

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 18 (233)

19 сентября –
2 октября
2025 года



В ЖЕЛЧНОМ ПОЛИП

НЕУЖЕЛИ ВЛИП?

СТР. 14–15

«ЗОРКАЯ» ГИМНАСТИКА

ПРИ АСТИГМАТИЗМЕ

СТР. 9

КИПЯТИТЬ ИЛИ МОРОЗИТЬ?

КАКАЯ ВОДА ПОЛЕЗНЕЕ

СТР. 22–23

КОКОС

5 ПРИЧИН ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 122046 3 25018

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



АЛЛЕРГИЯ ЗДЕСЬ
НИ ПРИ ЧЁМ?

КАК ДАТЬ ОТПОР ХРОНИЧЕСКОЙ
КРАПИВНИЦЕ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

19 сентября

Убывающая Луна во Льве

+ ягодные морсы, горячие обертывания

– голодание, бьюти-инъекции

20 сентября

Убывающая Луна в Деве

+ влажная уборка, свекла в меню

– игнорирование болей в животе

21 сентября Луна в Деве, новолуние

+ ванна с отваром трав, медитация

– нервотрепка, крепкий кофе

22 сентября Растущая Луна в Деве

+ уход за волосами и ресницами

– копчености, неопознанные грибы

23 сентября Растущая Луна в Весах

+ вещи из натуральной шерсти, мята

– антибиотики без назначения врача

24 сентября Растущая Луна в Весах

+ морская рыба в меню, массаж спины

– нехватка сна, поднятие тяжестей

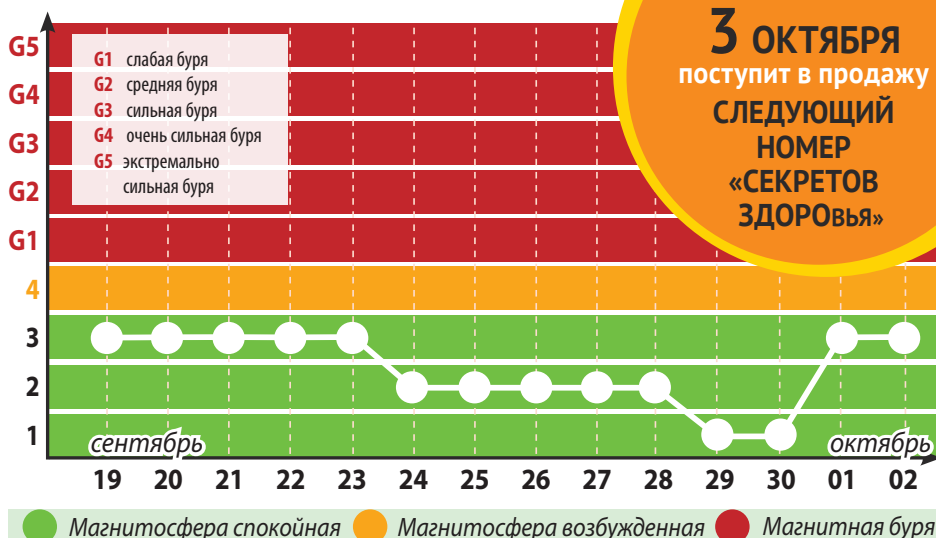
25 сентября

Растущая Луна в Скорпионе

+ лечение зубов, уколы красоты

– острые специи, разгрызание орехов

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



26 сентября

Растущая Луна в Скорпионе

+ маникюр, блюда из морепродуктов

– напитки со льдом, залипание в гаджетах

27 сентября

Растущая Луна в Скорпионе

+ зарядка, лечебные процедуры

– общение с бродячими животными

28 сентября

Растущая Луна в Стрельце

+ чай с медом, ванночка для стоп

– чрезмерная нагрузка на зрение

29 сентября

Растущая Луна в Стрельце

+ блюда из томатов и болгарского перца

– самоназначение БАДов, фастфуд

30 сентября

Луна в Козероге, первая четверть

+ визит к терапевту, домашний суп

– спорт через силу, пассивное курение

1 октября Растущая Луна в Козероге

+ покупка косметики, занятие йогой

– алкоголь, неудобная обувь

2 октября Растущая Луна в Водолее

+ лимфодренажный массаж, маски для лица

– занозы, царапины, пустые ссоры

СЕНТЯБРЬ УЖЕ ПОЗОЛОТИЛ МАКУШКИ БЕРЕЗАМ, УТЕПЛИЛ НЕБО ШЕРСТЯНЫМИ ОБЛАКАМИ, ВСЕХ ДОСЫТА НАКОРМИЛ СОЧНЫМИ ЯБЛОКАМИ НОВОГО УРОЖАЯ. НАСТУПИЛ СЕЗОН ДУШЕВНЫХ ОСЕННИХ ЧАЕПИТИЙ – КОНЕЧНО ЖЕ, С «СЕКРЕТАМИ ЗДОРОВЬЯ»!

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ МЫ ВАМ РАССКАЖЕМ:

- чем может быть полезен напиток из гибискуса;
- какая «гимнастика» для ушей поможет при отите;
- что предпринять, если зазкрипели колени;
- что новенького приготовить из лаваша.



ВМЕСТЕ

с врачом-терапевтом разбирались, как правильно восстанавливаться после инсульта – чтобы тело поскорее заработало. Осваивали с психологами техники быстрого усмирения гнева – чтобы не срываться на близких. А еще узнавали, как пережить сложные времена вместе с ребенком-подростком, если тот склонен к самоповреждениям.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 3 ОКТЯБРЯ!**

МОЖНО ЛИ ЗАМЕНИТЬ РЫБУ СЕМЕНАМИ ЛЬНА?



Подруга убеждает купить семена льна и добавлять их каждый день в каши и салаты. Мол, стоят эти семена недорого, а ведь в них – та же самая полезная омега-3, что и в дорогих аптечных капсулах или в морской рыбе, цены на которую тоже кусаются. Неужели так и есть?

Мария Геннадьевна, г. Липецк

Увы, это не совсем так. Дело в том, что есть разные виды полезных для нашего организма омега-3 жирных кислот. Самые ценные – это докозагексаеновая кислота (ДГК) и эйкозапентаеновая (ЭПК), их основной источник – жирная морская рыба.

Что же касается семян льна, они содержат другой вид омега-3 – альфа-линоленовую кислоту (АЛК). Она, безусловно, тоже нам нужна, и более того – организм умеет при помощи АЛК синтезировать ДГК и ЭПК, но... не очень эффективно и лишь в небольших количествах.

Иными словами, можно и нужно включать в рацион семена льна как источник полезных веществ, но не стоит воспринимать их как равноценную замену рыбке. А вот дорогую морскую рыбу вы вполне можете заменить на более бюджетные сорта – сельдь, скумбрию, горбушу, и есть их хотя бы два раза в неделю. Организм скажет «спасибо»!

Дорогие читатели,

если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья», или звоните по телефону 8 (499) 399-36-78. Отправляйте свои вопросы по электронной почте: sz@kardos.ru. Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.



КОТ ХРАПИТ – ЭТО НОРМАЛЬНО?



Наш Пушок – кот почтенного возраста, разменял второй десяток лет. Недавно мы обратили внимание, что он похрапывает во сне, а раньше за ним такого не замечали. Стоит ли волноваться по этому поводу?

Людмила Афанасьева, р-н Чертаново

Кошки действительно могут храпеть во сне – по разным причинам. Некоторые породы склонны к храпу ввиду особого строения мордочки: это шотландцы, персы, британцы и др. Иногда храп начинает проявляться с возрастом, когда у животных обвисают мягкие ткани гортани, что затрудняет свободное прохождение

воздуха. Если питомец набрал лишний вес, то жировая прослойка на шее, при определенных позах сна, тоже может затруднять дыхание.

Но храп может быть спровоцирован и отеком тканей дыхательных путей из-за инфекционного воспаления (вирусного или бактериального). В нос коту может попасть инородное тело (соринка, травинка, кусочек корма), а еще там могут образоваться полипы... Словом, наблюдайте за Пушком и, если храп будет донимать его постоянно, на всякий случай покажите его ветеринару.

ВЕЧНЫ ЛИ СИЛИКОНОВЫЕ ФОРМОЧКИ?



Будучи замужем, я увлекалась выпечкой, пользовалась силиконовыми формами. После развода я это дело забросила, а теперь снова захотелось что-то испечь. Но не уверена – можно ли использовать те формочки?

Наталья М., г. Звенигород

Производители позиционируют силикон как безопасный полимер, способный служить при температурах от –40 до 230°C чуть ли не вечно. Но на практике качество силиконовых форм у разных производителей может быть совсем не одинаковым. А еще доказано, что при нагревании выше 150°C они могут выделять токсичные вещества – метилсилоксаны. Чтобы обезопасить себя от них, рекомендуется каждую новую форму перед первым использованием прокалить в духовке 4 часа при температуре 200 °C, а потом тщательно промыть.

Чтобы продлить срок службы силиконовой формы для выпечки, нужно беречь ее от открытого огня, в горячей духовке обязательно ставить на расстоянии не менее 5 см от стенок, никогда не резать в ней готовое блюдо и тщательно промывать после каждого использования: застарелый жир делает форму липкой, придает ей неприятный запах. Но даже если форма внешне еще вполне пригодна, после 3–5 лет эксплуатации лучше заменить ее на новую. Ради собственного спокойствия.



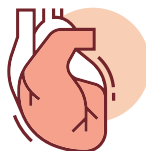
Коллаген: ДЛЯ КРАСОТЫ... И НЕ ТОЛЬКО

Коллаген в наши дни часто называют «белком красоты», и вы тоже наверняка слышали о том, что это вещество – залог упругой и эластичной кожи, блестящих волос и крепких ногтей. Однако у коллагена есть и иные, менее очевидные свойства – и это повод ценить его ещё больше!

1 ЧТОБЫ СЕРДЦЕ УСПОКОИЛОСЬ

Белковые нити коллагена – основа соединительной ткани в человеческом теле, и из них «сплетены», в том числе, стенки вен, артерий и капилляров. С возрастом организм, увы, вырабатывает все меньше собственного коллагена. Это одна из причин того, что кровеносные сосуды становятся более хрупкими и уязвимыми перед атеросклерозом – опасным заболеванием, которое грозит нам инсультом, инфарктом и другими осложнениями.

Японские ученые провели исследование, результаты которого доказывают, что дополнительный прием коллагена в форме добавок может помочь избежать сосудистых заболеваний. У участников эксперимента, в течение полугода получавших ежедневно по 16 г коллагена, заметно снизилась жесткость артериальных стенок, а также снизился уровень «хорошего» холестерина.



2 ДЛЯ КРЕПКИХ НЕРВОВ

Коллаген является важным компонентом в структуре ЦНС (центральной нервной системы). Он помогает образовывать миелиновую оболочку, которая защищает нервные клетки и делает образуемые ими нейронные связи более крепкими. Это особенно важно в зрелом возрасте – для сохранения памяти, концентрации и других функций головного мозга. Есть данные и о том, что коллагеновые белки нужны для роста новых нервных клеток.

Зарубежные ученые, работающие над созданием препаратов, призванных помочь при дегенеративных заболеваниях головного мозга, рассматривают коллагеновые частицы как один из перспективных компонентов.



3 ПРОТИВ БОЛИ И РАЗРУШЕНИЯ В СУСТАВАХ

Хрящевая ткань в нашем организме также образуется из коллагеновых волокон. Риски развития воспалительных процессов и разрушения суставной ткани прогрессируют с возрастом все из-за того же дефицита коллагена.

По мнению ученых из Чикаго, принимая коллаген в том или ином виде, можно замедлить негативные процессы и поддержать суставы. В том числе и потому, что это вещество обладает противовоспалительными свойствами. Есть и исследование диетологов, с участием большой группы спортсменов, доказывающее, что регулярный прием коллагена помогает снижать боль в суставах – как при движении, так и в состоянии покоя.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Из пищи или добавок?

Многие продукты питания являются источником коллагена. Это костный бульон, курица, рыба и морепродукты, яичные белки, говядина и др. Однако, чтобы получить этот коллаген, организму сначала приходится потрудиться. В процессе пищеварения он расщепляет съеденные нами белки на отдельные аминокислоты и пептиды – как на «кирпичики», которые затем пускает на свои «строительные нужды». В современных биодобавках коллаген уже расщеплен (гидролизован) до состояния пептидов, и есть мнение, что так он усваивается гораздо эффективнее.

Животный или морской?

Считается, что структура морского коллагена, производимого из дикой морской рыбы, позволяет организму человека легче его усваивать – в том числе за счет меньшего размера молекул (особенно если он уже находится в форме пептидов). Животный коллаген, добываемый из шкур, хрящей, суставов и мышц крупного рогатого скота, более доступен по цене, но есть мнение, что усваивается он не так эффективно.

Марина Чаленко

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ — НАТУРАЛЬНОЕ УСПОКОИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО



ЛРС-004947/07; ЛСР-002089/08.

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ – самое известное средство из системы доктора Эдварда Баха, состоящее из пяти цветочных эссенций. Выпускаются в удобном формате в виде спрея или капель, обеспечивает комфорт и уверенность, чтобы успокоить и поддержать ваше эмоциональное равновесие в нужное время. Действует успокаивающе (моментально) в любой стрессовой ситуации. **3-4 капли** из маленького флакончика, принятые заранее помогут сохранить спокойствие и снять нервное напряжение в любой стрессовой ситуации, восстановить положительное эмоциональное состояние человека.

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ принимайте перед различными напряженными и ответственными моментами или неприятными ситуациями (собеседованием, серьезным разговором, выходом в свет, в дни свадьбы, экзаменов, полетах на самолете, заседании суда, перед операцией и посещением стоматолога, в дни трагических событий и любыми ситуациями, сопровождающимися напряжением, беспокойством, волнением, шоковым состоянием и т.д.).

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ можно принимать курсом, чтобы снять последствия перенесенного стресса или длительное эмоциональное напряжение. При применении курсом, реакции и восприятие действительности становится более спокойным и гармоничным, улучшается сон и настроение.

www.rescueremedy.ru

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС С МОРСКИМ КОЛЛАГЕНОМ

*для гибкости суставов
и молодости организма*

Эти добавки содержат морской коллаген, который легко усваивается организмом. Производится из рыбьей кожи, экологически более безопасной, чем другие источники коллагена. Он полезен для кишечника и имеет решающее значение для подвижных суставов, стабильных костей, здоровых мышц, крепких связок и сухожилий, гладкой кожи, блестящих волос и здоровых ногтей. Благодаря дополняющим друг друга в составе компонентам, дает более широкий спектр полезных свойств и запускает процессы регенерации тканей с более стойким результатом:

Биологически активная добавка – комбо из 7 компонентов (морской пептидный коллаген, гиалуроновая кислота, глюкозамин, кальций и др. ценнейшие составляющие) помогает заботиться о здоровье опорно-двигательного аппарата:

- способствует улучшению функций суставов, усвоению кальция костями и ускорению восстановления после повреждений;
- содействует увеличению плотности и эластичности хрящей, уменьшению выраженности неприятных ощущений в суставах, повышению выносливости при чрезмерных нагрузках.

АРТИКОН (со вкусом персика)



ГОРП RU.77.99.32.003.R.003711.12.23 от 14.12.2023 г.

БЬЮТИСАН (со вкусом манго)



ГОРП RU.77.99.88.003.R.003688.12.23 от 13.12.2023 г.

Биологически активная добавка – супер-продукт с высоким содержанием (13 000 мг) коллагенового пептида для красоты и отличного самочувствия. Также в состав комплекса входят гиалуроновая кислота, витамины В, С, Е, коэнзим Q10. Активные вещества деликатно оберегают нашу красоту и продлевают молодость:

- успешно борются с возрастными изменениями кожи, улучшают контур лица;
- стимулируют рост волос, препятствуют появлению ломкости;
- сохраняют здоровое состояние ногтей;
- содействуют укреплению сосудов, ускорению заживления поврежденной кожи.

☒ ПРИЯТНЫЙ
ФРУКТОВЫЙ ВКУС!

☒ УДОБНО
БРАТЬ С СОБОЙ!

☒ ОДИН ФЛАКОН
В ДЕНЬ!

☒ ПОЛНЫЙ КУРС –
4-5 НЕДЕЛЬ!

www.bfrcollagen.ru

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



КАЛИНА КРАСНАЯ, ЧТОБ ЖИЗНЬ БЫЛА ПРЕКРАСНАЯ

Очень сложно признавать, что многое в жизни человека зависит от его физического состояния. Всю жизнь меня знали как покладистого человека. А тут менопауза, и я сама себе не рада. Огрызаюсь, злюсь, вспыхиваю, как спичка. Коллеги на работе косятся, муж у виска крутит, дети сторонятся. Я вижу это, и еще хуже становится. Постоянно в жар бросаю, а то плачу по мелочам. Поехали навестить тетушку мою. Помочь к осени двор прибрать, она одна живет. А у дома куст калины – как красный пожар. Тетушка на мои перепады настроения посмотрела и велела калину идти собирать. Отжала мне из ягод сок – такое себе удовольствие, больше трети стакана не выпить. А вот с чаем или перемятую с сахаром на хлебе – это уже намного приятнее. Велела каждый день понемногу есть, листья и сухие ягоды в чай добавлять. Привезли от нее целое ведро калины. И наморози-



ли, и засушили. Уже почти месяц ее пью, и близкие отмечают, что я стала спокойнее, раздражительность уходит. «Приливы» перестали быть настолько мучительными. Муж смеется: «Раньше тебя надо было к тетке везти».

Ксения Викушкина,
г. Пронск

Наша справка:

Благодаря составу калина может помочь снять спазмы сосудов, снизить интенсивность болевого синдрома, оказать успокаивающее действие. А еще в ягоде содержится большое количество растительных фитоэстрогенов, которые схожи по действию с женскими половыми гормонами, что помогает ослабить синдромы менопаузы. Однако калина противопоказана людям с болезнями ЖКТ, заболеваниями почек, артритом, подагрой, особенно в периоды обострения.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЧТОБ ТОМАТЫ ДОЗРЕЛИ

Нынешнее лето не дало нормально вызреть урожаю. Я собрала помидоры зелеными. Бабушка держала их под кроватью – в темноте и прохладе. Но у меня дома кошки. Я взяла картонки от яиц, разложила плоды по ячейкам, черри – по несколько штук. И закрыла крышкой. Картонки можно поставить одна на одну. Томаты краснеют, а если подгниют – не испортят «соседей».

Татьяна Е., г. Ковров



СВЕЖЕСТЬ ТОМАТА ДЛЯ МЕНЯ И ДЛЯ БРАТА

С детства обожаю брата. У нас с ним разница в возрасте 8 лет. Я для него всегда была «мелкой», а мне он казался супергероем. Я даже следила за ним в детстве. А всех его подружек непременно подвергала допросу, чтобы понять, достойна ли она моего брата. Сейчас оба взрослые, свои семьи. Брат развелся и неожиданно уехал в деревню, в старый дом родителей, куда раньше мы на лето приезжали. Так и живем бок о бок каждый мой отпуск летом. Сейчас есть и общие темы для разговоров, и душевное тепло. Тут смотрю, занервничал брат. Оказалось, бывшая жена отпустила дочь на месяц к отцу. А он переживает, что год ее не видел, состарился, загорел сильно. Вдруг дочь не признает. Тут я за дело взялась – для увядающей кожи нет лучше средства. Натереть на терке помидор, добавить один яичный желток и немного муки для загустения. Размешать. Пока масса свежая, нанести на лицо и лежать тихонько 15–20 минут. Потом смыть теплой водой. Тут лишь два секрета – каждый вечер делать свежую маску и наносить ее перед сном. Через неделю мы с братцем посвежели, кожа подтянулась, самооценка повысилась. А уж какие мы каникулы племяннице устроили! Что ни день, то приключение. И масочку из помидорок делать научили.

Дарина Жирнова, г. Астрахань

Наша справка:

Красящий пигмент томата ликопин и антиоксиданты в составе томата защищают кожу от ультрафиолета, замедляя фотостарение. Кверцетин, содержащийся в мякоти, повышает иммунитет кожи. Масла в семенах плодов не только увлажняют, но и способствуют удержанию влаги в клетках. Яичный желток успокаивает кожу, насыщает витаминами, дает заметный лифтинг-эффект.

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ПРОСТОЕ УМЕНИЕ – ДЛЯ ШЕИ СПАСЕНИЕ

Осенняя погода – то солнце, то ветер. Совершенно непонятно, как одеваться. Только разогреешься, сразу и продует. У меня чаще всего страдает шея. Но я нашел спасение, точнее, подсказала его старенькая тетя – бывшая гимнастка. Если продуло немного и сильных болей нет, делаю «медленную зарядку». Смысл ее – потянуть мышцы медленно и осторожно.

1. Встать прямо и медленно наклонить голову вниз, подбородком к груди. Положить руки на затылок, чтоб усилить давление. Почувствуйте, как тянутся мышцы шеи сзади. Поворачивая подбородок вправо-влево, регулируйте натяжение боковых мышц.

2. В той же позе медленно нарисуйте опущенным подбородком полукруг от одного плеча к другому.

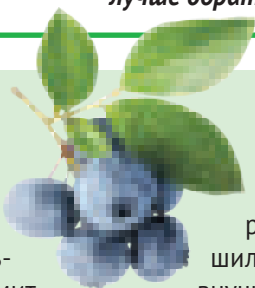
3. Встать на четвереньки, соединить стопы. Руки вытянуть вперед, спину прогнуть, лбом коснуться пола. Постоять так 40–50 секунд, ориентируясь на ощущения в мышцах спины и шеи.

А на ночь укутайте шею шерстяным платком или шарфом. Утро вас может приятно удивить отсутствием болей.

Николай Репин, г. Череповец

Наша справка:

Такой комплекс действий действительно может быть эффективен для снятия спазмов и напряжения в мышцах шеи. Главное – выполнять их медленно и плавно. Однако при сильных болях не стоит делать зарядку и лучше обратиться к врачу.



ТЕРПКИЙ СОК ВЯЗАТЬ ПОМОГ

Каждую зиму от холода воспаляются суставы пальцев рук и кисти. Болит, ломит, еле руками двигаю. В прошлом году любимой внучке исполнился годик. Невестка попросила связать ей комбинезон со снежинками для фотосессии. Как я обрадовалась! Молодежь со скепсисом относится к вязанию. С энтузиазмом взялась за дело, а руки как не мои! Болят и не слушаются. Соседка поделилась простым и полезным рецептом. Ягод у меня с дачи полный холодильник заморожено. Если есть свежие – еще лучше. На 2–3 части вишни взять по одной части черники, клубники, ежевики и малины. Добавить чуть воды и подогреть, но не кипятить. Хорошенько все пе-

ретереть через сито или блендером, отжать сок. Пить по полстакана 3–4 раза в день. Боли уменьшились. А красивые фото внучки в комбинезончике даже взяли приз в местной газете!

Нина Дмитриевна Ж., г. Тверь

Наша справка:

Садовые ягоды полны полезных веществ. Они содержат омега-3 жирные кислоты и витамин С, которые уменьшают воспаление. Кальций, который поддерживает здоровье и крепость костей, витамин D нужен для усвоения кальция из пищи. А также антоцианы и полифенолы, уменьшающие воспаление суставов и замедляющие разрушение хрящей. Особенно полезен терпкий вишневый сок. Однако нужно помнить, что вишни нужно съедать в день не более 300 г.

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

ГРУДЬ НЕ ВЫРОСЛА, А ВЕС СНИЗИЛА

Была у меня сложная беременность. Ребенок родился здоровым, это прекрасно, но мой организм словно рассыпался на части. Огромный лишний вес привел к повышению холестерина, нарушил нормальную работу почек, попутно начались боли в желудке. А малыш на грудном вскармливании! Особенно с лекарствами не разбежишься. Мы поехали жить к родителям мужа за город, чтобы я как можно больше могла ходить с коляской. И вот иду я мимо огородов, вижу капусту, и прямо слюни текут. А она еще не созрела! Но свекровь у меня настолько смекалистая! Не пожалела урожай, стала мне капусту рвать, мелко резать и отжимать сок. Этот сок я пила 2–3 раза в день по половине стакана. Уже через пару дней начала часто бегать в туалет, боли в желудке уменьшились. А через месяц на весах было минус 4 кг, анализы показали улучшение состояния почек и снижение холестерина.

Маргарита Б., г. Муром

Наша справка:

Содержащаяся в капусте клетчатка положительно влияет на работу ЖКТ. А калий нормализует артериальное давление и регулирует липидный обмен, снижая уровень холестерина в крови. Также растение обладает небольшим мочегонным и противовоспалительным свойствами.

Знакомы ли вы с синюхой голубой? Этот многолетник, вольно растущий на лугах и в поймах рек, часто высаживают и в палисадниках, и на клумбах – уж больно хороши лазорево-синие цветочки, глаз не отвести! Между тем, и о лечебных свойствах синюхи известно уже давно: её настойки, экстракты и сиропы пользовались спросом в аптеках ещё во времена СССР.

ЗРИ В КОРЕНЬ!

Главный активный компонент синюхи голубой – это тритерпеновые сапонины (водорастворимые пенообразующие вещества, гликозиды). Они могут быть эффективны как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных путей, в том числе при хронических бронхитах. Причем синюха не только помогает разжижать и выводить мокроту, но еще и обладает легким противовоспалительным, антимикробным и противогрибковым действием – благодаря лекарственным смолам, эфирным маслам и другим веществам в составе.

ВАЖНО!

Самая высокая концентрация сапонинов – в корнях у синюхи на втором году жизни (там их содержится до 20–30%). Корни заготавливают осенью или ранней весной: очищают от надземной части, тщательно промывают, высушивают. Впрочем, их можно найти и в аптеках. В травянистых частях синюхи (листьях, стеблях, цветах) тоже есть сапонины, но в меньших количествах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- ✗ беременность, период лактации;
- ✗ детский возраст до 12 лет;
- ✗ камни в почках и желчном пузыре;
- ✗ склонность к тромбообразованию;
- ✗ индивидуальная непереносимость растения.

СИНЕГЛАЗАЯ КРАСАВИЦА

ПОМОЖЕТ С КАШЛЕМ СПРАВИТЬСЯ?

СЕМЬ ЖЕНСКИХ БЕД – ОДИН ОТВЕТ?

Синюху применяют и как седативное средство – при тревожных состояниях, бессоннице, раздражительности. Притом считается, что наиболее эффективно она работает при «женских» проблемах: помогает снять неприятные симптомы предменструального синдрома, смягчает проявления менопаузы. В частности, отвары и настои из синюхи могут помочь наладить сон, сгладить колебания настроения, избавиться от упаднических настроений и повысить работоспособность.

По некоторым данным, синюха благотворно влияет на сердце и сосуды, может быть полезна при вегетососудистой дистонии, аритмии.

Маленьким детям, страдающим повышенной возбудимостью и беспо-

койным сном, народная медицина советует добавлять слабый отвар синюхи в ванны для вечер-

КСТАТИ

Синюху голубую еще называют греческой валерианой (такой вариант встречается в старых русских травниках). По некоторым данным, еще древнегреческие целители применяли ее при психических расстройствах и нервных срывах, так как по своим седативным свойствам она в 8–10 раз мощнее валерианы лекарственной.

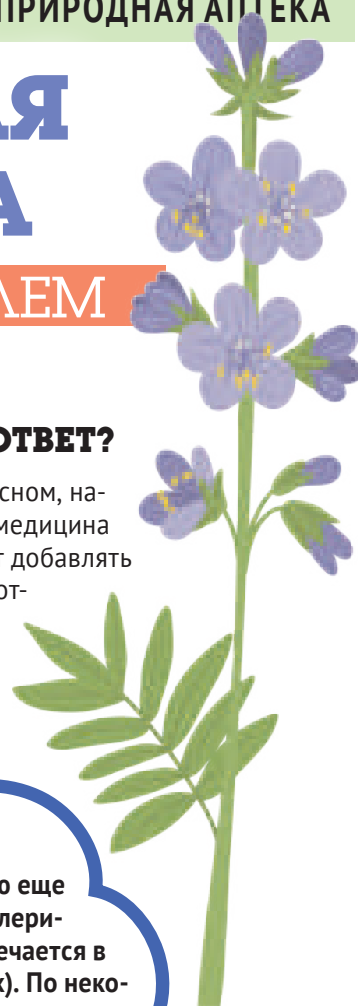
него купания. А мамам рекомендуют заваривать синюху вместе с ромашкой и липовым цветом – и использовать при ополаскивании волос для блеска и эластичности.

НАСТОЙ

1 ст. ложку измельченных сушеных корней синюхи голубой залить 200–300 мл кипятка. Укутать, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при бронхите, затяжном кашле, туберкулезе (как дополнительное средство). Курс лечения – до 1 месяца.

ОТВАР

1 ст. ложку перемолотого сухого корня синюхи голубой поместить в эмалированную посуду, залить 300 мл кипятка, томить на водяной бане 20 минут, затем настаивать 2 часа и процедить. Принимать по 2 ст. ложки между приемами пищи, до 5 раз в сутки – при бессоннице и нервных расстройствах. Этим же отваром можно протирать кожу при воспалениях.



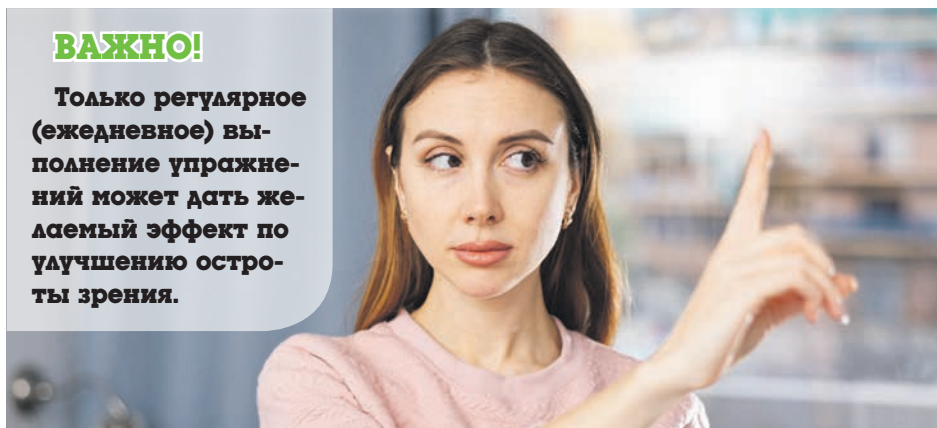
Как и при других нарушениях рефракции, при астигматизме гимнастика не способна полностью избавиться от проблемы. Но отказываться от выполнения упражнений для улучшения зрения всё же не стоит. Они помогут нормализовать кровообращение и питание тканей глаз, укрепят цилиарную мышцу, что позитивным образом может сказаться и на остроте зрения. К тому же упражнения могут стать профилактикой косоглазия, которое нередко развивается при астигматизме.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ АСТИГМАТИЗМЕ



ВАЖНО!

Только регулярное (ежедневное) выполнение упражнений может дать желаемый эффект по улучшению остроты зрения.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

● Исходное положение – удобно сидя на стуле, спина прямая, мышцы лица расслаблены. В течение минуты необходимо смотреть вдаль, хорошо, если перед взором окно – можно смотреть на дальние объекты на улице.

● Сосредоточиться на брюшном дыхании. Дышать медленно и глубоко. Свести глаза к носу и посмотреть в область межбровья. Зафиксировать положение на 5–7 секунд. Медленно выдыхая, снова перевести взгляд вперед, перед собой. Выполнить 10 повторений. Прикрыть веки, расслабиться, зафиксировать положение на 10 секунд.

● Продолжая дышать животом, сделать глубокий выдох, одновременно сосредоточивая взгляд обоих глаз на кончике носа. Зафиксировать положение на 5–7 секунд. На выдохе снова перевести взгляд прямо перед собой. Выполнить 10 повторений.

Прикрыть веки, зафиксировать положение на 10 секунд.

● На вдохе медленно перевести взгляд обоих глаз вправо до упора, но так, чтобы не ощущалось боли и дискомфорта в глазах. Не фиксируя положение, на выдохе вновь перевести взгляд перед собой. Снова медленно вдохнуть, перевести взгляд влево, на выдохе – вернуть в исходное положение. Выполнить 10 повторений. Прикрыть веки, расслабиться, зафиксировать положение на 10 секунд.

● Сохраняя медленное брюшное дыхание, на вдохе перевести взор в правый верхний угол, на выдохе, не фиксируясь в крайней точке, вернуть взгляд на предметы перед собой. На следующем вдохе перевести взгляд в нижний левый угол и на выдохе вернуть глаза в исходное положение.

Выполнить

3 повторения. Прикрыть веки, расслабиться, зафиксировать положение на 10 секунд.

● На медленном вдохе опустить взгляд вниз, а затем начать медленное вращение глазами яблоками по часовой стрелке (спина прямая, макушка тянется вверх). Остановить взгляд в самой верхней точке (взгляд направлен в область межбровья). Не фиксируя положения, на выдохе продолжить переводить взгляд по часовой стрелке вниз. Не фиксируя взгляда, выполнить еще один круг. Затем сделать еще два повторения против часовой стрелки. Упражнение выполняется очень медленно, поэтому для первого раза достаточно одного цикла (по два круга вращений в каждую сторону). Постепенно увеличить количество циклов до 10 раз. Но не раньше, чем через 2–3 недели.

● Закончить комплекс упражнений пятиминутным пальмингом: растереть ладонки друг о друга так, чтобы они стали теплыми. Лечь, прикрыть веки, на веки положить теплые ладонки. Полностью расслабиться.

НАША СПРАВКА

Астигматизм – одна из наиболее частых причин низкого зрения. Патология заключается в невозможности человека четко видеть предметы, независимо от дальности их расположения. Происходит это из-за неточной фокусировки световых лучей в результате неправильной, несферической формы роговицы или хрусталика.

Каждый день миллионы людей сталкиваются с появлением непонятных зудящих волдырей на коже или внезапным отёком лица. Они возникают без предупреждения и исчезают по только им ведомым законам. Хроническая крапивница, пожалуй, один из самых трудно распутываемых и загадочных диагнозов. Почему она возникает, как с ней бороться и можно ли избавиться насовсем? Обсудили проблему с к. м. н., врачом-аллергологом, иммунологом Вячеславом ЛЕБЕДЕВЫМ (г. Рязань).

Фото из личного архива Вячеслава Лебедева



НЕУЛОВИМЫЙ МСТИТЕЛЬ



КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С КРАПИВНИЦЕЙ?

СМОТРИМ ШИРЕ

– Вячеслав Вячеславович, предлагаю сразу внести для читателей ясность: что же медицина понимает под термином «хроническая крапивница»? И почему одни доктора говорят, что это аллергия, а другие – что нет?

– Крапивница – это группа заболеваний, при которых образуются волдыри или возникают внезапные отеки кожи и слизистых – ангиоотеки. А нередко бывает и то, и другое вместе. Стоит подчеркнуть, что волдыри и/или ангиоотеки – это ведущий признак! А вот состояния, при которых волдыри являются только одним из многих симптомов, например, волдыри при некоторых наследственных заболеваниях, анафилаксии или после проведения кожных тестов, к крапивницам относиться не будут.

В сознании обычного человека, да и в умах людей с медицинским обра-

зованием и правда сформировался стереотип, что крапивница – это аллергия. Но это далеко не так! Аллергическая крапивница – только одна из форм крапивниц. Помимо нее есть идиопатическая крапивница, крапивница, вызванная воздействием низкой или высокой температуры, дермографическая, контактная и еще много других видов. И каждая из них будет иметь свои диагностические тесты и лечение.

ТАИНСТВЕННЫЕ ИСТОКИ

– Получается, что крапивницу могут вызывать не только аллергены? А что же еще? Неужели холод тоже?

– Вопрос очень интересный, ведь однозначного ответа на него нет. Да, мы знаем несколько факторов, которые провоцируют обострения крапивницы. И это зависит от ее вида: аллерген – для аллергической, надавливание на кожу – для дермографи-

ческой, холод и высокая температура тоже могут быть провокаторами возникновения волдырей... Но вот истинная причина появления данных нарушений и почему у одних людей те же надавливания на коже запускают процесс образования волдырей, а у других – нет, до конца не изучена.

ОСТРАЯ ИЛИ ХРОНИЧЕСКАЯ?

– Вячеслав Вячеславович, помимо причины, на вид крапивницы влияет еще и время ее существования, верно?

– Да, именно. И это очень важное отличие! Крапивница считается острой, если симптомы заболевания существуют менее 6 недель. И за эти 6 недель пройдет две трети случаев впервые возникших крапивниц.

Считается, что 80% острых крапивниц связаны с вирусами и бактериями. Причем волдыри могут появиться как во время, так и после инфекции.

онного эпизода. В некоторых случаях крапивница возникает даже через несколько недель после исчезновения симптомов инфекции. Поэтому на деле установить точную причину острой крапивницы часто не удается.

Но, как правило, в этом нет никакой необходимости. Вы спросите: почему? Потому что, как было отмечено ранее, острая крапивница проходит в течение 6 недель самостоятельно и не оставляет никаких последствий.

Но если симптомы сохраняются более 6 недель, тогда крапивницу принято называть хронической. Почему же возникает хроническая крапивница?

Считается, что в ее основе лежат иммунные нарушения, которые приводят к активации особых клеток – тучных клеток, и выработке антител, направленных на собственные ткани организма. Тучные клетки содержат вещество гистамин. Когда оно высвобождается, то на коже появляются волдыри.

И по современным клиническим рекомендациям такая ситуация требует тщательной диагностики. Потому что нам важно понять, какой процесс не дает заболеванию завершиться.

НЕСПРАВЕДЛИВАЯ НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ

– Но бывает же и так, что крапивница возникла, потом прошла, и через некоторое время снова вернулась. Почему у кого-то она остается в воспоминаниях, а кому-то напоминает о себе снова и снова?

– Первый вариант (возникла и прошла) возможен просто потому, что на человека больше не действует провоцирующий фактор. Например, аллерген. Или же иммунитет смог выдержать натиск инфекции, отразил атаку, но при этом не встал на дорожку агрессии к тканям и клеткам организма-хозяина.

Второй вариант (возникла и регулярно возвращается) появляется, когда, например, на человека продолжает действовать провоцирующий фактор. Но скорее всего, в основе лежат еще какие-то механизмы, которые нам предстоит изучить.

ЧТО ПО АНАЛИЗАМ?

– Вячеслав Вячеславович, вы упомянули, что хроническую крапивницу нужно тщательно обследовать. Что же нужно проверить?

– Да, это так. По обследованию пациентов с крапивницей, симптомы ко-

торой существуют более 6 недель, есть четкий алгоритм, которого должен придерживаться каждый врач. Обследований и правда много. Почему? Потому что хроническая крапивница – это диагностика по методу исключения, когда врач начинает поиск с самых частых причин, переходя постепенно к более редким. Список настолько велик, что, боюсь, нам не хватит на страницах газеты места, чтобы поговорить о других важных вещах.

Тем не менее, многие пациенты так и не узнают о причинах своей крапивницы, даже если им провели самое полное и глубокое обследование. В такой ситуации крапивница называется идиопатической. Так как причина идиопатической крапивницы окутана тайной, остается только применять антигистаминные для уменьшения зуда и размеров волдырей. Но не стоит отчаиваться! За последние годы появились новые методы лечения, заставляющие проблему отступить или уйти на очень длительный срок.

СКОРАЯ В ПУТИ!

– Знаю, что многие пациенты очень боятся ангиоотектов – внезапного отека губы, века, шеи и т.д. Крапивница нередко сочетается с ангиоотеками. Будет ли появление волдырей поводом для звонка 03? А вдруг отек?

– Нет, не всегда. Крапивница без ангиоотека не будет опасной для жизни. Но все равно требует обращения к врачу при выраженном зуде и большой площади высыпаний. Кое-что вы можете сделать и сами. В частности, принять рекомендованный врачом антигистаминный препарат второго поколения (цетиризин, левосетиризин, лоратадин, дезлоратадин и т.д.). Если лечение помогает и высыпания быстро исчезают (и не возвращаются), то экстренно обращаться за медицинской помощью необходимости нет. А вот если лекарство помогает, но сыпь возникает снова и снова, надо посетить доктора.

Крапивница – это группа заболеваний, при которых образуются волдыри или возникают внезапные отеки кожи и слизистых – ангиоотеки. А нередко бывает и то, и другое вместе. Стоит подчеркнуть, что волдыри и/или ангиоотеки – это ведущий признак!



Продолжение.
Начало на стр. 10

НЕУЛОВИМЫЙ МСТИТЕЛЬ.

До 50% случаев крапивницы развиваются с ангиотеками. И вот здесь появляется риск жизнеугрожающих состояний. Если отек возникает в области лица, шеи или изменяется тембр голоса, нужно немедленно обращаться за медицинской помощью или даже вызвать «скорую». Также крапивница может быть симптомом анафилаксии. И это состояние требует срочной помощи! О серьезности ситуации будут говорить затрудненное дыхание, спутанность сознания, снижение артериального давления.

ПОГОВОРИМ О ЛЕЧЕНИИ

– А как вообще лечится хроническая крапивница? Что можно сказать о диете, повсеместном назначении глюкокортикоидов, слабительных, сорбентов?

– Цель терапии крапивницы – сделать так, чтобы сыпь не возвращалась. Для этого:

- Убираем факторы, которые провоцируют высыпания.

- Принимаем препараты, которые будут мешать тучным клеткам высвобождать гистамин (антигистаминные средства).

Специальной универсальной диеты для пациентов с крапивницей нет. Общая гипоаллергенная диета требуется только в период выраженного обострения, чтобы не усугублять уже имеющиеся проявления. Если выявлен пищевой аллерген, который вызывает данное состояние, то его устраняют целенаправленно на длительный промежуток времени. Как долго – будет зависеть от конкретного аллергена.

Глюкокортикостероидные гормоны применяются только при очень выраженных высыпаниях. И только коротким курсом. Причем, заметьте, кремы и мази с глюкокортикоидами при крапивнице неэффективны и использоваться не должны! Слабительные, сорбенты и прочие препараты при крапивнице тоже неэффективны. Но, увы, они продолжают назначаться с



Крапивница – это большая проблема. Но своевременное обращение к специалисту даст шанс выявить причину и подобрать такое лечение, которое вернет жизнь в привычное спокойное русло.



завидным упорством. Особенно при острой крапивнице. Хочется верить, что ситуация будет меняться к лучшему и бесполезные препараты назначаться перестанут.

ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЁЗДАМ!

– Вячеслав Вячеславович, а что за новые методы лечения хронической крапивницы вы упомянули?

– С удовольствием расскажу! Вообще, подход к лечению хронической крапивницы включает три ступени:

1 На первой назначаются стандартные дозы антигистаминного препарата второго поколения. Если лечение эффективно – остаемся на нем. Сыпь все равно появляется – повышаем дозы или переходим ко второй ступени.

2 Вторая ступень – антитела к иммуноглобулину Е, который как раз и отвечает за активацию тучных клеток и выброс ими гистамина. Гистамин, как мы теперь с вами знаем, и вызывает появление зудящих вол-

дырей. Так вот, антитела к иммуноглобулину Е показали прекрасную эффективность вне зависимости от причины возникновения крапивницы. А учитывая тот факт, что в большинстве случаев мы эту причину и не знаем, подобное свойство очень нам на руку. Огорчает лишь высокая стоимость препарата. Она не позволяет назначать такое лечение всем, кому оно может помочь. Редко, но бывает так, что и на этой терапии волдыри продолжают появляться. Ничего не остается, как перейти на третью ступень.

3 Третья ступень – лечение иммуносупрессивным препаратом с большим влиянием на многие органы и системы. Поэтому назначается подобное лечение только в крайних случаях.

Все перечисленные методы лечения способны значительно улучшить качество жизни пациентов с хронической крапивницей. Но, к сожалению, ни один из них не устраняет причину заболевания. Поэтому всегда есть вероятность, что крапивница вернется.

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С КРАПИВНИЦЕЙ?

УЧИМСЯ НА ЧУЖИХ ОШИБКАХ

– Вячеслав Вячеславович, как аллерголог-иммунолог, какие ошибки вы видите со стороны пациентов или врачей чаще всего?

– О, их на самом деле очень много. Надо понимать, что крапивница – это одна из немногих болезней, для которой несоблюдение четкого алгоритма действия приводит к многочисленным проблемам. На что я регулярно наталкиваюсь:

- Пациент годами ходит лечить крапивницу к терапевту, потому что его не направляют к дерматологу или аллергологу-иммунологу.

- Врачи слишком осторожничают в дозировках антигистаминных препаратов. Поэтому пациенты нередко находятся на низких, а значит, на неэффективных дозах лекарства.

- Недостаточно тщательный диагностический поиск. Нередко врачи ограничиваются только базой: общим анализом крови, биохимией и аллергопробами. Такого крапивница может не простить.

- Остановка на первой ступени терапии, даже при ее неэффективности, из-за отсутствия опыта применения препаратов второй и третьей линии лечения.



Вот почему при первых признаках болезни нужно идти к аллергологу-иммунологу. Так вы избавите себя от многих проблем в будущем!

И НАПОСЛЕДОК...

– Доктор, благодарим вас за такую интересную и содержательную беседу! Может быть, у вас есть какое-то пожелание или напутствие нашим читателям?



– Мне хотелось бы сказать, что да, крапивница – это большая проблема. Иногда она мучает в течение многих лет, и все это время пациент рискует внезапно оказаться на больничном с раздутым лицом и волдырями. Но своевременное обращение к специалисту даст шанс выявить причину и подобрать такое лечение, которое вернет жизнь в привычное спокойное русло. Будьте здоровы!

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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

Реклама 16+

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

Мы объединили в журнале все самое актуальное, злободневное и интересное:

- ♦ как сохранить молодость духа и тела;
- ♦ каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
- ♦ проверенные методы самодиагностики и разнообразные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте, инсульте и пр.;
- ♦ тематические статьи о новых достижениях в косметологии.

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Благодаря возможностям современного УЗИ полипы в желчном пузыре обнаруживают при обычной проверке брюшной полости. Как правило, эта случайная находка – поначалу маленькая и безобидная. Однако если махнуть на неё рукой, то можно остаться без всего органа: отдельно полипы желчного пузыря не удаляют, только вместе с ним.

Как предотвратить потерю этого органа, в каких случаях полип должен насторожить, а когда можно спокойно с ним жить и какой будет эта жизнь, рассказала врач высшей категории, гастроэнтеролог, гематолог Александра Чумель (г. Челябинск).



ИТАК, СВЕРШИЛОСЬ

– *Александра Николаевна, у человека обнаружили полип в желчном пузыре. Что делать?*

– Не паниковать, читая результаты УЗИ, а идти к гастроэнтерологу, который по тонкостям описательной части исследования практически однозначно может сказать, какой структуры этот полип – холестериновый или аденоматозный. Первые состоят из отложений холестерина и хорошо поддаются лечению, вторые – это доброкачественные образования, которые в перспективе могут развиваться до злокачественных. Особенно без лечения.

Существуют определенные критерии, когда нам надо волноваться, а когда нет. Например, зачастую пациентов беспокоят множественные полипы, а на самом деле это благоприятный фактор.

– *Ого, когда много – это хорошо. А что же тогда плохо?*

– Одиночный полип на широком основании требует большего внимания врача и самого пациента. Особенно если его размер превышает 1 см и па-

Фото из личного архива Александры Чумель

ВОЗНИК ПОЛИП – НЕУЖТО ВЛИП?



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС НАШЛИ ОБРАЗОВАНИЕ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

циент старше 60 лет. Плюс ряд симптомов, которые человек часто испытывает, в том числе тошнота, горечь во рту. Если совокупность факторов говорит о том, что высок риск злокачественного роста, тогда и встает вопрос об удалении желчного пузыря.

ПОКА ЕЩЁ НЕ ПОЗДНО

– *Чем чревато его удаление?*

– У меня есть пациентка, которой 75 лет. Год назад появился полип – один и на широком основании. Он был 7 мм, за год вырос до 9 мм, и она пришла ко мне с вопросом «Что делать?».

Полип меньше 1 см? Да. Но женщина в возрасте, плюс постоянно, несмотря на диету, ее беспокоит правый бок, вздутие живота. И мы с ней приняли решение удалить желчный пузырь. Когда полип удалось проверить, оказалось, что он аденоматозный, то есть он бы точно не рассосался.

Сейчас женщина чувствует себя прекрасно, ее ничто не беспокоит. Как соблюдала диету в течение года

до операции, так и продолжает ее соблюдать, каких-то особенных ограничений нет.

ЧАСТО, НО НЕМНОГО

– *Вы упомянули диету, и здесь просьба пояснить, поскольку одни относятся к таким рекомендациям спустя рукава, уповая только на лекарства, а другие, напротив, ограничиваются слишком сильно, лишая организм массы питательных веществ. Так где золотая середина?*

– Самое важное здесь – регулярность. Полип – это неподвижное образование на стенке, и оно влияет на функцию органа, то есть на сократимость желчного пузыря. Значит, нужно ее стимулировать более частыми приемами пищи.

Причем именно белково-жирной пищи: доказано, что после нее желчный пузырь сокращается на 80%.

То есть просто выпил сладкий чай, съел яблоко и побежал, не сработает. Желчный пузырь сократится совсем

незначительно – он будет ждать следующего, по его версии «полноценного» приема пищи. Добавьте, например, 7–10 орешков, или кусочек сыра, или яйцо всмятку – простимулируйте желчный отток.

Когда режим питания отлажен – нет условий для застоя желчи, желчный пузырь не растягивается. И в нем дополнительно не формируется холестерол, из-за которого полип может обрастать холестериновыми отложениями, что способно привести еще и к желчекаменной болезни.

И не забываем, что желчь у нас на 90% состоит из воды, потому важно пить достаточно именно воды, чтобы разжижать желчь, не допускать ее густого состояния.

Что касается рациона, то просто переходим на здоровое питание – исключаем жирное, острое, жареное, копченое, маринованное. В первую очередь ограничение на жирные: мясо, рыбу, сыры, колбасы и полуфабрикаты. Все это предрасполагает к увеличению полипов.

Заменяйте их на маложирные продукты, легкий сыр, к примеру, отличный вариант. Используйте поменьше масла при готовке, ограничьте кон-

ЗНАЙ, ЧТО СПРОСИТЬ!

При обнаружении полипа желчного пузыря врачи УЗИ не всегда дают его полное описание. Кто-то не счел это нужным, а где-то разрешение аппарата УЗИ не позволяет этого сделать. Так или иначе, уточните прямо на исследовании:

- **На каком основании полип, есть ли у него ножка?**
- **Видны ли признаки «хвоста кометы»?**
- **Попросите оценку и описание кровотока обнаруженного полипа.**

Не бойтесь показаться назойливым, просто поясните, что ответы на эти вопросы нужны вашему гастроэнтерологу для выбора тактики лечения.

дитерские изделия, сдобу. Тогда уровень триглицеридов и липопротеидов низкой плотности будет снижаться – так вы как минимум предотвратите рост полипов.

Механизм приготовления: тушим, варим, запекаем – для желчеоттока этот момент тоже играет немаловажную роль.

– То есть строгая диета, когда нельзя даже яйца, кофе, квашеную капусту и все только протертое – здесь не нужна?

– Нет. Ведь речь не об обострении, а об обычной жизни пациента, у которого обнаружили полип. Другой вопрос, если полип размещен на воспаленной стенке желчного пузыря, когда она утолщена – в этом случае диета более жесткая. Если же вас ничего не беспокоит, а полип – это просто случайная находка, то достаточно перехода на здоровое питание.

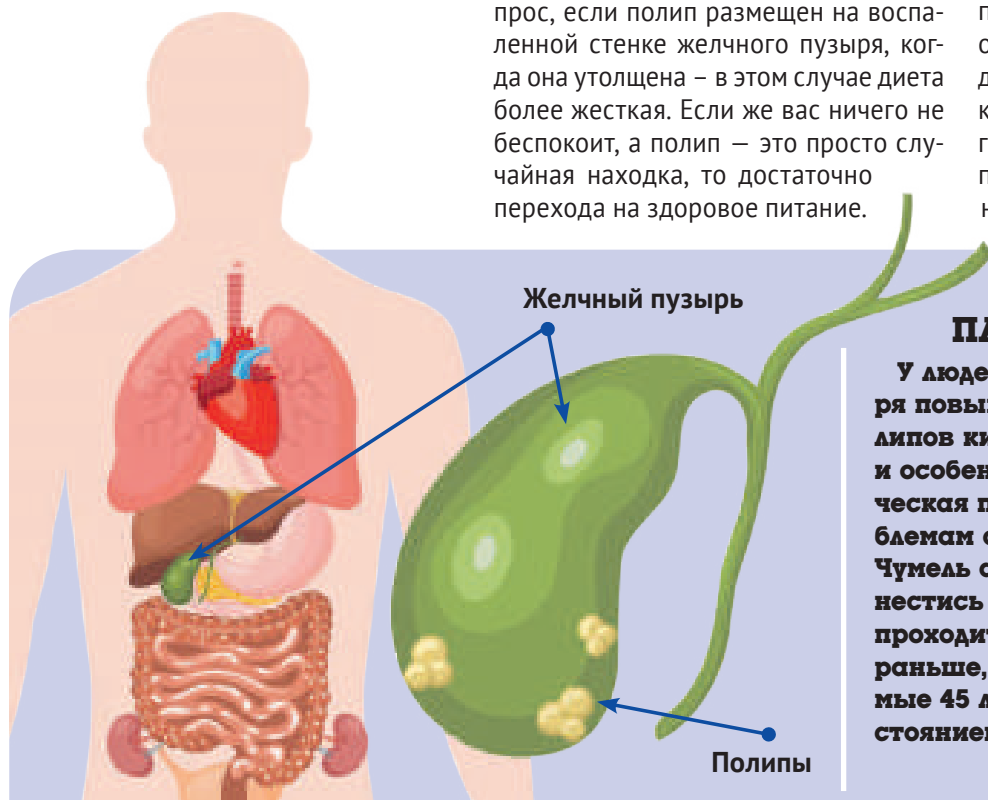
СПОКОЙНО НАБЛЮДАЕМ

– В вашей практике были ситуации, когда полипы в желчном пузыре уменьшались или даже рассасывались и исчезали?

– Полностью, чтобы они рассосались, нет. Но уменьшались в размерах – да.

У меня есть несколько пациентов, которые наблюдаются достаточно давно. Например, один уже 10 лет. Полипы у него не исчезли, но они и не растут, и не дают никаких клинических проявлений.

Сейчас существуют хорошие препараты, да и пациенты стали более осознанными, чем 20 лет назад. Люди стремятся к новому образу жизни, к улучшению качества питания. В итоге совокупность факторов, а не только прием таблеток, и дает положительный результат.



ХОДЯТ ПАРОЙ

У людей с полипами желчного пузыря повышен риск возникновения полипов кишечника. Таким пациентам, и особенно тем, у кого есть генетическая предрасположенность к проблемам с кишечником, Александра Чумель советует внимательнее относиться к этому органу и регулярно проходить колоноскопию: начинать раньше, чем в обычно рекомендуемые 45 лет, и особенно следить за состоянием прямой кишки.

Конечно же, речь в заголовке не о стиральном порошке и даже не о зубном. Поговорим сегодня об... уبتане. Заинтригованы? Рассказываем.

НАША СПРАВКА

Уبتан — это натуральное косметическое средство для кожи. Он по праву может считаться самой первой косметикой в мире. Его придумали несколько тысяч лет назад в Индии, а представляет собой уبتан порошок из натуральных компонентов, который разводится водой или молоком. Порошки из трав использовались в Индии для очищения тела и лица во время ритуалов. Одним из ингредиентов уبتана обязательно являлась куркума, а основу составляла мука.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Чем же так хорош уبتан и почему это древнейшее косметическое средство набирает популярность в наши дни? Уبتан, в зависимости от состава, выполняет сразу несколько функций: питание, увлажнение, очищение кожи, удаление омертвевших клеток, усиление кровотока в тканях. Он усиливает тонус кожи, разглаживая мелкие морщинки и омолаживая ее, нормализует содержание подкожного жира. Мелкие частицы порошка и мягкость состава в сочетании с маслами не повреждают защитный барьер кожи, позволяя пользоваться уبتаном ежедневно. Уبتан можно применять в качестве скраба, маски, обертывания для бережного очищения, питания и тонизирования кожи тела и лица.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

Для применения достаточно 1/2 ч. ложки порошка смешать с водой до получения пасты. Можно использовать также гидролат, молоко или сливки.

Смесь из уبتана и жидкой составляющей можно применять для умыва-

УМЫВАТЬСЯ ПОРОШКОМ? ЭТО ОЧЕНЬ ХОРОШО!



ния. Достаточно нанести ее на кожу, помассировать и смыть теплой водой.

Чтобы использовать уبتан в роли маски, смесь необходимо нанести на кожу и подождать 10–15 минут.

Уبتан может заменить шампунь или маску для волос. Для этого порошок, разведенный до состояния нежирной сметаны, нужно нанести на волосы и оставить на несколько минут.

КАК ИЗГОТОВИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Состав косметического средства может насчитывать десятки компонентов, однако пропорция смеси порошков всегда приблизительно следующая:

● **50% муки зерновых или бобовых.** По классическому рецепту основой уبتана является нуттовая мука, но ее может заменить рисовая, овсяная, кукурузная или даже порошок из мелко перемолотых орехов.

● **30% пудры цветов или трав.** К примеру, календула, лаванда, роза, крапива, шалфей, мелисса. Травы следует подбирать, обращая внимание на их совместимость и предварительно проверив, не вызывают ли они у вас аллергической реакции.

● **20% глины.** Подойдет практически любая. Чаще используется косметическая белая или голубая.

В составе обязательно должны быть сапонины – органические соединения, содержащиеся во многих растениях и известные своими пенообразующими свойствами. В качестве сапонинов можно использовать, к примеру, лен, овес, конский каштан, корень солодки. Они очищают кожу от загрязнений, глина и порошок из злаков впитывают жир, пудра цветов, в свою очередь, отвечает за уход.

В уبتан можно добавить щепотку специй – куркума, кардамон и мускатный орех помогут выровнять тон лица или стимулировать рост волос, если использовать уبتан как шампунь.

Все компоненты должны быть очень мелко помолоты. Для этого можно воспользоваться кофемолкой или тщательно, небольшими порциями, смолоть все в ступке. Полученный порошок просеять через мелкое сито или капрон. Чем мельче помол – тем лучше. Пудра должна быть очень нежной, не наносить повреждений коже.

Уبتан нужно хранить в стеклянной баночке. Срок годности зависит от входящих в него компонентов, приблизительно – от 6 месяцев до года.

ЧТО И ДЛЯ ЧЕГО?

- **Куркума.** Специя, обладающая омолаживающим и противовоспалительным действием.
- **Имбирь.** Мощный антиоксидант, подтягивающий кожу.
- **Календула.** Очищает поры, удерживает в коже влагу.
- **Мускатный орех** помогает в стимуляции кровообращения.
- **Ромашка и шалфей.** Успокаивает кожу, оказывает антисептическое и противовоспалительное действие.
- **Мята и мелисса** тонизируют и освежают кожу.
- **Липа.** Разглаживает мелкие морщины, смягчая кожу.
- **Овсянка.** Стягивает поры, отшелушивает отмершие клетки.
- **Чабрец.** Снимает воспаления, препятствует появлению угрей.
- **Корень солодки.** Осветляет пигментные пятна и выравнивает тон кожи. Снимает раздражение и покраснение.
- **Лепестки розы.** Успокаивают и увлажняют кожу, восстанавливают защитный барьер.
- **Крапива.** Защищает кожу от негативного воздействия, обладает мощным омолаживающим эффектом. Полезна также для волос – стимулирует их рост, борется с перхотью, улучшает структуру.

ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ КОЖИ

для жирной

- 30 г рисовой муки
- 15 г белой или голубой глины
- 20 г молотых листьев шалфея, календулы и мелиссы
- 5 г морской соли (попадая на кожу, солевые кристаллы способствуют удалению омертвевших клеток, очищая поры и убирая жирный блеск)

для сухой

- 30 г овсяной муки (можно добавить миндальную, богатую маслами и увлажняющую сухую кожу)
- 20 г молотых цветков лаванды и розы
- 10 г белой, голубой или розовой глины



● 5 г корня солодки

● по желанию пара капель кокосового масла

для ухода за волосами

- 50 г ржаной муки
- 20 г крапивы
- 20 г мыльных орехов
- 10 г бесцветной хны

для чувствительной кожи

Рецепт здесь максимально прост, ведь компоненты не должны раздражать нежную кожу.

- 40 г кукурузной муки
- по 15 г ромашки, лаванды и календулы

для увядающей кожи, профилактики ранних морщин

- 30 г льняной муки
- по 5 г лепестков розы, ромашки, шалфея и корня солодки
- щепотка куркумы, имбиря и корицы
- 5 г зеленого чая в качестве антиоксиданта



Алиса Кисловодская

Спецвыпуск журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР»

СЕРИЯ ЖУРНАЛОВ – НОВОГОДНЯЯ ГИРЛЯНДА НА ЁЛКУ ИЗ 16 ПАРНЫХ ФЛАЖКОВ!



Наши гирлянды станут прекрасными и необычными украшениями и создадут атмосферу настоящего праздника в каждом доме!

При помощи родителей ребенок своими руками может создать новогоднее украшение. Изготовление гирлянды превратится в приятное и радостное занятие как для ребенка, так и для взрослого.

12+ Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru

wb

wildberries.ru

Яндекс Маркет
market.yandex.ru

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:

Издательская группа КАРДОС

ООО «Издательская группа «КАРДОС». ОГРН: 1103254015270.
Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4

Чтобы вкушать плод кокосовой пальмы, сейчас уже не обязательно лететь в Таиланд или на Шри-Ланку. Достаточно зайти в ближайший крупный супермаркет. И тем не менее для многих из нас кокосы остаются неким символом «райского наслаждения» – чем-то экзотическим и весьма далёким от наших реалий. А зря.

ПОРА КОКОС ПРИНЯТЬ ВСЕРЬЁЗ!



КАК ЭТО — НЕ ОРЕХ?

При виде кокоса даже сомнений не возникает в его принадлежности к ореховому семейству: вон какая прочная у него скорлупа! А между тем, ботаники с этим не согласны. Они утверждают, что по своей четко выраженной многослойной структуре кокос – не орех, а типичная косянка, разновидность фруктов с сочной мякотью и семечком в плотной оболочке (как и слива, персик и абрикос).

Впрочем, ученые, кажется, смирились с тем, что в обиходе кокос все равно называли и будут называть орехом. Да и, в конце концов, «типаж» не так важен, как уникальный состав и польза кокосовых плодов.

И МОЛОКО, И МАСЛО, И МУКА

Чего только современный пищевой промышленность не производит из кокосов: молоко, сливки, масло, муку, сахар! Вот уж воистину универсальный продукт.

● **Кокосовое масло.** Его получают из свежей или высушенной мякоти разными методами. Самым полезным считается масло холодного отжима: сырье для его производства нагревают всего до 45°C и отправляют под пресс или в центрифугу. При горячем отжиме мякоть кокоса подогревают уже до 100–120°C, ну а при производстве рафинированного масла мякоть смешивают с органическими растворителями, которые «вытягивают» из нее жиры.

● **Кокосовая стружка.** Представляет собой высушенную и измельченную мякоть зрелого кокоса. Можно использовать в выпечке и десертах, добавлять в каши, йогурты, салаты.

● **Кокосовая мука.** Производится из обезжиренной мякоти кокосового ореха (той, из которой уже отжали масло). Не содержит глютена, может использоваться в низкоуглеводных диетах.

● **Кокосовое молоко.** Для его производства используют ту же стружку: ее заливают водой и отжимают практически досуха. Можно добавлять в кофе, использовать в приготовлении экзотических супов, соусов.

● **Кокосовые сливки.** Их получают, либо снимая «вершки» с кокосового молока (так как более жирная часть напитка естественным образом поднимается вверх), либо изначально добавляя в стружку меньше воды.

● **Кокосовый сахар.** Производится из сока кокосовой пальмы, который выпаривается на медленном огне и карамелизуется.

НА ЗАМЕТКУ

- В 100 г кокосового масла — 860–890 ккал
- В 100 г мякоти свежего кокоса — 354 ккал



А ЧТО ВНУТРИ?

В скорлупе у кокоса видны три чуть заметные темные ямки – это ходы для трех семян, находящихся внутри в зачаточном состоянии. Если плод попадает в благоприятную среду, то одно из них может прорасти. Ну а слой белой кокосовой мякоти (копры) толщиной около 1,2 см и сладковатая кокосовая вода, заполняющая свободное пространство – это что-то вроде питательных запасов, чтобы поддержать семечко в процессе роста и развития. В них содержится масса ценных веществ – витаминов, антиоксидантов, минералов, протеинов, жирных кислот.

КСТАТИ

Водянистой и сладковатой жидкость бывает только у созревающих кокосов. У зрелых же плодов она приобретает вязкую, маслянистую консистенцию.

5 ПОВОДОВ БАЛОВАТЬ СЕБЯ

1 Ценные жирные кислоты в составе кокоса: лауриновая, миристиновая, пальмитиновая, каприловая и др. В основном это среднецепочечные кислоты, которые легче других преобразуются в энергию, помогают стимулировать обмен веществ, повышают уровень «хорошего» холестерина. Лауриновая и каприловая кислоты также подавляют рост патогенной микрофлоры.

2 Витамины группы В (пантотеновая кислота (B5), фолиевая кислота (B9) и др.): важны для работы иммунной и нервной системы.

3 Антиоксиданты (витамин Е, С, природные фенольные соединения) борются с воспалительными реакциями, замедляют процессы старения и снижают риски раковых заболеваний.

4 Калий, магний, йод, селен: поддерживают здоровье сердца и сосудов, благотворно влияют на работу эндокринной системы.

5 Клетчатка: полезна для микрофлоры кишечника, стимулирует перистальтику и служит хорошим средством профилактики запоров.

КАК ВЫБРАТЬ КОКОС В МАГАЗИНЕ?

Чем крупнее плод, тем лучше, а точнее – больше шансов, что он спелый и сладкий. Оптимальный вес – около 400 г.

Взяв в руки кокос, легонько его потрясите: при этом должно ощущаться движение жидкости. Если его нет, значит, жидкость внутри загустела, а возможно, и скисла.

На здоровом кокосе не должно быть темных пятен, проплешин, трещин. Три выемки – сухие, шершавые, и ни в коем случае – черные или влажные (это признак гниения).

КАК ЕГО ОТКРЫТЬ?

1. Промойте кокос под краном, обсушите полотенцем.

2. Слейте жидкость. Для этого чем-то острым (отвертка, штопор и т.п.) пробейте отверстия в районе темных ямок – там скорлупа тоньше всего.

3. Мысленно представьте, что на вытянутых концах кокоса находятся «полюса», а центр плода опоясывает «экватор». Положите плод на твердую поверхность, возьмите молоток или большой нож (тупой стороной вниз) и бейте кокос вдоль «экватора», периодически прокручивая – до тех пор, пока в скорлупе не появится трещина.

4. Разломите скорлупу руками.



КУРИНОЕ КАРРИ С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ

Ингредиенты:

- куриное филе – 500 г;
- кокосовое молоко – 250 мл;
- лук репчатый – 1 средний;
- морковь – одна крупная;
- чеснок – 2–3 зубчика;
- масло растительное – 3 ст. ложки;
- сок лайма – 2–3 ст. ложки;
- приправы: молотый имбирь (2–3 ч. ложки), молотый кориандр (2 ч. ложки), порошок карри, молотый черный перец, соль – по вкусу.

Приготовление:

Нарезать лук полукольцами, морковь натереть на крупной терке, филе курицы нарезать средними кусочками, дольки чеснока пропустить через пресс.

В глубокой сковороде разогреть масло, обжарить лук до золотистого цвета, выложить к нему курицу, жарить еще 5 минут, помешивая. Добавить морковь, чеснок, имбирь, кориандр, продолжать жарить 1–2 минуты.

Добавить в сковороду карри, соль и перец, залить все кокосовым молоком, довести до кипения.

Уменьшить огонь, тушить под крышкой 5–7 минут. В завершение сбрызнуть соком лайма, перемешать и снять с огня.





ДВА СПАСАТЕЛЬНЫХ



Муж почему зря лупил Маргариту. Но подруга с рвением, достойным лучшего применения, замазывала синяки толстым слоем грима и сочиняла всё новые истории про не ко времени подвернувшийся косяк, скользкую лестницу, решивший вдруг прыгнуть ей в лицо пол.

ла, – не унималась я, хотя уже знала ее реакцию на эти мои слова.

– И ничего не на горячем, – ожидаемо взбеленилась подруга, – Кирилл зашел к Рае смеситель починить.

– В спальне? – распялась я.

– У него спину прихватило, когда он под раковину полез, ты же знаешь, у Кирилла радикулит, – подруга всю защищала мужа, уже и забыв, что час назад прибежала ко мне в слезах и с новыми синяками, спасаясь от гнева благоверного.

Вздыхнув и ничего не ответив, я лишь подлила Маргарите чая. Знала, что, если продолжу ее в чем-то убеждать, Марго просто сбежит и получит от мужа очередную порцию тумачков.

СЕГОДНЯ ТЫ НЕ УЙДЕШЬ

– О, девчонки, чаи гоняете? – я слышала, что входная дверь открылась, и ждала увидеть мужа, пришедшего с работы, но на пороге кухни стоял совсем другой человек.

– Валька! – взвизгнула я восторженно и кинулась на шею брату.

Тот обхватил меня здоровенными ручищами за талию, оторвал от пола и смачно чмокнул в обе щеки.

– Кроха, – радостно проревел он басом мое детское прозвище, которое сам когда-то и придумал, – я так рад тебя видеть!

– Как ты? Откуда? Как в квартиру попал? – мысли мои неслись галопом, а вопросы сыпались, как из рога изобилия.

– Сегодня из Германии прилетел, насовсем. В Москву свой бизнес перевожу, попробую тут обосноваться. А ключ мне Никитос твой дал, он в магазин полетел, скоро будет, – разом ответил на все мои вопросы братишка.

– А Машка твоя где? Катя? – заглянула я за спину брата, пытаюсь разглядеть там жену и маленькую дочку.

Брат покосился на Марго и, явно подбирая слова, сказал:

– Марил и Катрин остались дома, – заглянул он мне в глаза, давая понять, что это не сиюминутный разговор.

Я нахмурилась и кивнула, предчувствуя какую-то неприятность. Но пытать брата не стала, уважая его желание не распространяться при посторонних. Потянул за рукав, усадила за стол.

– Сейчас ужинать будем, у меня как раз плов подоспел, сырники, – хлопотала я.

– Я пойду, наверно, – под шумок Марго попыталась просочиться в коридор.

– Стоять! – преградила я ей путь. – Сегодня ты точно никуда не уйдешь, а завтра разберемся.

Я САМА ВИНОВАТА

– Марго, долго ты еще будешь это терпеть? – злилась я, отпавшая в очередной раз сбежавшую от мужниных кулаков подругу крепким сладким чаем.

– Я сама виновата, – икала, не в силах справиться с истерикой, Марго, – приревновала мужа к соседке, не сдержалась, наговорила всякого.

– Ну то есть Кирилл твой у Раисы две недели зависал, вернулся домой такой красивый, а ты его вздумала упрекнуть? Вот негодяйка! – съязвила я.

– Нет-нет, – яро замотала головой Маргарита, – он в командировке был, это я все неправильно поняла.

Я закатила глаза. Муж мне давно твердил, что пора прекращать эту бесполезную акцию спасения. Мол, Марго уже не переделаешь. Однако я все еще надеялась вразумить эту безумную. Жалко было ее, некогда хорошенькую хохотушку, сердечеду и умницу – одну из лучших студенток курса. А сегодня запуганную, исхудавшую дворничиху с вечным «фонарем» под глазом.

– Маргарита, да ты ведь практически на горячем их застука-



*Присылайте
нам свои истории!*

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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



КРУГА ДРУГ ДЛЯ ДРУГА

ВСТРЕТИЛИСЬ ДВА ОДИНОЧЕСТВА

Вечером мы все никак не могли не поговорить. Я не видела Валентина, уехавшего строить бизнес за границу и заведшего там семью, уже шесть лет. Мои брат и муж тоже были рады видеть друг друга, потому что дружили с детства. Да и Марго, как моя подруга, была в компании не чужой. Даже сумела немного расслабиться, перестала дергаться от каждого телефонного звонка, а через какое-то время и вовсе отключила телефон. Это был прогресс. Раньше она уже летела бы домой, боясь еще большего гнева своего благоверного, который, вспомнив о жене, оборвал ей телефон.

– Потом отвечу, – легкомысленно махнула она рукой, нажав кнопку выключения на мобильнике и закинув его в дальнее отделение сумочки.

Мы с мужем переглянулись. Марго была вообще не похожа на себя в этот вечер. Вернее, похожа на себя преж-

нюю – юную, легкую, веселую. Щеки раскраснелись, глаза горят... и у Вальки нашего тоже.

– Буря назревает, – шепнула я мужу, видя эту идиллию.

«Идиллия» нас не замечала категорически – Валька и Марго были увлечены друг другом.

Пошептаться с Марго у меня не получилось – та ни в какую не хотела ничего слышать. Валька же, отрезав, что находится в состоянии развода, может себе позволить все что угодно. Словом, парочка наша, устав от зуда и нравов, «смылась» под шумок, пока мы с мужем готовили чай.

– Беда случится, – невесело рекла я, откинувшись на спинку дивана с чашкой липового чая.

Муж лишь философски пожал плечами – мол, чему быть, того не миновать...

А БЫЛО МНОГОЕ

...А было многое. Совершенно неприглядный мордобой между Марга-

ритиным мужем и Валентином, долгий и мучительный развод Вали и Марил с перетягиванием дочки то на одну, то на другую сторону, побег Марго от мужа лишь с паспортом и сменой белья, бесконечные перелеты Вали из Москвы в Германию и обратно...

– Слушай, а красивая была свадьба, – делилась я с мужем впечатлениями год спустя.

– Может, ребята наконец нашли свое счастье, – выразил надежду муж, – мне кажется, они друг для друга как два спасательных круга.

– Стихами заговорил, – хихикнула я, – ты знаешь, Марго призналась, что в юности была влюблена в Вальку, а я и не знала.

– А я знал, – муж снова меня удивил, – но значения не придавал, думал, так, малявка влюбилась, пройдет. Валька, кстати, тоже знал, но и он все-таки не принимал ее влюбленности. А потом Машку встретил на практике, ну, Марил свою. Но от судьбы, видишь, не уйти.

– Дай Бог, чтобы счастливой была эта судьба, – сказала я и прижалась к мужу – моя судьба и любовь была рядышком со мной.

Любить – значит желать другому того, что считаешь за благо, и желать притом не ради себя, но ради того, кого любишь, и стараться по возможности доставить ему это благо.

Аристотель



Лариса



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru



wb
wildberries.ru



Market
market.yandex.ru

На сайте
маркетплейса
наберите в поисковой
строке полное полное
наименование:
Издательская группа
КАРДОС

ООО «Издательская
группа «КАРДОС».
ОГРН: 1103254015270.
Юр. адрес: РФ,
111675, г. Москва,
ул. Святоозерская,
д. 13, этаж 1, пом. VII,
ком. 4, офис 4

Вода одинаково необходима для жизни каждому из нас, а вот качество её, текущей из крана, может сильно различаться в разных городах и регионах. И если такая водичка напрямую для питья непригодна, то каждый решает проблему как может: кто-то её кипятит, кто-то фильтрует, а кто-то привык покупать бутилированную.

НАПИТЬСЯ, НО НЕ СТАТЬ КОЗЛЁНКОМ

Давайте сперва разберемся, какие именно загрязнения встречаются в воде, делая ее невкусной, а подчас и опасной.

1. Биологические загрязнения:

вирусы, бактерии, простейшие и др. Попав в организм, могут вызвать как простое кишечное расстройство, так и серьезное инфекционное заболевание. Но риски встретить особо опасных микробов гораздо выше в естественной среде – болотах и прудах. В системах же центрального водоснабжения воду от разной живности обычно обрабатывают – или «химией» (хлор, озон, гипохлорит натрия), или чаще физическими методами (например, УФ-облучением).

2. Механические примеси:

частицы песка, глины, ржавчины и пр. Придают воде неэстетичный вид, хотя сами по себе большой опасности не представляют. Если

КАКАЯ ОНА, «ЖИВАЯ» ВОДА?

ЧТО ПОЛЕЗНЕЕ: КИПЯТИТЬ, ФИЛЬТРОВАТЬ ИЛИ ПОКУПАТЬ ПИТЬЕВУЮ ВОДУ В БУТЫЛКАХ

ли разок выпить такую воду, то организм просто выведет все частицы «естественным путем». Но лучше все же довериться инстинктам, отворачиваясь от мутной воды: в ней, скорее всего, есть и другие, более опасные загрязнения.

3. Химические примеси:

разные растворенные в воде вещества (железо, хлор, марганец, нитраты, фосфаты и др.). Для очистки воды от химических загрязнений на водопроводных станциях используют разные типы фильтров, но где-то очистительные системы работают более, а где-то – менее эффективно. Единого же универсального фильтра, который мог бы сделать загрязненную воду идеальной для питья, увы, не существует.

КИПЯЧЁНАЯ ВОДА

Кипячение – пожалуй, древнейший способ обезопасить воду для питья, и он до сих пор работает, особенно против микробов! Нагрев воду из-под крана до 100°C, мы с большой долей вероятности ликвидируем присутствующие в ней патогены. А вот если речь идет о воде, взятой из открытого водоема, то ее в целях безопасности рекомендуют кипятить не менее 15 минут.

Плюсы:

- ➕ Простота способа (вскипятить воду можно и в чайнике, и в любой кастрюльке, и на открытом огне, и с помощью кипятивника).
- ➕ Растворенные в воде минеральные соли кальция и магния (так называемые «соли жесткости») при ки-

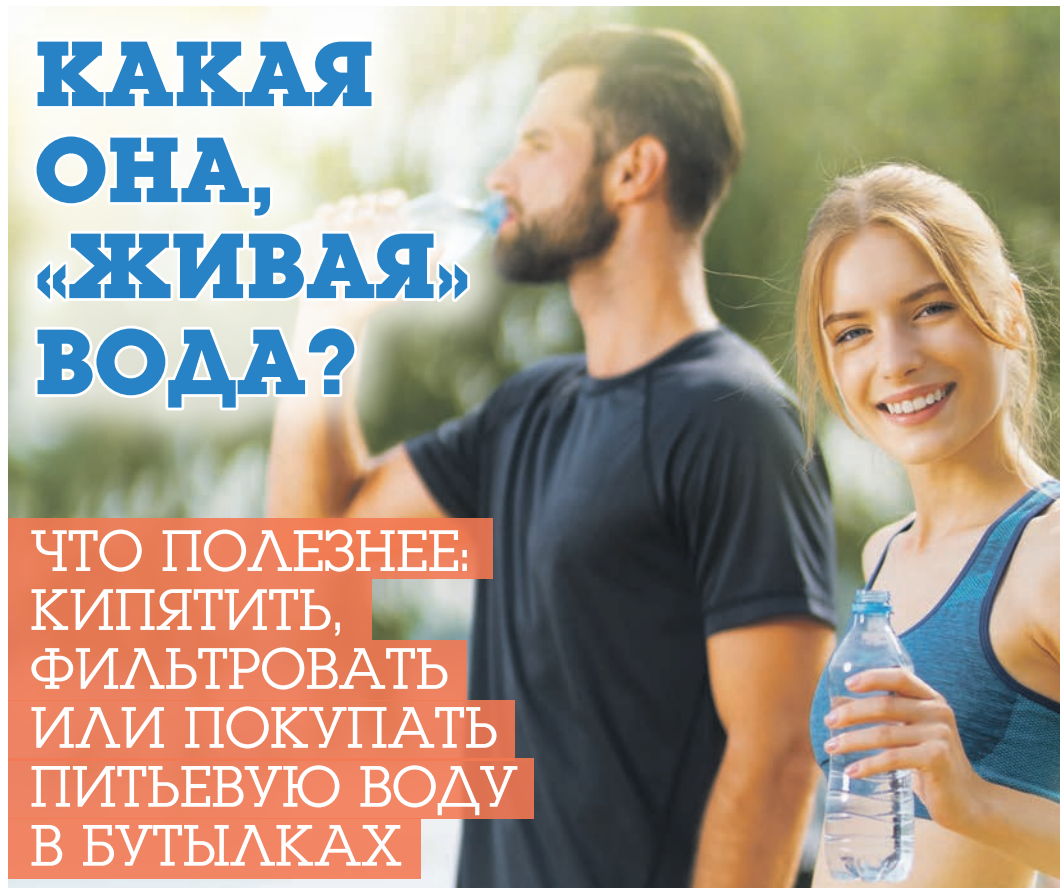
пении распадаются (и образуют накипь), а сама вода становится мягче.

Минусы:

- ➖ Не удаляет из воды соли тяжелых металлов, пестициды, нитраты, если они там присутствуют. Хлор, хотя и становится менее активным, также остается в воде (впрочем, на современных станциях водоочистки его уже почти не используют).
- ➖ При нагревании до 100 °C из воды улетучивается кислород, что отражается на ее вкусе.
- ➖ Накипь, образуемую солями кальция и магния, приходится периодически удалять со стенок чайника.

КСТАТИ

Повторное кипячение воды мало отражается на ее свойствах и никак не влияет на здоровье человека.



ФИЛЬТРОВАННАЯ ВОДА

Домашние фильтры могут улучшить и качество питьевой воды, и ее вкус. Но нужно знать, какого рода проблемы у воды в вашем кране, чтобы подобрать соответствующий фильтр. Вот основные типы:

1. Насадка на кран. Простейшие модели-сеточки могут задержать лишь частицы песка и ржавчины, поэтому толку от них мало. Зато более продвинутые насадки способны адсорбировать соединения хлора, соли вредных металлов, уменьшать жесткость воды.

2. Кувшинные фильтры со сменными кассетами. Популярны, просты в использовании. Требуют замены картриджа не реже чем раз в 2 месяца. В линейках сменных фильтров от разных фирм одни предназначены для очистки воды от хлора и тяжелых металлов, другие смягчают жесткую воду, забирая соли кальция и магния. Есть даже те, которые сами обогащают воду полезными минералами (например, цинком).

Из минусов – сравнительно медленная фильтрация и относительно небольшой объем кувшина (большинство рассчитаны всего на 1,5–2 литра).

НА ЗАМЕТКУ

Подобные фильтры не всегда справляются с бактериями и вирусами. Поэтому, если вы сомневаетесь в качестве воды, то после фильтрации ее можно еще и прокипятить.

3. Системы средней и высшей очистки (обратного осмоса). Такие конструкции предусматривают уже многоступенчатую очистку воды, включая и смягчение, и обеззараживание. Системы обратного осмоса справятся и с бактериями, и с пестицидами, и с прочей «химией». Из минусов – они занимают много места и стоят гораздо дороже, чем кувшины. Фильтрующие элементы придется заменять примерно раз в 6 месяцев, но это зависит от качества водопроводной воды.

БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА

Питьевая вода в бутылках – это, в каком-то смысле, кот в мешке: ее могут набрать не из подземного природного источника, а из того же водопровода. Но потом этого «кота» все же приводят в порядок: очищают воду от примесей, фильтруют, обеззараживают, а порой и обогащают – так, что она полностью готова к употреблению. Это делают, потому что требования к бутилированной воде у контролирующих органов весьма высоки.

Есть и минусы – при регулярном использовании такая вода обходится дороже, чем простая фильтрованная, к тому же, если бутылки не доставляет на дом специализированная компания, то вам, скорее всего, придется таскать их самостоятельно. Но если вы располагаете силой и средствами, то бутилированная вода, особенно от надежного производителя, может стать оптимальным решением.



СТРУКТУРИРОВАННАЯ ВОДА – ПОЛЕЗНА ЛИ ОНА?

«Структурированной» называют талую воду – образованную в результате таяния льда. В некоторых источниках утверждают, что при замораживании жидкость приобретает особую молекулярную структуру – в виде упорядоченных соединений кристаллов, а вместе с тем – и особые целебные свойства (улучша-



ет метаболизм, замедляет процессы старения и пр.). Но научными исследованиями это не доказано.

А вот удалить из питьевой воды вредные соединения (соли), тем самым снизив ее жесткость, с помощью вымораживания действительно можно! Налейте воду в глубокую емкость и поместите в морозилку. Когда вода замерзнет примерно наполовину, достаньте емкость и слейте жидкость. Теперь можно размораживать лед и уже эту воду пить. Секрет в том, что первой замерзает чистая вода, а та, что с солями, дольше остается жидкой даже при минусовых температурах.

И родилась Дева Богородица без пятна, без порока, не потому что Бог чудом, односторонне как бы действуя, Ее очистил от всякой греховности, а потому что все человечество тысячами очищалось из поколения в поколение, готовя Богу соуд Воплощения.

Митрополит Антоний Сурожский

Встречаем РОЖДЕСТВО БОГОРОДИЦЫ



21 сентября православные христиане отмечают праздник – День рождения Богородицы.

ПОЧЕМУ РОЖДЕНИЕ БОГОРОДИЦЫ – ЭТО ЧУДО

? Услышала, что рождение Богородицы считают чудом. Почему так считают?

Диана, Подмоскowie

Бог еще в самом начале человеческой истории дал нашим прародителям обетование, что в положенное время среди их потомков родится Избавитель и Спаситель – Мессия. В те далекие годы люди считали, что Божие благословение проявляется не в богатстве и славе, не в почете и власти, а в детях. Каждый ветхозаветный житель питал надежду, что именно от его потомства будет долгожданный Мессия. Кроме того, в те времена обязательным считалось, что дети не только заботились о родителях в земной жизни, но и по исходе из нее – молитвами облегчая посмертную участь. Поэтому отсутствие у семейной пары детей считалось гневом Божиим за грехи.

Родители Богородицы – Иоаким и Анна – проживали в Назарете Галилейском и несли крест бездетности со смирением, молясь о даровании чада. Они много работали и были довольно обеспеченными людьми, не скупившись на помощь людям, жертвовали храму. И вот в один из дней первосвященник в Иерусалимском храме по причине «безчадства» не принял дар Иоакима. И тогда Иоаким, несмотря на преклон-

ный возраст, удалился в пустыню и постился там сорок дней и сорок ночей. Его жена, узнав о решении мужа, поддерживала его постом и молитвой дома. Господь услышал молитвы праведников и послал архангела Гавриила возвестить им о рождении испрошенного чада.

Встречу у золотых ворот Иерусалима Анны и Иоакима после известия ангела о рождении дочери Марии часто изображают иконописцы. 21 сентября светло и радостно мы отмечаем праздник Рождества Богородицы. Чудо рождения Пресвятой Девы завершает эпоху Ветхого Завета.

ОБРАЗ БОГОРОДИЦЫ

? Икон Божией Матери много. Как она выглядела на самом деле? Кто написал первый образ?

Елена К., г. Липецк

В Библии содержится очень мало сведений о земной жизни Богородицы. На основе воспоминаний ее современников и преданий церковный историк Никифор Каллист словесно нарисовал образ Пресвятой Девы: «Она была роста среднего, волосы златовидные, глаза быстрые, с зрачками как бы цвета маслины, брови дугообразные и умеренно черные, нос продолговатый, губы цветущие, исполненные сладких речей; лицо не круглое и не острое, но несколько продолговатое, руки и пальцы длинные».

Считается, что икона Владимирской Божией Матери – один из первых написанных образов, принадлежит руке апостола Луки. Евангелист написал лик Пречистой на доске от стола, за которым Она вместе с праведным Иосифом и Спасителем трапезовала. Божия Матерь, увидев этот образ, сказала: «Отныне ублажат Меня все роды. Благодать Рождшегося от Меня и Моя с этой иконой да будет».

ПОЧЕМУ НА ХРАМАХ ЦВЕТНЫЕ КУПОЛА

? Обратила внимание, что купола храмов покрашены в разные цвета. Центральный купол позолоченный, а по краям синие или зеленые. Это что-то значит?

Т. М., г. Касимов

Купол над храмом является символом вечного (круг) и небесного (сфера). Традиция сооружать над основным зданием храма один или несколько куполов была перенята из Византии. Золотые купола обычно устраивают на храмах, посвященных Господским праздникам. Купола голубого или синего цвета венчают храмы, посвященные Божией Матери, а зеленые – посвященные Пресвятой Троице и освященные в честь святых.

Светлана Иванова

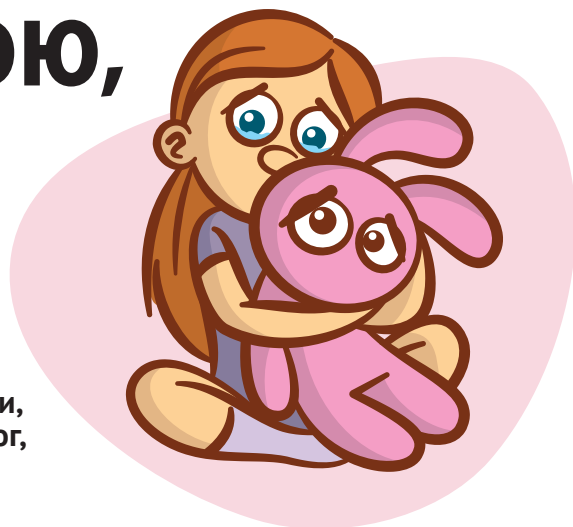
Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала.

ПОБЕДИМ БЕДУ ТВОЮ, я как мама говорю

Фото из личного архива Ксении Симоновой



Как дети становятся ипохондриками, нам рассказала кризисный психолог, семейный терапевт Ксения СИМОНОВА.



Я СТРАДАЮ

Узнать ребенка-ипохондрика не сложно: частые ОРВИ, расстройства ЖКТ, головные или иные боли. Он часто обращается за помощью. И если не говорит прямо, что ему плохо, то показывает это всем своим видом. Страдальческое выражение лица и соответствующие позы ярко передают его состояние.

Ипохондрия сильно влияет на весь жизненный ритм ребенка, – говорит специалист. – Появляются трудности в обучении, адаптации, общении со сверстниками или домочадцами. Потому что вместо выхода из изоляции и нормального общения, ребенок сидит в комнате или лежит, или посещает с мамой различных врачей. Тревога за его здоровье

постоянно нависает над всей семьей черной тучкой.

МАЛЕНЬКИЙ И СЛАБЫЙ

Стоит понимать, что такое поведение и демонстрация различных симптомов – это не осознанный выбор, а подсознательный отклик на деструктивное влияние взрослых.

Наиболее частая причина развития ипохондрии у детей – тревожные родители. И прежде всего мама, – говорит Ксения Владимировна. – Бессознательно мама транслирует свою тревогу на ребенка, тот выдает какие-то симптомы или просьбы и тут же получает порцию внимания от мамы, чья тревога в этот момент еще больше усиливается. Круг замыкается. Ребенок теряет уверенность в себе, способ-

Трудный возраст

У подростков часто отмечают проявление ипохондрии. Это связано с переменами в их гормональной сфере и перестройкой всего организма. При таких процессах неприятные или даже болезненные ощущения в теле не редкость. Важно не обесценивать переживания подростка. А для точной диагностики стоит обратиться к специалисту.

ность справляться самостоятельно, уверенность в собственном здоровье. Уже при малейшем недомогании он просит остаться дома, потому что уверен, что не выдержит этого состояния без мамы. А мама рада позаботиться о чаде, потому что, независимо от его возраста, считает его маленьким и слабым.

ВЕРНУТЬ СЕБЯ

Именно мама может сделать первый шаг, чтобы помочь ребенку победить ипохондрию. Но для начала ей нужно проработать

собственную тревожность. И уже потом прививать чаду мысль, что можно справиться со всеми сложностями, он достаточно хорош и силен для этого. А если действительно есть болезнь, то и с ней вполне можно справиться при должном усилии.

Важно переключать внимание ребенка, – считает психолог. – На радостные события, на сопереживание другим, на общественно-полезные занятия, кружки – ребенок должен быть занят жизнью, чтобы не заикливаться на своих ощущениях, не «жевать мысленную жвачку». Нужно соблюдать режим сна, обучения и активного отдыха, правильно питаться, заниматься спортом. Мама должна стать примером таких действий и постоянно помогать сыну или дочери переключать мысли с негативных про болезни на более позитивные.

Елена Пухова

Кстати

У ипохондриков:

- сильная фиксация на своем физическом состоянии. Даже легкое недомогание вызывает сильную тревогу,
- уверенность в наличии серьезного/неизлечимого заболевания. Попытка оспорить такой «диагноз» может вызвать агрессию,
- ухудшение качества жизни и снижение работоспособности из-за повышенной тревожности и негативных мыслей,
- отсутствие критичного отношения к своему состоянию. Ипохондрик скорее обвинит медперсонал в недостаточной компетенции, чем усомнится в отсутствии заболевания.

Осенью, невзирая на погоду, внутри нас включается древний механизм перестройки, который часто сопровождается упадком сил и желанием впасть в спячку. Но мудрое и по-настоящему осеннее меню станет нашим щитом от непогоды, источником энергии и внутреннего тепла, которое мы так жаждем обрести с приходом холодов.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ: ВКУСНАЯ ЗАЩИТА ОТ ХОЛОДОВ И ХАНДРЫ



ПИТАНИЕ ПРОТИВ СЕЗОННЫХ «НЕДУГОВ»

Почему в это время года так легко подхватить простуду, все чувствуют себя без причины уставшими, разбитыми? Все просто:

- мы получаем меньше солнечного света, который является естественным источником витамина D и хорошего настроения, и чувствуем себя опустошенными и лишенными энергии;

- резкие перепады температуры между улицей и отоплением в помещении – это стресс для иммунной системы. Она тратит все силы на адаптацию к новым условиям, и в какой-то момент защитный барьер дает слабину;

- осенью часто напоминают о себе давние «болячки». Суставы ноют на перемену погоды, а кожа и волосы страдают от сухости из-за холодного ветра на улице и пересушенного воздуха в квартирах.

У этих проблем есть общий корень – наш организм нуждается в дополнительной поддержке. И самый простой, натуральный и приятный способ оказать ее – это пересмотреть то, что ле-

жит на нашей тарелке. Правильная еда становится тем самым щитом, который закрывает нас от сезонных напастей, и мечом, который помогает им противостоять.

ИНВЕСТИЦИЯ В ЗИМУ

Может показаться, что, питаясь правильно осенью, мы решаем лишь сиюминутные задачи: согреться сегодня, не заболеть завтра. Но на самом деле мы совершаем гораздо более важную и дальновидную операцию – мы делаем стратегические запасы.

Как это работает? Потребляя сейчас большое количество витаминов, минералов и антиоксидантов из сезонных овощей и фруктов, мы создаем в организме их неприкосновенный запас, так называемое «депо». Например, жирорастворимые витамины A и E, которые мы получаем из тыквы, моркови и полезных растительных масел, имеют свойство накапливаться в печени. Затем зимой, когда

свежих источников будет не так много, организм станет постепенно тратить эти накопления, поддерживая в порядке нашу кожу, зрение и иммунную защиту.

Самое главное инвестиционное вложение осени – это забота о микрофлоре нашего кишечника. Обилие клетчатки из овощей и цельных злаков – это лучший обед для наших полезных бактерий. Сильный и процветающий микробиом – это краеугольный камень всего нашего здоровья. Именно от него зависит сила иммунного ответа зимой. Если летом и осенью мы хорошо «покормили» свой кишечник, зимой он ответит нам стойкостью к вирусам и способностью извлекать максимум пользы даже из скудного зимнего рациона.

Кроме того, стабильное поступление сложных углеводов и качественных белков осенью поддерживает наш энергообмен на ровном, высоком уровне. Это помогает избежать резких перепадов энергии, сонливости и усталости. Входя в зиму с таким стабильным запасом прочности и энергии, мы попросту не даем организму повода для истощения.



ПРАВИЛА ОСЕННЕЙ «ДИЕТЫ»

Запомнить эти принципы очень просто:

1. Основа – сезонные овощи и фрукты (корнеплоды, яблоки, груши, тыква, кабачки, капуста), злаки и бобовые.

2. Готовьте щадящими методами (запекание, тушение, на пару) чтобы сохранить максимум пользы.

3. Добавьте полезные жиры (орехи, семечки, авокадо, сало, растительное и топленое масла) для сытости и усвоения витаминов.

4. Используйте согревающие специи (имбирь, корица, куркума, гвоздика).

5. Соблюдайте питьевой режим: теплые травяные чаи, морсы, компоты без сахара, чистая вода.

Слушайте свой организм: если хочется чего-то сытного – не отказывайте себе, просто выберите более полезный вариант (запеченное мясо вместо колбасы, домашняя шарлотка вместо торта).



ПРИМЕР МЕНЮ

Чтобы теория не казалась сложной, предлагаем вам готовый план действий – меню на два дня. Оно составлено так, чтобы было и вкусно, и полезно, и несложно в приготовлении. Помните: это не строгая диета, а источник вдохновения.

День первый

Завтрак

Теплая пшенная или рисовая каша на любимом молоке. Добавьте в нее кусочки заранее запеченной с каплей меда груши, щепотку согревающей корицы и горсть грецких орехов.

Обед

Нежный крем-суп из тыквы и моркови. Обжарьте лук и имбирь, добавьте крупно нарезанные овощи, залейте бульоном и сварите до мягкости. Затем взбейте блендером в однородную массу. Подавайте с ложкой натурального йогурта, тыквенными семечками, ломтиком цельнозернового хлеба.

Ужин

Запеченная в фольге белая рыба (пангасиус, минтай) с лимоном и сушеной мятой, тимьяном. На гарнир – запеченное или отварное овощное ассорти из цветной капусты, брокколи и батата.

День второй

Завтрак

Творожная запеканка с предварительно бланшированными ягодами терна и яблоком. Добавьте немного меда и корицы для аромата.

Обед

Сытный салат из печеной свеклы. Запеките свеклу в духовке до мягкости, нарежьте кубиками, добавьте горсть раскрошенного белого сыра и вареное вкрутую яйцо. Заправьте смесью масла, лимонного сока и соевого соуса. В сопровождение отлично подойдет тост из ржаного хлеба с кусочком сала.

Ужин

Индейка, тушенная с черносливом и белокочанной капустой. В дополнение вполне можно себе позволить кусочек ароматной шарлотки из зимних сортов яблок.



ОСЕННИЕ ЛАЙФХАКИ

● Готовьте маленькими порциями. Осенняя еда – синоним уюта, а что может быть уютнее только что приготовленного, горячего и ароматного блюда? Это и полезнее, ведь при повторном разогреве теряются витамины.

● Старайтесь, чтобы в каждом основном приеме пищи на вашей тарелке было 3 разных цвета овощей или фруктов. Разноцветие – это не только красиво, но и гарантия получения разных видов витаминов и антиоксидантов.

● Варите компоты, а не кипятите чайники. Превратите привычку пить чай в ритуал здоровья. Пейте ягодные морсы, компоты из сухофруктов без сахара. Пробуйте отвары из различных сочетаний сушеных и свежих фруктов и ягод.

● Не бойтесь полезных жиров. Ложка сметаны в суп, горсть орехов в салат, заправка из масла. Жиры не только дарят сытость и тепло, но и помогают усваиваться жирорастворимым витаминам (А, Е, D, К) из овощей.

● Используйте «ленивые» способы готовки. Запекание в духовке и томление в мультиварке – ваши лучшие друзья. Они сохраняют максимум пользы и вкуса в овощах и мясе, не требуя постоянного стояния у плиты.



О главных героях осеннего стола – продуктах «солнечного» цвета – читайте в следующем номере «Секретов здоровья».

Ольга Бельская

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

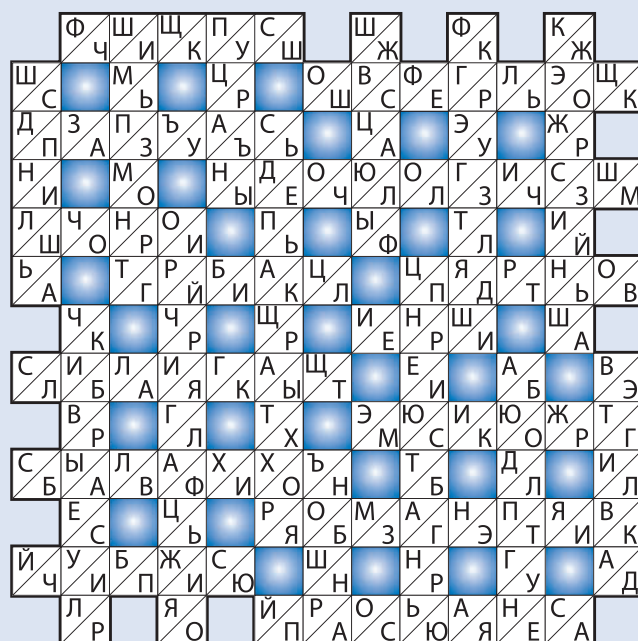
НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



1. Гагра, Пицунда, Рига (республика).
2. Земляника, черника, клюква.
3. В кабинете изобретателя телефона Александра Белла телефонный ... отсутствовал, так как звонки выводили его из себя.
4. Весомое сочинение ученого мужа.
5. Обожавший Полину Виардо писатель.
6. ... считается действующим, если последнее извержение произошло не ранее 11 000 лет назад.
7. «Отсутствие присутствия» студента на лекции.
8. Великая французская ... Сара Бернар в возрасте 70 лет блестяще сыграла 13-летнюю Джульетту.
9. Великая южноамериканская река.

КРОССВОРД-ДУАЛЬ

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложатся в слова, как в обычном кроссворде.



ОТВЕТЫ

[illegible]

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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

Рег. № декларации РОСС РУ 00111АГ58 ОГРН 1047796808278. Реклама.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

- ✓ Ежедневный аванс: **ДО 750 РУБЛЕЙ**
- ✓ Бесплатное общежитие, заселение в день обращения
- ✓ Место работы: киоски в разных районах Москвы
- ✓ Приветствуем кандидатов «серебряного возраста»!



ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

МЕТРО «МАРЬИНА РОЩА», ул. Полковная, д. 3, стр. 2, подъезд 1

Телефоны для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48

КУПЛЮ

**СКУПКА
БЫСТРО.
ДЕНЬГИ СРАЗУ.**
8 (499) 226-13-05

Подробнее см. здесь:
<https://clck.ru/3NqkUH>
ООО «ТехноТренд», ОГРН 1247700419999
ИНН 9722078010



РЕКЛАМА

В ЖУРНАЛЕ

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ТЕЛЕФОН

РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

8-495-792-47-73

СУДОКУ

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

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

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

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

ПРИМЕР

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

ОТВЕТЫ

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

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

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



ГОРОСКОП на 19 сентября – 2 октября



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овнам не стоит принимать важных решений в спешке, иначе вы рискуете что-то упустить. Лучше замедлиться, взять тайм-аут: отдохнуть на природе и выспаться в тишине.

19 сентября – стрижка, маникюр

24 сентября – интересные новости

28 сентября – «да» орехам и семечкам



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Звезды не советуют Близнецам прислушиваться к непрошенным советам со стороны, особенно если те касаются личной жизни. Лучший советчик – ваше собственное сердце.

21 сентября – «нет» острому и копченому

25 сентября – прогулка или пробежка

30 сентября – радостная встреча



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам стоит сосредоточиться на главной цели, не растрачивая энергию на споры с недоброжелателями. Берегите сердце, ограничьте потребление крепкого кофе.

23 сентября – массаж, уход за телом

26 сентября – полезен домашний бульон

29 сентября – гимнастика для суставов



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

У Весов может расшириться круг дружеского общения, а у тех, кто работает в сфере услуг, не исключен наплыв новых клиентов или заказчиков. Удачны короткие поездки.

19 сентября – одевайтесь по погоде

23 сентября – горячая ванна с пеной

25 сентября – чай с медом и лимоном



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Любовь к приключениям подтолкнет кого-то из Стрельцов к рискованным поступкам, а закончиться все может весьма непредсказуемо. Избегайте переохлаждения, берегите себя.

21 сентября – меньше ссор и стрессов

24 сентября – добавьте цитрусовые в меню

1 октября – плановое обследование, лечение



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

У творческих Водолеев могут появиться силы и вдохновение для воплощения в жизнь ярких задумок. Хороший период для обновления гардероба или домашнего интерьера.

23 сентября – только удобная обувь

25 сентября – упражнения на растяжку

27 сентября – «да» нежирной говядине



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

У Тельцов возможны трудности в профессиональной сфере, и очень важно не умалчивать о них, делая вид, что все в порядке. Коллеги и друзья обязательно придут вам на помощь!

20 сентября – приятные домашние хлопоты

23 сентября – визит к терапевту

1 октября – начните день с зарядки



РАК • 21 июня – 22 июля

Важные дела и встречи лучше планировать на начало периода. Ближе к концу сентября душе захочется домашнего покоя, чая с пирогом и отдыха под теплым пледом.

24 сентября – больше овощей в меню

1 октября – удачные покупки

2 октября – ложитесь спать вовремя



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Разумные ограничения в питании принесут результаты – в виде бодрого самочувствия и легкости. Самое время порадовать себя обновкой или устроить банный спа-отдых.

22 сентября – танцы под любимую музыку

27 сентября – «нет» залипанию в соцсетях

30 сентября – налегаем на сыр и йогурты



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионов поджидает немало удачных совпадений, которые можно использовать себе на пользу – как в плане заработка, так и в личных отношениях. Не упускайте знаки судьбы!

20 сентября – интенсивная тренировка

29 сентября – «да» пирогу с яблоками

2 октября – полезные покупки для дома



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Окружающие Козерогов люди могут сильно влиять на их настроение и самочувствие. Поэтому стоит держаться ближе к позитивно настроенным коллегам и друзьям.

22 сентября – не нагружайте спину

28 сентября – общение с домашними питомцами

29 сентября – поменьше импульсивных трат



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Семейным Рыбам звезды советуют выделить время – и отправиться со своей половинкой в путешествие. Ну или хотя бы провести денек вместе, сходить в кино или кофейню.

24 сентября – разговор по душам

26 сентября – баня, сауна, массаж

30 сентября – держите ноги в тепле

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

Отдел подписки:
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 18 (233). Дата выхода:
19.09.2025

Подписано в печать: 12.09.2025
Номер заказа – 2025-03259
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата изготовления: 17.09.2025
Срок годности не ограничен

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

Тираж 204 450 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 журнала kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено

Представление, полное комизма	Герметичная капсула океанографа							Снял фильм "Слон и веревочка"	... Мал-фой - враг Гарри Поттера	Герой романов Ильфа и Петрова	Ставятся на углы шахматной доски
Брат питона и анаконды		Близнец - близнецу	Искусство "выводить рулады"	Речная лука по своей сути	Из грязи в ...			Розовый корнеплод в пучке	Болгарский групповой танец	Спутник профессии каскадера	
Музыкант ... Эспозито			Балет Хачатуряна			Деревенский лекарь-самоучка					
Зубная "заплата"	Выемка в бревне сруба	Стечение гласных на стыке слов		Береговой ветерок	Тамбов - Цна, Тула - ...	Размноженные с оригинала					
Имя Ледневой в "Большой перемене"			Усатая рыбка из аквариума	Место скрепления вагонов	Украшение клумб и балконов	Головной, но не мозг			Премия за ничью в футболе	Насекомые с жалами	
			... Брюс - генерал-алхимик у Петра I				Линия воды у берега	Кино-режиссер Гильермо дель ...	"Зерно" гороха или нута	"... бамбино, сорри!" (из песни)	
И .ru, и .com	Колючий сородич окуня			Взять тайм-... (спорт.)							
			Мягкий и пушистый материал для шуб			Жители планеты Шелезея					
Имя актрисы Бардо				Воды у Кремля Ростова Великого							
Душистый мешочек с травами в шкафу			Крик - отгонять птиц			Часть пищевода курицы					

16+

ПОДПИСКА
НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
134,33 Р*	268,66 Р*
на 3 месяца	на 4 месяца
402,99 Р*	537,32 Р*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
671,65 Р*	805,98 Р*

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

* 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>.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на **1-е полугодие 2026 года** на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961



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»



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

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

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

ПОСЧИТАЕМ?

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ – КАК СОКРАТИТЬ РАСХОДЫ НА ЛЕЧЕНИЕ

Современное медицинское сообщество предлагает бороться с суставными заболеваниями сочетанием лекарственных препаратов и нефармакологических видов лечения.

Комплексное лечение патологий хрящевой ткани суставов:

- ✓ Нестероидные противовоспалительные препараты
- ✓ Хондропротекторы
- ✓ Анальгетики
- ✓ Физиотерапевтические мероприятия
- ✓ Курс лечебной гимнастики (показан не всегда)
- ✓ Массажное воздействие (показано не всегда)

Особым вниманием со сторон медицинского сообщества на данный момент пользуется возможность применения такого вида физиотерапии, как магнитотерапия с одновременным использованием местных НПВП.

В последние годы все чаще появляются исследования, доказывающие небезопасность регулярного

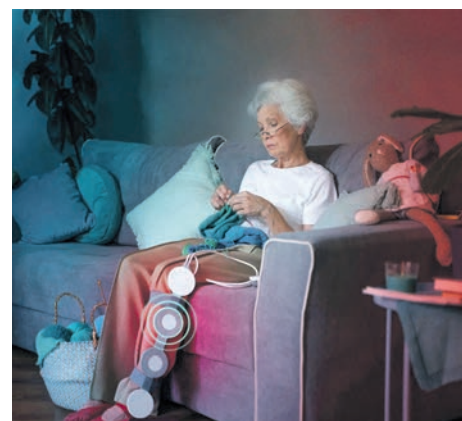
применения оральных НПВП при лечении суставных заболеваний. Чаще всего могут страдать ЖКТ, сердечно-сосудистая система, почки. Если пациент с артрозом имеет заболевания прочих систем организма, то риск обострения этих патологий при постоянном приеме НПВП может повышаться.

Лечение импульсным магнитным полем аппарата АЛМАГ+ в комплексе с фармакотерапией способно:

- ✓ усиливать воздействие лечения острого болевого синдрома,
- ✓ увеличивать безопасность терапии,
- ✓ продлевать период ремиссии более, чем на 3 месяца,
- ✓ уменьшать потребность в НПВП.

Магнитотерапия – не разовая процедура, необходимо минимум 3 курса терапии в год.

Стоимость одной процедуры в лечебном учреждении на платной основе может быть невысокой на первый взгляд, но цена полного курса уже выглядит ощутимо. Приобретая аппарат АЛМАГ+, который применяется для снятия острого болевого синдрома и ме-



тодичного курсового лечения, можно окупить годовой курс терапии. А служить такой «домашний реабилитационный центр» способен около 5-7 лет.

Суставные заболевания требуют постоянного контроля, профилактических мероприятий, поэтому магнитотерапию стоит иметь в виду при составлении списка лечебных и профилактических средств. По рекомендации специалиста курс процедур можно проходить не только в лечебном учреждении, но и дома.

Приобретайте АЛМАГ+ в аптеках, магазинах медтехники и на маркетплейсах.

РЗН 2017/6194

¹ Обновление клинических рекомендаций по лечению больных остеоартритом 2019 года. Алексеева Л.И. ФГБНУ НИИР им. В.А. Насоновой, Москва

² Применение импульсной магнитотерапии в комплексном лечении больных гонартрозом. Бяловский Ю. Ю., Ракитина И. С., Герасименко М. Ю., Зайцева Т. Н.

Заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода: **www.elamed.com** ОГРН 1026200861620

Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13



Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ