цинком.

**5** Содержит витамины А и D, полезные для зрения, кожи и щитовидной железы, а также витамины группы В, особенно богат витамином В 12.

**6** Аминокислоты, в том числе метионин, содержащиеся в карпе, необходимы для синтеза белков в организме и влияют на увеличение продолжительности жизни.

**7** Имеет нулевой гликемический индекс и прекрасно вписывается в рацион питания людей с сахарным диабетом.

**8** Антиоксиданты в мясе карпа помогают выводить из организма вредные вещества и предотвращать преждевременное старение клеток.

**9** Цинк, который содержится в карпе в достаточном количестве, благотворно влияет на заживление ран, формирование костей, обладает мощными антивирусными и антитоксическими свойствами.

## ЦАРСКАЯ



## 3. ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Путем селекции было выведено несколько пород карпа, различающихся наличием и расположением чешуи: чешуйчатый карп, зеркальный (чешуйки, напоминающие зеркальца, находятся лишь вдоль боков и спины), рамчатый карп (чешуйки расположены в виде рамы), голый карп (кожистый), у которого чешуи совсем нет.



# РЫБА КАРП

**А ВЫ ЗНАЛИ?**

Мясо карпа вкусное и питательное: в нем до

**10 % жира и 20% белка.**

Съедобная часть составляет

**45% от веса рыбы.**



## 4. ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Речная рыба, даже выращенная в специальных речных хозяйствах и на рыбных фермах, может быть заражена паразитами, поэтому самым важным моментом при приготовлении карпа является термообработка (не менее 30 минут). Рыба обязательно должна быть хорошо проварена и пропарена. Не зря одним из самых простых, вкусных и безопасных блюд из речной рыбы является уха.



## 5. ДОЛГО НЕ ХРАНИТСЯ!

Перед хранением карпа нужно правильно подготовить: очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры (в них запах и горечь!), хорошо вымыть, обсушить бумажным полотенцем, положить в стеклянную посуду, закрыть пищевой пленкой или фольгой. В таком виде карп может храниться в холодильнике до 3 суток. Также очищенного и выпотрошенного карпа можно заморозить, предварительно удалив голову и порезав на кусочки. В морозильной камере карп может спокойно храниться 3 месяца.

## 6. КАК РЫБКУ СЪЕСТЬ?

Чтобы оценить нежного и вкусного карпа по достоинству, важно решить две задачи: избавиться от речного запаха, порой не для всех приятного, и костей, ведь карп, как и большинство речных рыб, довольно костистый.

**Ч**тобы избавиться от костей, крупного карпа можно филеровать, а если рыба не очень крупная, перед приго-

товлением на теле рыбы острым ножом можно сделать продольные и поперечные надрезы, которые сделают косточки более короткими и менее острыми.

**О**т специфического запаха поможет избавиться маринад и приправы. Маринадом может служить молоко, огуречный рассол, сок репчатого лука с оливковым маслом. Речной привкус и запах рыбы прекрасно маскируют чеснок, черный перец и лимонный сок. Также запекать карпа можно, нафаршировав его брусочко ароматной зеленью: укропом, розмарином, тимьяном.



**И**з небольшой рыбы с обилием косточек получаются отличные котлеты, достаточно обезглавленную рыбу несколько раз пропустить через мясорубку, добавить сливки, яйцо, соль и специи по вкусу. Запанировать в муке или в сухарях. Жарить, запекать или приготовить на пару.



## 7. ВИТАМИНЫ, МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

Количество на 100 г (в скобках указана суточная потребность и следствие нехватки)

**20 мкг вит. А** – ретинол (1–2 мг. Сухость кожи, волос и роговицы, ломкость костей).

**24,7 мкг вит. D** – кальциферол (5–10 мкг. Разрушение зубов, деформация костей).

**1,5 мкг вит. B12** – цианкобаламин (3–5 мкг. Хроническая усталость, хрупкость костей, изменение походки).

**210 мг P** – фосфор (1–2 г. Нарушение внимания, боли в мышцах).

**265 мг K** – калий (1,5–2,5 г. Мышечная усталость и слабость, судороги, сухость кожи).

**35 мг Ca** – кальций (1,25–1,8 г. Риск развития остеопороза, хрупкость костей, болезненность десен).

**35 мкг Co** – кобальт (20–50 мкг. Слабость, утомляемость, снижение памяти).

**55 мкг Cr** – хром (50–150 мкг. Усталость, непереносимость глюкозы, повышенный риск развития атеросклероза).

**180 мг S** – сера (1 г. Ухудшение состояния кожи, нарушение усвоения белков).

**2 мг Zn** – цинк (12 мг – усталость, выпадение волос, белые пятна на ногтях).



# Необычный



*Мой друг, счастье не откладывай ни на час. Счастье надо пить свежим. А неприятность может и подождать.*

Ромен Роллан

Прислонившись виском к стеклу, я слушала мерный стук колёс. Было очень грустно в свой день рождения вот так одной ехать на электричке. Да и маму я не предупредила, что прибуду из дома отдыха на несколько дней раньше, а значит, она меня не ждёт. Ну ничего, куплю по дороге тортик, попьём чаю, отметим мой маленький юбилей.

## ВСЁ НАПЕРЕКОСЯК

Юбилей. От него-то я как раз и пыталась сбежать сегодня. Вернее, от странной традиции, которая, как оказалось, была заведена в доме отдыха, куда мне перепала путевка. Нет, вот цветам, которые вручали имениннику во время обеда, я была бы очень рада. Но странное желание персонала во всеуслышание объявлять возраст виновника торжества, меня, по совести сказать, пугало до мурашек. Это ведь все-все сегодня могли бы в доме отдыха узнать, что мне, сказать страшно, исполнилось тридцать лет. Ну уж дудки, не по мне такой «праздник». А потому, собрав тихонечко вещички, я, надеюсь, не слишком заметно, сбежала. И вот еду сейчас домой, в Москву. Куплю любимую мамину «Прагу» в кондитерской недалеко от дома, и никто о моем возрасте не узнает.

– В Малоярославец едете? – я вздрогнула, подняла взгляд на мужчину, присевшего напротив меня. Вот ведь задумалась, и не заметила даже. А собственно, почему сюда-то подсел? Я оглядела полупустой вагон с кучей свободных лавок.

– Не-э-э-т, – медленно протянула я, настороженно глядя на незнакомого, улыбающегося мужчину. – В Москву.

– Ну, это вам долго ехать придется, – не переставал улыбаться мой по-

путчик. – Поезд-то в другую сторону идет, в Малоярославец.

– Ой, – испугалась я, – задумалась, наверно, не заметила, как не на ту электричку села. Я сейчас выйду на ближайшей же станции и пересяду.

– Электричка без остановок до Малоярославца идет, – почувствовал мне мужчина. – А на Москву из города только через четыре часа.

Я вздохнула. Ну и денек, все наперекосяк, такого дня рождения у меня еще не бывало.

## ИСКАЛ ТЕБЯ ЧЕТЫРЕ ВАГОНА

Четыре часа созерцательной прогулки вокруг вокзала в незнакомом городе вовсе вогнали меня в тоску. Я осмотрела себя в витрине ближайшего универсама. Ну ничего так для тридцати-то. Стройная, волосы длинные. Вот, правда, нос чуть длинноват.

«Один нос да глазщица», – частенько говорила мне мама, подкладывая добавку макарон в обеденную тарелку.

«А что еще нужно?» – беспечно отвечала я, с аппетитом уплетая мамину стряпню.

«Щеки», – неизменно вздыхала мамочка.

Я покрутилась у витрины так и сяк. Щек действительно не было. Зато была хорошая работа в Московском НИИ счетного машиностроения, диплом Московского электротехнического института связи, любящая мама и любимый кот Яшка. Вот такие вот успехи за тридцать лет.

Подошла долгожданная электричка. Я выбрала себе местечко у окна и вновь принялась жалеть себя. Замуж мне ужасно хотелось, вот что. Но никому «чеховская» барышня с хорошим дипломом, пишущая стихи, оказалась не нужна. Ну, кроме мамы и кота Яши.

– Уф, еле нашел вас, четыре вагона протопал, – напротив меня вновь опустился давешний попутчик. – Дождались-таки свою электричку.

– Дождалась, – удивленно подтвердила я. – А вы тут как?

– А я в Малоярославец по делам мотался. Теперь вот в Москву еду. – охотно сообщил мне мужчина. – Меня, кстати, Валентин зовут.

– Галина, – улыбнулась я ему в ответ.

С Валентином мы проговорили всю дорогу до Москвы. В столице, к слову, мужчина был в командировке. И вскоре должен был возвращаться в свой родной город. Он проводил меня до дома и попросил телефон.

«А день-то заканчивается совсем неплохо», – я поднималась в квартиру и улыбалась.

## МОРОЖЕНОЕ С ОГОНЬКАМИ

Валентин позвонил через несколько дней.



*Присылайте нам свои истории!*

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

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2,

ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

# день рождения

– Я в Москве, – сообщил мне мужчина, – погуляем?

Мы встретились у метро. Я надела лучшее свое платье, так хотелось понравиться ему. Валя пригласил меня в ресторан. И это было так удивительно! Нет, в ресторанах я, конечно, бывала, но никогда с мужчиной. Все больше с коллективом. А тут такое! Да еще один из лучших ресторанов. Я чувствовала себя настоящей принцессой.

Да и спутник мой оказался кавалером галантным и обходительным. Красиво ухаживал и предложил заказать все, что мне хочется.

– Ой, какое необычное мороженое! – удивилась я, увидев в меню десерт с огоньком наверху. – Можно его?

– Это мороженое мы готовим только для групп гостей, – сообщила нам официантка, готовая принять заказ. Любой, но не этот. Как обидно.

– Я оплачу как за группу, – улыбнулась официантке Валентин.

Нам принесли мороженое, играла тихая музыка. Все было просто волшебю. Валентин рассказал, что недавно развелся и вступил в партию. Что у него есть сын, которого он очень любит. И работа, которая требует от него полной самоотдачи. Я рассказала ему, что моя мама работает в университете, а кот Яшка любит спать у меня в ногах и отварную рыбу.

## ЖЕЛАЮ ТЕБЕ ТОЛЬКО СЧАСТЬЯ

Валя приезжал в Москву нечасто и всегда очень спонтанно. Но каждая наша встреча была похожа на сказку. Я стала чувствовать себя увереннее, мне делали комплименты, и витрины все чаще отражали улыбающуюся, а не угрюмую меня.

На какое-то время Валентин пропал. Но легкую грусть стерло новое чувство. Я полюбила. В нашем коллективе появился новый инженер. Мы сразу

Надо всегда быть радостным. Если радость кончается, ищи, в чем ошибся.

Лев Толстой

понравились друг другу. Основательный и надежный, он сразу стал моей опорой, окружил меня заботой и вниманием. Я была счастлива.

А вскоре мы поженились. Нашему браку стукнуло сорок девять лет. Конечно, в семейной жизни бывало всякое. Однажды даже на пороге нашей с мужем квартиры объявился Валентин. Спустя годы, совершенно неожиданно.

«Давай начнем все сначала. Бросай своего мужа», – шептал он мне в дверях, готовый украсть, увезти.

Лестно, конечно. Но мужа я любила, и решение остаться с ним было легким и радостным. Так мы окончательно расстались с Валентином, и я больше никогда не видела его. И все же я благодарная моему знакомому по совместной поездке в Малоярославец за ту уверенность, что вселил он в меня, вспоминаю его иногда и желаю всей душой только счастья.

Галина, г. Москва

## Почему я читаю газету «ДАЧА»?



Реклама 12+

«ДАЧА» мне нравится тем, что в ней все написано по делу – нет посторонних статей ни о чем, рассуждений несведущих людей. Публикации и понятны, и созвучны мне. Газета откликается на наши вопросы, а их у садовода много. Я несколько раз воспользовалась консультациями экспертов газеты, которые мне очень помогли, например, я поняла, в чем была моя ошибка с помидорами. Благодаря «ДАЧНЫМ» статьям, сделала теплые грядки. В прошлом году было нашествие улиток, номер с советами по борьбе с вредителями давала читать подругам – воспользовались. На этот год подписалась на «ДАЧУ» сама и подписала своих подруг. Интернет мне не заменяет газету. Приятно открыть ящик и взять ее в руки, полистать, потом почитать и еще перечитать под настроение.

Лидия Николаевна ТЕПЛЫХ, г. Выборг



Газета «ДАЧА pressa.ru». Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

Покраснение кожи и расширение мелких сосудов. Почувствовали за этим сугубо медицинским определением всю боль от отражения в зеркале, транслирующего эту нелюбимую болячку? Добавьте к нему жжение, покалывание, сухость и отёк кожи, и получится она, розацеа, или розовые угри. Расцвести такая «роза» может на лице любого, но почему? Как искоренить болячку и больше с ней не встречаться?

## ЭКСПЕРТ



Спросим у нашего эксперта – врача-косметолога, дерматолога, хирурга, тренера-эксперта по инъекционным методикам Алексея

ПАРАМОНОВА.



Фото из личного архива А. Парамонова

## ОТКУДА ВЕТРОМ ЗАНЕСЛО?

И вот тут сразу новость неприятная. Причины появления розацеа до конца не изучены до сих пор. Но доктора выделяют факторы, которые могут способствовать развитию недуга. Среди них:

- нарушение гормонального обмена, работы нервной и иммунной систем;
- заболевания желудка;
- наследственность;
- переохлаждение или перегревание, солнечные ожоги, воздействие ветра;
- употребление горячих напитков, острой пищи, алкоголя;
- эмоциональное напряжение;
- неправильный подбор косметических средств;
- физическое переутомление;
- приливы при менопаузе;
- прием некоторых лекарственных препаратов.

## КАК ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ НЕДУГ?

### Эритематозно-телеангиэктатическая стадия

На начальной стадии на коже лица (обычно в области щек и носа) образуются очаги покраснения, могут беспокоить покалывание, жжение и зуд. Наблюдается шершавость и отек кожи, видны расширенные мелкие сосуды. Сначала покраснения возникают периодически, в виде эпизодов приливов, а затем становятся стойкими. Если не лечить розацеа, заболевание переходит на более тяжелые стадии.

### Папуло-пустулезная стадия

В области красных пятен появляются узелки и гнойнички. Гнойнички существуют несколько недель, располагаются группами. Имеется отек в области лба и между бровями, возрастает чувствительность кожи к солнцу. Жжение и покалывание кожи, как правило, ослабевает. Гнойнички со временем появляются на всей коже лица, волосяной части головы, области груди, а иногда и на спине. Высыпания на голове сильно зудят.



### Фиматозная стадия

Появляются утолщения и уплотнения отдельных участков кожи. Они выглядят бугристыми и напоминают апельсиновую корку. Такое уплотнение часто встречается в области ушных раковин, носа, лба.



## КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ?

Прежде всего посетить дерматолога. Для исключения фолликулита у вас могут взять посев на бактериальную культуру. Если присутствует шелушение, возьмут анализы на грибковую инфекцию. При подозрении на дискоидную красную волчанку проводится биопсия. Может потребоваться анализ на бактерию геликобактер пилори, вызывающую гастрит и усугубляющую течение розацеа. Плюс, нелишним будет тест на клеща демодекса: есть данные, что именно такой клещ может способствовать обострению заболевания.

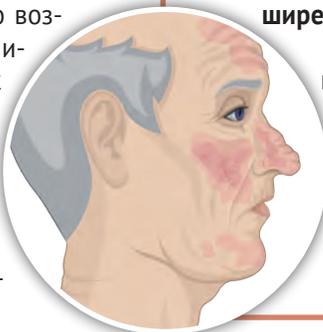
## МОЖНО ЛИ ЗАГОРАТЬ ПРИ РОЗАЦЕА?

От солнца кожу необходимо защищать! Рекомендуется носить головные уборы, исключить пребывание на палящем солнце. Используйте солнцезащитные кремы, лучше переносятся средства, в состав которых входят цинк, титан, диметикон, циклометикон.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОЛЮЧЕГО «СОРНЯКА» НА КОЖЕ

### КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Розацеа встречается и у мужчин, и у женщин, и, как правило, после 30 лет. Может развиваться у детей, подростков и лиц молодого возраста. Заболевание протекает хронически и достигает своего расцвета к 40–50 годам. По статистике розацеа чаще болевают женщины, однако гиперплазия соединительной ткани и сальных желез, которые приводят к такому тяжелому осложнению, как ринофима, встречается исключительно у мужчин.



### НЕ ЗАПУСКАЙТЕ!

Самое частое осложнение розацеа – ринофима (утолщение носа). Нос увеличен в размере, синюшной окраски, видны множественные расширенные сосуды, со временем нос становится разделенным на множество отдельных, бугристых долек.

### ПРО КОСМЕТИКУ СТОИТ ЗАБЫТЬ?

- Ни в коем случае не мойте лицо обычным мылом. Используйте средства для мягкого очищения и для чувствительной кожи. Для ухода за лицом необходимо использовать средства, содержащие мягкие эмульгенты (масло какао и ши, керамиды, триглицериды, спирты (цетиловый, стеариловый), сложные эфиры (миристал, бензоат, стеарат, пчелиный воск).

- Если вы используете тональные средства, лучше снимать их мягко, например, гидрофильным маслом. После снятия макияжа лицо можно умыть мягкой пенкой. После умывания рекомендуется использовать тоник для восстановления pH и гидролипидной мантии кожи. После тонизации необходимо применение интенсивно питающих и увлажняющих кремов и сывороток. Также применяйте кремы, содержащие компоненты для укрепления стенок сосудов (витамины К, Р, С, Е, аллантоин, пантенол, экстракты винограда, ромашки, календулы, василька, морские водоросли).



### А КАК БЫТЬ С БАНЬКОЙ?

При розацеа необходимо исключить все, что способствует приливам крови к лицу и расширению сосудов. Воздействие холодного ветра, палящего солнца и, конечно, баню, сауну и солярий. При приготовлении еды не допускайте попадания жара и пара на лицо от плиты.

- Исключите из ухода за лицом средства с высоким содержанием спирта, маски, образующие пленки, агрессивные скрабы с жесткими частицами, разогревающие маски, плотные глиняные маски. Не стоит также использовать грубые массажеры и щетки.

- Для уменьшения воспаления и отека при таком заболевании способствует массаж. Такой массаж можно выполнять самостоятельно по направлению лимфатического оттока, надавливая движениями пальцев, круговыми движениями от надпереносья и лба к нижней челюсти и боковой части шеи.

**Л**юбите себя, вовремя обращайтесь к врачу и будьте здоровы!

Подготовила Любовь Анина

## А КАК БУДЕТ ЛЕЧИТЬ ВРАЧ?

### Сосудистый лазер и интенсивный импульсный свет

Данные методики полностью коагулируют расширенные сосуды и покраснения, что способствует достижению ремиссии заболевания и значительно уменьшает тяжесть ее течения и замедляет прогрессирование. Лазер работает очень точно: он коагулирует сосуды, и при этом окружающие ткани он не травмирует.

### Мезотерапия

Инъекционное введение в кожу специальных коктейлей используется для улучшения состояния сосудов. Проводят курсами от 7 до 13 процедур. Компоненты используемых препаратов способствуют укреплению сосудов, уменьшению отека и покраснений. Мезотерапия не проводится при остром воспалении и при пустулезной форме розацеа.

### Антикуперозные маски

Способствуют укреплению сосудов, уменьшению отека, покраснений, а также снимают неприятные ощущения.

### Микрофоковая терапия

Аппаратная процедура, которая способствует дренажу лимфы, уменьшению отека, улучшению обмена веществ в коже.

### Лимфодренажный массаж

Эффективно справляется с отеками.

### Криомассаж жидким азотом

Способствует укреплению и тренировке сосудов, а также улучшает клеточный обмен. Показан при любой форме розацеа.

### Ботулинотерапия

Микрокапельное введение ботокса в очаги покраснения и расширенных сосудов способствует уменьшению красноты, отека, ощущения «приливов» крови к лицу, уменьшению сосудов.



# УЧИМСЯ ЖИТЬ ПО ЗАПОВЕДЯМ ГОСПОДНИМ

Оптинский иеросхимонах Лев (Наголкин) писал: «Делание заповедей Господних животворит душу и даже тело твоё умиротворит и утешит до обилия».

## НУЖНО ЛИ ОСВЯЩЕНИЕ ВЕЩЕЙ

**?** В молитвослове встретила молитва на освящение всякой вещи. Получается, все вещи можно освятить самой? А святой водой надо кропить вещь при этом?

Варвара Т., г. Кировск

Сейчас иногда печатают в молитвословах молитвы, которые читает священник из требника. Но читать их мирянам для освящения вещей не следует. Молитва на освящении всякой вещи читается священником. Если специально что-то освящать церковным освящением, то это по чину должен делать священник. Вместе с тем, можно «и всякому христианину покропить вещь святой водой» и попросить Господа, чтобы Он благословил. При этом читается молитва «Отче наш».

## КАК ПОЧИТАТЬ УСОПШИХ РОДИТЕЛЕЙ

**?** Мои родители давно умерли, а я услышала, что заповедь о почитании отца и матери должна действовать. Если родители ушли в мир иной, то как понимать «почитай отца твоего и мать»?

Наталья Петровна, г. Павловск

И после смерти родителей у нас есть обязанности. Они нуждаются в молитвенной помощи, которую мы можем им оказать после смерти. Их следует поминать не только в домашних молитвах, но и желательно заказывать долговременные поминовения в приходских храмах, регулярно подавать записки на литургию, а в дни особой памяти – в день рождения и день смерти – заказывать панихиды. Это и будет проявленная любовь к ним и исполнение заповеди: «Почитай отца твоего и мать, это первая заповедь с обетованием: да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле».

## КАК ПРАВИЛЬНО ЗАЖИГАТЬ СВЕЧИ В ХРАМЕ

**?** Подруга привела в церковь и сказала, что если как следует помолюсь и поставлю свечу Спасителю, то моя проблема (отношения с мужчиной) решится, или мне подскажут, как правильно ее решить. Неужели я сделала две ошибки? А именно – зажгла свечу от стоящих на подставке, а так как свечек было много – долго держала свою свечу в руках. Потом ко мне обратилась незнакомая прихожанка, и я разрешила ей

от своей свечи поджечь другую. Словом, когда я вернулась из храма, подруга сказала, что я сама все испортила – от чужой свечки зажгла свою и проблемы чужие перетянула, а потом еще и счастьем своим поделилась. Что делать теперь?

Анна П., г. Тула

Первое – не верить суевериям. Второе – делать хорошие дела и молиться о своем счастье. Дома и в храме. По делам вашим и по вере вашей Господь даст вам.

## КОГДА ПРОЩАЮТСЯ ГРЕХИ

**?** После исповеди я сразу ушла домой, а соседка сказала, что если я не причастилась, то и грехи, в которых исповедовалась, Спаситель не простил. Так ли это?

Т. Н., г. Москва

На исповеди надо искренне покаяться, и Господь простит грехи вне зависимости, причащались вы или нет. Но и причащаться, получать Божественную благодать, тоже надо. В Евангелии от Иоанна сказано, что Иисус сказал: «Ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь имеет жизнь вечную».

## ОСВЯЩАТЬ ЛИ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК ПЕРЕД ВЕНЧАНИЕМ

**?** Мы собрались венчаться? Надо ли покупать специальные крестики и их освящать заранее?

Анна и Вячеслав, г. Подольск

Специально покупать крестики для таинства венчания не надо. Нательный крест христианину дозволяется носить после крещения «всегда и во всех случаях». Перед тем, как крест будет надет на человека, священник его освящает. После этого снимать его с себя не следует.

## КЛАСТЬ ЛИ СОЛЬ В КРОВАТКУ

**?** Почему-то считается, что малышу в кроватку надо положить оберег из железа, а то с ребенком случится что-то плохое. А бабушка положила щепотку соли и сказала, что соль тоже оберег. Нужно ли класть соль в кроватку?

Таусья, г. Липецк

Это все остатки язычества, которые бытуют в нашей жизни. Ребенку нужно ваше внимание и забота, а не соль и железо. Подготовила Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

Состояние, которое сегодня известно нам как депрессия, в древности имело название «меланхолия» и виделось тогдашним врачам следствием избытка в организме «чёрной желчи» (с греческого «холи» – желчь). Отсюда и появление названия одного из четырёх типов темперамента (по классификации Гиппократа) – меланхолик. Великий древнегреческий врач считал, что человек меланхолического темперамента – легкоранимый, крайне эмоциональный и чувствительный, легко подверженный плохому настроению, унынию, отчаянию и депрессии.

## ЛЕЧИТЬ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

Несмотря на то, что термин «депрессия» появился только в начале XX века, родственные ей состояния человек испытывал на протяжении всей истории своего существования, ведь с радостью всегда соседствует грусть, а наряду с воодушевлением и эйфорией всегда существовало состояние упадка, тоски и страдания. Депрессивные состояния у наших предков чаще всего не считались нормой и квалифицировались как расстройства психики разной степени, результат одержимости или влияния «темных сил», поэтому их предпочитали лечить. А для этого использовались различные средства.

## ХОЛОДНЫЙ ДУШ ДЛЯ МЕЛАНХОЛИКА

Древние греки применяли для лечения депрессии настои и отвары трав, мандрагоры и морозника. Римляне считали эффективным средством кровопускание, а также рвотные и слабительные средства, ко-

«Во мне печаль,  
которой  
не унять...»

торые были призваны очистить организм от вредных жидкостей, в том числе и от вредной «чёрной желчи». Также в качестве временного избавления от депрессии было популярно лишение сна и исключение из жизни больного развлечений.

Средневековье отмечено довольно жесткими методами избавления от грусти и тоски: от голода и щекотки до жестоких избиений. Психиатры того времени полагали, что от душевной боли способна отвлечь лишь боль физическая. В средние века также активно применялась гидротерапия. Считалось, что если на голову лежащего в холодной ванне меланхолика лить ледяную воду, то это быстро примиряет его с действительностью, охлаждает его горячность и избавляет от вредных депрессивных мыслей.

## ДЕЛИКАТНАЯ МУДРОСТЬ ВОСТОКА

На Востоке с древних времен считалось, что проявление психических состояний, таких



как печаль, страх, беспокойство, смущение и отчаяние, оказывают на организм человека больше влияния, чем пища и питье. Они быстро воздействуют на человека и сразу же отражаются в его внешних проявлениях. То, что у человека внутри, мгновенно отражается на его лице: смущение и стыд вызывают покраснение лица, сильный гнев придает ему желтизну, а печаль и тоска устремляются прямо в сердце, заставляя его гаснуть, и даже могут привести к скоропостижной смерти.

Корифеи восточной медицины рекомендовали такие средства от депрессивных состояний и уныния: увлеченные занятия, путешествия по городам и странам, узнавание нового. Также восточные мудрецы считали, что устранить тоску и отчаяние можно путем обретения надежды на лучшее, и этому помогает слушание приятной музыки.

Елена Васина

## КСТАТИ

Эпоха Возрождения породила мысль о том, что депрессия – удел творческих натур, неординарно мыслящих и тонко чувствующих, художников, поэтов и музыкантов, людей умственного труда и предстателей аристократии. Одной из самых известных венецианских особ, страдающих от меланхолии, был принц датский Гамлет, образ которого запечатлен в бессмертном творении Шекспира.



## А КАК У НАС?

На Руси от депрессии пили ромашковый чай, который являлся для наших предков популярным народным успокоительным средством.

# СТРОЙНЕЕМ К ОТПУСКУ

## без стрессов

Вот и долгожданное лето, когда хочется принарядиться в будни, а выходные провести у воды. Но при мысли о купальниках и открытой одежде становится актуальным вопрос «Как срочно привести в порядок тело?». Разберёмся, какие приёмы для приятной летней разгрузки годятся, чтобы похорошеть и не испортить себе настроение.

### 1 Летом худеть легче

Обилие солнца, свежий воздух сами по себе наполняют организм энергией, а значит, сократить объем пищи и перейти на правильное питание будет легче. Не говоря уже о свежих овощах, фруктах, ягодах и зелени, которые помогут снизить калорийность без чувства голода и без ущерба настроению.

### 2 Ставим реальные цели

Есть простое психологическое наблюдение: достаточно сбросить 3–5 кг, чтобы почувствовать себя постройневшим и испытать прилив сил. Такой вес без труда уйдет за 7–10 дней, стоит только немного наладить режим дня и питания. А вот более серьезные цели стоит ставить себе только на длительные дистанции – от полугода и более. Иначе к отпуску вы, может, и похудеете, но будете чувствовать себя несчастным, разбитым и все равно наберете вес.

### 5 Намаживаем режим

Если вы привыкли питаться хаотично, включая вредные продукты, то вам достаточно применить правило № 4, и больше рацион можно не корректировать. Если же ваш рацион в основном состоит из полезных продуктов, то сократите его калорийность на 10 процентов и уменьшите количество соли на треть. Этого достаточно, чтобы запустился механизм плавного похудения.

### 6 Считаем воду

Без воды все усилия могут пойти прахом. Вода нужна для всех обменных процессов, а особенно – когда идет процесс жиросжигания. Поэтому наливаем чистую воду в бутылку и считаем – в день не меньше 1,5 л, а если вы столько и выпиваете, то прибавьте еще хотя бы один стакан. Желательно, чтобы вода была комнатной или более теплой температуры – так выпить ее будет легче.

### 3 Спим правильно

Приложите усилия, чтобы вас ничто не беспокоило во время сна. Можно купить беруши, если супруг храпит, включить отпугиватель комаров. Ложитесь не позднее 23.00 в проветренной комнате и старайтесь спать не менее 7 часов. Последний прием пищи (а им является даже сухарик с кефиром) должен быть не позднее, чем за 2–3 часа до сна. Именно так вы обеспечите организму возможность усвоить питательные вещества, отдохнуть и переработать «зимние» накопления, а также отрегулировать выработку гормонов.

### 4 Очищаем рацион

Фаст-фуд, полуфабрикаты с непонятными ингредиентами, копчености и колбасы, промышленные сладости, выпечку, конфеты стоит хотя бы временно убрать из меню. Если вы частенько позволяете себе что-нибудь вредное, то не стоит жестко запрещать себе все подряд. Попробуйте всего пару неделек продержаться без вредностей. Договоритесь с собой, что как только захочется чего-нибудь вредного – тут же съедаете порцию свежих ягод, овощей или фруктов.

### 7 Двигаемся

Улучшить внешний вид можно даже не худея. Для этого нужно запустить нормальный отток лимфы, тогда уменьшится отечность, появится свежесть и легкость. А если еще соблюдать даже незамысловатую диету, то эффект будет более впечатляющий и длительный. Движение лимфы обеспечивается работой мышц. Поэтому рецепт один – двигаемся! Ходите пешком в хорошем темпе хотя бы по 10 минут кряду, стройте рожицы и гримасы, приплясывайте, болтайте ногами в воздухе и трясите ладошками, пока никто не видит – да-да, даже такая «гимнастика» положительно отразится на лимфоток.



# Летняя диета вкуснее, ЧЕМ КОНФЕТА



Природа щедра на витаминные вкусные дары – они и аппетит порадуют, и на фигуре благотворно отразятся. Рецепты наших читателей помогут без усилий насытиться вкуснейшими летними блюдами и наполнить рацион необходимыми нутриентами и микроэлементами.

## ✉ ПИРОГ ИЗ КАБАЧКОВ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1,5 стакана тертого кабачка
- 1,5 стакана муки пшеничной
- 2 яйца
- 1 стакан сахара
- 7 ст. ложек масла растительного
- 2 ст. ложки сметаны (йогурта, кефира)
- 1 пакетик (10–12 г) разрыхлителя для теста
- щепотка соли
- 2–4 ст. ложки какао-порошка
- ванилин по вкусу

Тертый кабачок положите на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Яйца хорошенько взбейте с сахаром. Смешайте сухие ингредиенты (муку, разрыхлитель, соль, какао, ванилин), соедините их с яйцами и сметаной, в последнюю очередь добавьте кабачок. Размешайте до однородности. Сразу же выложите на противень, смазанный маслом, и выпекайте в духовке при 180°C 40–45 минут.

*Кюрджиева Г. Н., г. Краснодар*



Энерг. ценность на 100 г – 177 ккал

## ✉ ЗЕЛЁНЫЕ ЛЕПЕШКИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 300 г зеленого лука
- 2 ст. ложки муки
- 3 яйца
- 0,5 ч. ложки сахара
- масло растительное для жарки
- соль, сметана

Лук измельчить, смешать с яйцами, мукой и сахаром. Посолить по вкусу. Сформировать оладьи и обжаривать на разогретой сковороде с маслом с двух сторон до зарумянивания. Подавать со сметаной.



Энерг. ценность на 100 г – 138 ккал

*Кюрджиева Г. Н., г. Краснодар*

## ✉ КОКТЕЙЛЬ С ЯГОДАМИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 600 мл ряженки
- 100 мл сливок
- 350–400 г сезонных ягод
- 50 г сахарной пудры
- 2 ч. ложки лимонного сока

Ягоды сбрызнуть лимонным соком, добавить сахарную пудру и взбить блендером, при необходимости протереть через сито. Ряженку взбить блендером со сливками, разделить на две части. К одной части добавить половину ягодного пюре и снова взбить. Охладить все ингредиенты 10 минут в холодильнике.



Энерг. ценность на 100 г – 70–90 ккал

Взять высокие бокалы. На дно положить 2–3 ст. ложки ягодного пюре, затем аккуратно по стеночке влить смесь ряженки с пюре – до середины бокала, а сверху – доверху долить белой ряженкой. Украсить бокалы мятой и ягодами. Подавать охлажденным.

*Ирина Васина, г. Москва*

## ✉ САЛАТ НА УЖИН

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 6 небольших картофелин
- 6 молодых огурцов
- 10–15 шт. редисок
- большой пучок салата
- пучок укропа
- пучок зеленого лука
- маленький пучок щавеля
- 4 яйца
- 4 куска цельнозернового хлеба
- 150 мл сметаны
- 3 ст. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложка горчицы
- 4 ст. ложки подсолнечного масла
- соль по вкусу

Картофель сварить в мундире, остудить, если молодой – можно не чистить. Хлеб нарезать крупным кубиком, сбрызнуть маслом и поставить в духовку при 180°C на 5 минут. Яйца сварить вкрутую. Нарезать яйца

и картошку крупным кубиком или дольками. Тонкими кружками порезать редис, огурцы. Измельчить зелень, салат порвать руками. Соединить все ингредиенты. Сделать заправку: смешать сметану, масло, соль, соевый соус и горчицу. Заправить салат, аккуратно перемешать и сразу подавать.

*Елена Батыршина, г. Клин*

Энерг. ценность на 100 г – 112 ккал



**ПРИШЛИТЕ  
СВОЙ РЕЦЕПТ**



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

|                                     |                                       |                                |                                      |                                 |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| Она ждет своего героя               | Глиняный "зомби" пражских евреев      | Пушкинская няня                | "Осадная башня" на шахматной доске   | Родари или Версаче              | Ее косит газонокосильщик              |
| "Отсек" клиники с лежащими большими | Мусор в голове легкомысленного        | Шурик - Демьяненко, Федя - ... | "Ах, ви-тязь, то была ..." (Пушкин)  | Госпожа в испаноязычных странах | Высокая температура у больного        |
| Высокий рейтинг профессии           | От марала для лечения                 | Он Цербера трехглавого укротил | Стойка натурщика по заказу живописца | Солярий на берегу моря          | Бизон из Старого Света                |
| ...                                 | Орджоникидзе                          | "Неистовый" рыцарь XVI века    | Заявление Фемиде                     | Царское или Кукуево             | "Газировка", настоянная на сухарях    |
| Он выше всех на стройке             | "Заноза" в месте пчелиного укуса      | Спец по нашему устройству      | Весенние работы в поле               | Кривая спутниковой тарелки      | Кто готов покрощить врагов в капусту? |
| "Золотое воинство" Тохтамыша        | Крупная птица из Австралии            | С ними работает офтальмолог    | Болезнь щитовидной железы            | Ибн Сина и бедуины              | У маркиза Карабаса он ходил в сапогах |
| Кривая спутниковой тарелки          | Кто готов покрощить врагов в капусту? | Что лечит ринолог?             | Китаец и таец по происхождению       | Кривая спутниковой тарелки      | Кто готов покрощить врагов в капусту? |
| "Золотое воинство" Тохтамыша        | Крупная птица из Австралии            | С ними работает офтальмолог    | Болезнь щитовидной железы            | Ибн Сина и бедуины              | У маркиза Карабаса он ходил в сапогах |

# ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Что считается чистым, когда оно зеленое, черное или коричневое, и считается грязным, когда оно белое?
- 2 Что у коровы впереди, а у быка – позади?
- 3 Согласно русской поговорке, «не надо выносить сор из избы». А куда же его тогда девали?



## ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Школьная доска. 2. Буква К. 3. Сжигали в печке.  
 Ответы на загадки: 1. Ковер справа, цвет тумфель, цвет шифель, стена за дамой, ручка сумки, цвет цветков справа.

СУДОКУ

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

ПРИМЕР

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

**ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!**  
**ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ**

Квалифицированная помощь каждому, кто оказался в сложной ситуации и испытывает трудности правовой направленности.

- Помощь юриста жертвам мошенничества.
- Защита потребителей.
- Расторжение договора аренды.

**Юридическая консультация бесплатно.**  
**8 (499) 460-58-45**

Юридическая компания «Гарант и Право»

**ЖИЛИЩНЫЕ ВОПРОСЫ**

- Расторжение договора: аренды, дарения, купли-продажи
- Снятие с регистрационного учета
- Залив квартиры
- Перерасчет коммунальных услуг
- Улучшение жилищных условий

**НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ВОПРОСЫ**

- Оформление наследства
- Споры по наследству через суд
- Установление юридического факта родства

**ЗАЩИТА ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ**

**ПЕНСИОННЫЕ ВОПРОСЫ**  
**ПРИЗНАНИЕ БАНКРОТОМ**

**8 (495) 488-67-82**

АНТИКВАРИАТ

**МосГорСкупка**  
**ДОРОГО КУПИТ!**

- ♦ Иконы. Статуэтки Будды.
- ♦ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
- ♦ Статуэтки, фарфор.
- ♦ Серебро, бронзу, часы.
- ♦ Монеты, значки, автографы.
- ♦ Картины, соцреализм.
- ♦ Старинную мебель.
- ♦ Любой антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.  
**8-925-403-68-83**

■ **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.

■ **8-915-142-61-15** Искусствовед, куплю книги до 1950 г. и другой антиквариат по хорошей цене. Выезд и оценка бесплатно. 8-915-142-61-15

ЗДОРОВЬЕ

**Нутрициолог -**  
дипломированный специалист по питанию

**Помогу:**

- полноценным и здоровым питанием забыть про "Гору" таблеток
- похудеть и обрести легкость
- наладить отношения с едой.



Тел.: +7(950)013-11-23  
e-mail: marina.maltceva1@mail.ru

**ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»? ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН**

**РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: 8-495-792-47-73**



## ГОРОСКОП НА 28 МАЯ – 10 ИЮНЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Лето Овнам стоит начать с релаксации. Она поможет возвращению потерянного умиротворения и эмоционального баланса. А зарядка и правильное питание станут лучшей профилактикой сезонных недугов.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

При любом ухудшении самочувствия, которое длится более двух дней, Близнецам стоит обращаться к врачу. Чтобы победить негативные мысли, будьте активны – ходите в кино и на выставки, участвуйте в общественной жизни.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Хорошее настроение и самочувствие в начала лета дадут возможность Львам привести в порядок фигуру и напиться позитивом. Снять напряжение позволит поездка на природу, поход в сауну или рыбалка. Будьте активны!

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам в начале лета не стоит увлекаться шашлыками, салцем и соленьями. Лучше, если на тарелке чаще будет появляться редисочка, щавель, клубника. Не переусажайте и не игнорируйте сигналы своего организма.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам не стоит злоупотреблять острыми и сладкими блюдами. Лучше направьте силы на оздоровление организма: запишитесь в спортзал, пройдите курс массажа.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям стоит на постоянной основе включить в режим дня утреннюю гимнастику. Поддержать себя в тонусе поможет и сбалансированная диета, в основе которой лежит большое количество овощей и фруктов.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Созерцательные вечерние прогулки изменят самочувствие Тельцов к лучшему. Одновременный отказ от злоупотребления алкоголем и жирной пищей позитивно отразится не только на здоровье, но и на фигуре.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам стоит ввести в меню больше овощей и фруктов – повышайте свой иммунитет с помощью даров природы. А прогулки на свежем воздухе и физкультура помогут укрепить нервную систему. И забудьте про алкоголь!

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Звезды советуют Девам: «Перестаньте остро реагировать на пустяковые проблемы, а лучше начните умеренную диету». Больше отдыхайте и поймите, наконец, что ваше здоровье в ваших руках! Не забывайте больше гулять.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Звезды заверяют: победить накопившуюся усталость Скорпионам поможет хобби, а апатию – активный отдых. Старайтесь занимать мысли приятными вещами, а телу давайте сильную физическую нагрузку.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Умеренная диета с преобладанием свежих овощей и зелени, а также отказ от алкоголя и кофе помогут избежать Козерогам раздражения желчного пузыря и скачков давления. Прогулки на свежем воздухе укрепят здоровье.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Звезды предупреждают Рыб о получении в начале июня новости, которая зарядит их позитивным настроением на весь месяц. Также они советуют отказаться от калорийной пищи, чтобы не набрать парочку лишних кило.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



27 мая – 9 июня  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



10 июня  
НОВОЛУНИЕ



11–23 июня  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

27 мая – 2 июня – убывающая Луна 3 фаза – время курса косметических процедур. На диету садиться пока еще рано, постарайтесь лишь не переусажать и не злоупотреблять алкоголем. Повышайте силовые нагрузки, если занимаетесь спортом, так вы добьетесь лучших результатов.



3 июня – 9 июня – убывающая Луна 4 фаза – противоположны стресс и переутомления, так как они могут сейчас понизить иммунитет. Общайтесь с друзьями, больше гуляйте и не забывайте пить чистую воду.



10 июня – новолуние – самое время запланировать поход к косметологу или врачу. Найдите подходящий салон красоты, ознакомьтесь с ценами на проводимые процедуры и запишитесь на следующую лунную фазу.

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

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

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

e-mail: sz@kardos.ru  
Адрес издателя: 111675, Россия,  
г. Москва, ул. Святоозерская,  
д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,  
офис 4

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

Заместитель генерального  
директора по дистрибуции:  
ЗАВЯЛОВА О. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:  
ГРИШИНА И. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237  
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущие менеджеры  
отдела рекламы:  
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,  
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,  
МОИСЕЕНКО Л. Н.  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе  
с рекламными агентствами:  
ЖУЙКО О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:  
8 (495) 933-95-77, доб. 225  
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 10 (129). Дата выхода:  
28.05.2021

Подписано в печать: 24.05.2021  
Номер заказа – 2021-02011  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 26.05.2021

Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»  
214031, Россия, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, д. 8  
Тираж 197 700 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».

## ПО СЕКРЕТУ РАССКАЖУ

Здравствуйте, редакция издания «Секреты здоровья»! Я давно пенсионерка. Со стажем, так сказать. Но живу активной жизнью, стараюсь не унывать. Во многом мне ваша газета помогает. Истории женские с удовольствием читаю, свои из жизни вспоминаю. Кое-какие рецепты в тетрадочку переписываю тоже. Словом, многое нравится. И вот страничка под рубрикой «Есть повод посекретничать». Хорошая. Но у меня есть предложение, а

давайте секретничать через письма? Я вот очень хочу поделиться одним своим секретом и одновременно поводом написать в редакцию. Я уже много лет пишу стихи. Может чуть кривенькие, неказистые, но зато от души, сердцем, можно сказать. В каждом кусочек моей долгой жизни, своя история – моя история. И вот не так давно мне посчастливилось познакомиться с единомышленниками, которые так же, как и я, у себя в норках что-то рифмованное все эти годы прятали. Стали мы обмениваться опытом, потом даже целые литературные вечера организовывали, читали свои вирши. И вот теперь у нас есть свое творческое общество при клубе. Да, мы немолоды, может, не так гениальны, как

хотелось бы, но нас объединяют общие интересы, стремления, дружба, в конце концов. И это просто прекрасно! Буду безмерно благодарна, если найдете возможность напечатать пару моих рифмованных строк. Писала их специально для редакции любимой газеты.

С вами вместе я четвертое лето,  
И всем сердцем признаюсь вам в любви.  
Вы раскрыли о здоровье секреты,  
На рифмованные строки вдохновив.

Я здоровья от души всем желаю,  
Тем, кто пишет и берет интервью.  
И врачам благодарность большая,  
Я земные поклоны вам бью.

И для тех, кто пробежит эти строки,  
Сердца трепет и порывы души.  
Мы все вместе, мы совсем не одиноки.  
А ты, любимая газета, пиши!

*Светлана Варенцова, 86 лет,  
Новгородская обл.*



## ЕСТЬ В ЭТОМ МИРЕ ДОБРОТА

Уважаемая редакция, не знаю, покажется ли вам интересной моя история, но я непременно должна ее кому-то рассказать. Просто очень хочется, чтобы люди верили в доброту, в человеческую отзывчивость и равнодушие. Знаю, что в наш непростой век такая вера может показаться... ну сродни ненормальности, что ли. И все же напишу. Вдруг у кого-то она откликнется в душе теплотой.

Есть у нас во дворе собака. Откуда взялась, может, подкинул кто, не знаем. Собака большая, лохматая, но совершенно безобидная. Стали мы ее подкармливать, зимой даже кто-то вынес старую фуфайку ей под балкон первого этажа, чтобы не замерзла. Собаку мы нарекли Гердой и очень полюбили. Она нас всех быстро выучила и всегда с радостью «своих» встречала, виляя хвостом. Да и много ли нас в старой двухподъездной пятиэтажке? Меня вот даже в магазин сопровождала. Идет рядом, здоровая, по бедро мне. Я ей про свое житье-бытье рассказываю, а она слушает, не убегает, уши торчком.

И случилась по весне беда, отравили нашу Герду. Плохо ей, совсем беда. Ноги дрожат, стоять не может, глаза мутные. Мы с соседкой кинулись по квартирам, у кого машины есть, отвезите, мол, до ветлечебницы. А все в отказку, никому не хочется с больной собакой связываться. А ну как салон попортит, на мойку везти надо будет, деньги платить.

Я по двору мечусь, слезы градом, а Герда тяжело так боками дышит, из-под полуопущенных век грустно-грустно смотрит. И тут во двор такси въезжает, приехал кто-то с сумками, я и не помню кто. Таксист ко мне бегом, мол, чего плачете, что случилось. Я ему на Герду показываю, слова сказать не могу, рыдания душат. А таксист, молодой парень, все сразу понял, схватил в охапку собаку и бегом к такси, я за ним. Всю дорогу переживала, боялась, не успеем, боялась, не будут дворовую собаку лечить. Да и денег у меня мало, пенсия одна. Но Герду приняли, забегали, про деньги ни слова. Сажу в коридоре и тряусь, а ну как сейчас такую сумму заломят, что не потяну. И парень-водитель сидит, молчит, не уезжает. Словом, спасли Герду, а деньги парень тот заплатил. Я хотела хоть часть отдать, так ни в какую не взял. А собаку я после лечения домой забрала, у меня теперь живет. Соседи, которые Герду любят, мне с кормом помогают. Вот так на старости лет я себе жильца завела, друга. Есть все-таки доброта в этом мире. Есть.

*Наталья Владимировна П., Московская обл.*



# ЗАГАДКИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

## У КОГО ЧЕГО И ГДЕ БОЛИТ, И О ЧЁМ ЭТО ГОВОРИТ?

Есть люди, больные на всю голову, а есть – на половину головы. Лучшее средство от головной боли – гильотина, а не болит голова лишь у дятла... Да, о головной боли шутят часто, но когда она приходит, человеку уже не до шуток – боль идёт по головам напролом! Боль в голове многолика, и каждый её вид что-то скрывает...

### ГДЕ БОЛИТ, И ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

**БОЛЬ В ВИСКАХ.** Причинами могут быть резкие перепады давления, интоксикация организма, инфекция, защемление нерва межпозвоночной грыжей или деформированными позвонками. Самое безобидное – переутомление и усталость.

**ПЕРВЫМ ДЕЛОМ.** Надо прилечь или присесть, откинув голову назад, прикрыть глаза и расслабиться. Если через 10-15 минут боль не утихла, следует насторожиться.

**БОЛИ В ЗАТЫЛКЕ.** Чаще всего появляются из-за шейного остеохондроза и спондилеза, мышечного спазма, гипертензии – это очень распространенная причина.

**ПЕРВЫМ ДЕЛОМ.** Нужно измерить АД. Если значения повышены – необходима консультация специалиста и прием препаратов.

**БОЛЬ В ТЕМЕНИ.** Частый признак шейного остеохондроза. А также вирусных инфекций, болезни крови и нервной системы и даже опухоли.

**ПЕРВЫМ ДЕЛОМ.** Если боли повторяются, требуется тщательное обследование.

**БОЛЬ В ЛОБНОЙ ЗОНЕ:** ее могут вызывать фронтиты, повышенное внутричерепное давление, зажатие затылочного нерва, пневмония. Если болит одна сторона лба – скорее всего, это мигрень.

**ПЕРВЫМ ДЕЛОМ.** Если подтверждается мигрень, специалисты рекомендуют попытаться заснуть и «переждать» приступ во сне. Если не удалось – приступ легче купировать в зачатке, приняв препараты или проведя сеанс транскраниальной магнитотерапии.

**БОЛИТ ВСЯ ГОЛОВА.** Боль похожа на сдавливание обручем. В большинстве случаев такие ощущения могут быть вызваны общей усталостью, стрессом, депрессивным расстройством, тревожностью. Все эти состояния вызывают спазмы мышц, сухожилий и связок плечевого пояса, лба, затылка.

**ПЕРВЫМ ДЕЛОМ.** Нужно принять успокоительное и постараться не нервничать.

Резко заболеть голова может также из-за нервного перенапряжения, стресса, воспалительного процесса, приема ряда лекарств и даже от неправильного питания! Насколько безобидна или опасна такая боль – определит только врач, проведя дополнительные исследования.

### ОСНОВНЫЕ ВИДЫ БОЛИ

По совокупности различных признаков боли её подразделяют на различные виды. Рассмотрим основные.

**Мигрень.** Ей свойственна сильная пульсирующая боль в одной половине головы. Мигренозный приступ длится от нескольких часов до 3 дней. Вместе с головной болью обычно приходит тошнота, слабость, непереносимость света. Чаще мигреням подвержены молодые женщины. Лекарственные препараты при мигрени направлены на сужение сосудов. К ним в помощь современная медицина предлагает действенный метод – транскраниальную магнитотерапию. Она способна ослабить приступ или даже его купировать, если оперативно включить аппарат при начальных признаках.

**Тензионная боль (боль напряжения).** Это самая обычная боль, которую испытывал хоть раз в жизни практически каждый. Она не слишком сильная, но выматывающая. Свойственна тем, кто часто нервничает или испытывает длительное мышечное перенапряжение, например, от сидячей работы или вождения автомобиля. Такая боль разнообразна – она и давит, и сжимает, и колотит.

**Абузусная головная боль.** Спровоцирована приемом медикаментов, в том числе злоупотреблением обезболивающими препаратами при частых приступах мигрени или боли напряжения. Препараты вызывают так называемую возвратную боль, создавая порочный круг: боль – лекарство – боль.

**Принимать препараты следует только по назначению врача и в предельно допустимом количестве.**

**Хроническая ежедневная головная боль (ХЕГБ)** – группа разных видов болей, повторяющихся изо дня в день – не менее 15 дней в месяц в течение 3 месяцев подряд. Этот синдром может отмечаться при разных перечисленных выше заболеваниях и требует, в первую очередь, лечения именно причины, а не следствия.

**Если боль не выходит из головы – без специалиста не обойтись.**

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Разумеется, надо искоренять причины и факторы-провокаторы. Возможно, понадобится консультация сра-



зу нескольких узких специалистов: невролога, окулиста, стоматолога, отоларинголога.

**Уточнить диагноз помогут современные способы исследования:** ЭГГ, рентген, КТ, МРТ, электромиография (ЭМГ), УЗИ головы, лабораторные методы.

Лечение предполагает устранение причины, лекарства и транскраниальную магнитотерапию.

**ДИАМАГ – современный медицинский аппарат транскраниальной магнитотерапии.**

**Позволяет проводить терапию и профилактику мигрени, головных болей напряжения.**

### ДИАМАГ дает возможность:

- нормализовать кровообращение и препятствовать возникновению спазмов сосудов головного мозга;
- снизить интенсивность болевого синдрома и риск нового приступа мигрени или головной боли напряжения;
- увеличить выработку серотонина и улучшить психоэмоциональное состояние человека;
- уменьшить количество принимаемых обезболивающих.

В аппарате уже установлены программы, направленные на борьбу с тем или иным заболеванием или состоянием.

**ДИАМАГ удобен и прост в применении, поэтому по рекомендации специалиста может применяться в домашних условиях.**

Как следствие, возможно улучшение качества жизни в целом и избавление от постоянного страха перед очередным сильным приступом.

### ДИАМАГ.

**Пора забыть о головной боли.**

**Спешите купить ДИАМАГ (Алмаг-03) по выгодной цене до 25 июня в Москве и Московской области!**



№ ФСР 2012/13599

### В МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ И ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНАХ:

- магазин «Медтехника Благомед»<sup>1</sup>  
8 (800) 505-65-28  
АДРЕСА НАШИХ РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНОВ:  
• г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29  
• г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1  
ОФИС И СКЛАД:  
• г. Москва, ул. Грайвороновская, д. 4, стр. 6

- Мед-магазин.ру<sup>2</sup>  
8 (800) 700 5 200
- Грамикс<sup>3</sup>  
8 (495) 505-63-83
- Плеер.ру<sup>4</sup>  
8 (495) 775-04-75

- Vita-medic<sup>5</sup>  
8 (800) 551-24-06
- СберАптека<sup>6</sup>  
8 (495) 730-53-00
- Пилюли.ру<sup>7</sup>  
8 (495) 926-36-42

<sup>1</sup> ООО «БЛАГОМЕД». Юр. адрес: г. Москва, ул. Пляны, д. 5 пом. 39.41 ОГРН 1187746406374. <sup>2</sup> ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ». ОГРН 1175029014710. Юр. адрес: ОБЛАСТЬ МОСКОВСКАЯ ГОРОД ХИМКИ УЛИЦА ЭНГЕЛЬСА ДОМ 20 ЭТАЖ ЛОМ 1/9. <sup>3</sup> ООО «ГРАМИКС». ОГРН 1197746086449, 119021, г. Москва, переулок Оболенский, дом 9 КОРПУС 2, ЭТ 1 П В К 7 00 15. <sup>4</sup> ООО «Рассет». ОГРН 1147746619240. Юр. адрес: 115230, РФ, г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, помещение V, комната 6. <sup>5</sup> ИП Курченко Максим Павлович. ИНН 312803038708. ОГРН ИП 308312834000157. Юр. адрес: 127282, г. Москва, Заревый проезд, д. 10. Помещение №22. <sup>6</sup> ООО «Аптека». Адрес: Москва, Фрунзенская набережная, дом 42, цокольный этаж, помещение 1, комната 2. ОГРН 1147746631988. <sup>7</sup> ООО «ПарусИнвест». Юр. адрес: г. Москва, ул. Обручева, 16к1, этаж 3, помещение 1, комната 12. ОГРН 1167746630831.

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-он, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод». Бесплатный телефон завода: 8 (800) 350-02-13. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005474 от 08.06.2018 г.

РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ