

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 21 (236)

7 – 20 ноября
2025 года



ЗАЩЕМИЛО ШЕЮ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

СТР. 22-23

ПРОБИОТИК В ПОМОЩЬ КИШЕЧНИКУ

Реклама

СТР. 7

ПРЯЧЕМ ЗАПАХ

ПРИ ПОДТЕКАНИИ МОЧИ

СТР. 25

МЕБЕЛЬ БЕСКАРКАСНАЯ

ПОЛЕЗНАЯ? ОПАСНАЯ?

СТР. 14-15

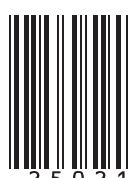
ЛОБИО

ВКУС, ПОЛЬЗА, ПРОСТОТА



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



4 650 239 220 463

2 5 0 2 1

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



УДАР НИЖЕ ПОЯСА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАМУЧИЛИ
ОБОСТРЕНИЯ ЦИСТИТА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



7 ноября

Убывающая Луна в Близнецах

+ разгрузочный день, ванночки для ног

- тесное белье, сладкая газировка

8 ноября

Убывающая Луна в Близнецах

+ зарядка, выпечка из кокосовой муки

- поднятие тяжестей, жирное мясо

9 ноября Убывающая Луна в Раке

+ лимфодренажный массаж, крепкий сон

- баня, глубокое очищение кожи

10 ноября Убывающая Луна в Раке

+ обследования, гимнастика для суставов

- дешевые полуфабрикаты, крепкий кофе

11 ноября Убывающая Луна во Льве

+ стрижка, удаление бородавок

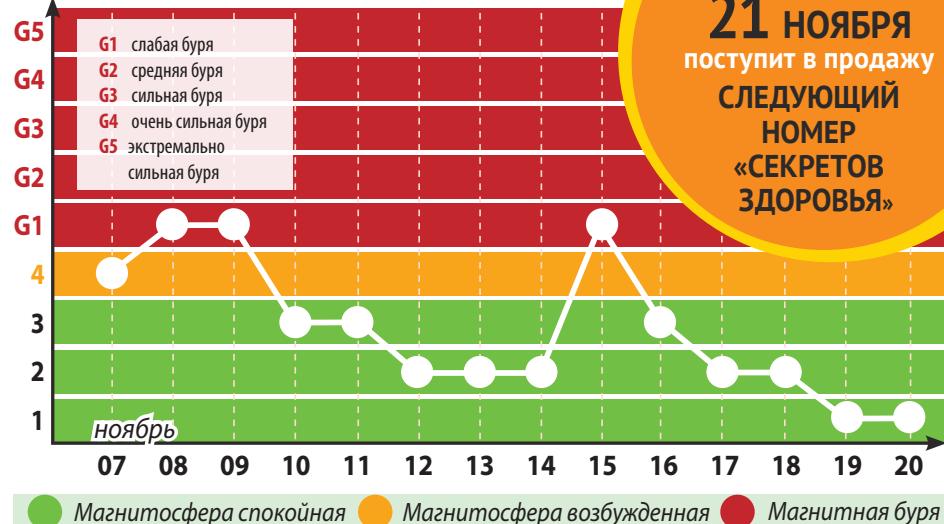
- самоназначение антибиотиков, острые специи

12 ноября Убывающая Луна во Льве, последняя четверть

+ уход за руками, морковь и тыква в меню

- вдыхание плесени, игнорирование кашля

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



13 ноября Убывающая Луна во Льве

+ визит к кардиологу, уход за волосами

- переохлаждение, тесная обувь и одежда

14 ноября Убывающая Луна в Деве

+ лечение зубов, травяные ванны

- царапины и порезы, ссоры с близкими

15 ноября Убывающая Луна в Деве

+ корнеплоды в меню, йога для спокойствия

- игнорирование боли в спине

16 ноября Убывающая Луна в Весах

+ чай из шиповника, долгая прогулка

- сквозняки, просроченные продукты

21 ноября
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
«СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»

17 ноября Убывающая Луна в Весах

+ индейка в меню, ревизия в аптеке

- пассивное курение, громкая музыка

18 ноября Убывающая Луна в Весах

+ пробежка, массаж спины и плеч

- упаднические настроения, фастфуд

19 ноября
Убывающая Луна в Скорпионе

+ прогулка на свежем воздухе, фрукты

- боль в горле, залипание в соцсетях

20 ноября

Луна в Скорпионе, новолуние

+ занятия на мелкую моторику, грибы

- избыток майонеза, гиподинамия

ВОТ И НОЯБРЬ НАСТУПИЛ. В ЭТО ВРЕМЯ, КАК ГЛАСИТ НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ, «ЗИМА С ОСЕНЬЮ БОРЕТСЯ», «РАССВЕТ С СУМЕРКАМИ СРЕДИ ДНЯ ВСТРЕЧАЕТСЯ», «СОЛНЦЕ СКВОЗЬ СЛЕЗЫ И БЕЛЫХ МУХ УЛЫБАЕТСЯ». НО МЫ НАДЕЕМСЯ, ЧТО НАША ГАЗЕТА СОГРЕЕТ ВАС И ДОБРЫМИ СОВЕТАМИ, И ДУШЕВНЫМ ТЕПЛОМ, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! А В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» МЫ ВАМ РАССКАЖЕМ:

- какие рецепты профилактики онкологии предлагает нам народная медицина;
- что за чудо-растения помогают увлажнить воздух в квартире;
- почему начинает мучить люмбаго и что с этим делать;
- для чего стоит добавить миндаль в зимний рацион.



ВМЕСТЕ

с врачами мы разбирались в тонкостях лечения псориаза. Составляли подборку читательских рецептов – блюд, которые помогут восстановиться при гриппе и ОРВИ. А еще разработали для вас детальный план борьбы с осенней хандрой: только рабочие советы.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ!
СВЕЖИЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 21 НОЯБРЯ!**

ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА В МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ?

? Мы с коллегой в обеденный перерыв ходим в ближайший отдел кулинарии с разными вкусными салатиками. И вот недавно поспорили: можно ли назвать морковь по-корейски полезным блюдом? Ведь там же и уксус, и острые специи?

Яна, г. Москва

Я на, вопрос неоднозначный. С одной стороны, морковка по-корейски сохраняет полезные вещества, содержащиеся в сырой моркови. Это и бета-каротин (провитамин А), и витамин С, и калий с магнием, и клетчатка для нормального пищеварения. Более того: чеснок и натуральные специи – это тоже источник полезных фитонцидов и антиоксидантов!

С другой стороны, острые пряности и уксус в составе блюда – это то, из-за чего морковь по-корейски может быть опасна при заболеваниях ЖКТ (гастрите, язвенной болезни, панкреатите), хронических заболеваниях печени и почек. В ней много соли, поэтому ее не рекомендуют при гипертонии. Блюдо может вызывать раздражение слизистых, изжогу, провоцировать метеоризм.

В любом случае, диетологи рекомендуют употреблять морковь по-корейски как закуску, а не как основное блюдо, и не более 80–120 г за раз.

ПОЧЕМУ У КОШКИ ПОЯВИЛАСЬ ПЕРХОТЬ?

? Наша кошка Чернышка – настоящая красавица. Будто в черный костюмчик одета, только фартучек на груди и носочки на всех лапках беленькие. И вот недавно в ее черной густой шерсти на спине я обнаружила... перхоть. Даже и не знала, что у кошек она тоже бывает! И что теперь делать – искать кошачий шампунь от перхоти?

Марина Низовская, г. Серпухов

Перхоть, как у людей, так и у кошек, – это не самостоятельное заболевание, а симптом. Вызвать его могут как разные внешние факторы, так и сбои в работе организма, поэтому игнорировать перхоть, особенно если она проявляется регулярно, не стоит.

Если говорить о внешних причинах, то это может быть, к примеру, слишком сухой воздух в помещении.

КАК РАЗГЛАДИТЬ МЯТУЮЮ ЮБКУ-ПЛИССЕ?

? Заказала на маркетплейсе плиссированную юбку на осень, а она пришла вся мятая. Я ее, конечно, забрала из пункта выдачи, но что с ней делать – ума не приложу. В инструкции по уходу написано, что гладить такую ткань нельзя, а отпаривателя у меня нет!

Татьяна Игнатова, г. Подольск

Чтобы решить проблему, можно попробовать постирать плиссированную юбку в машинке, в режиме деликатной или ручной стирки, при температуре не выше 30 °С и с применением кондиционера. Затем встрихнуть ее как следует и повесить сушиться в вертикальном положении, тщательно прогладив руками все естественные складки плиссе.

Еще один способ – повесить юбку вертикально и использовать вместо отпаривателя утюг с функцией пара.

Наконец, советуют просто повесить юбку в ванной и включить максимально горячий душ. Через 10–15 минут ванная комната будет насыщена горячими парами, в которых легкие складки ткани должны расправиться. Правда, этот способ работает не со всеми тканями.

С началом отопительного сезона эта проблема становится весьма актуальна. Если вы купаете кошку – то, возможно, проблема кроется в шампуне, который ей не подходит и нарушает естественный баланс pH.

Вы пишете, что у вашей Чернышки густая шерсть – а значит, ее регулярно надо вычесывать специальной щеткой. Если этого не делать, то отмершие клетки эпидермиса будут скапливаться в подшерстке.

«Внутренними» причинами перхоти у кошки может быть неправильно подобранный корм, из которого она не получает всех нужных ей веществ. А может, дело в гормональных нарушениях или избыточном весе (при ожирении кошка не может вылизывать некоторые зоны своего тела, там и заводится перхоть). Поэтому на всякий случай покажите кошку ветеринару.

Советы, рецепты от наших читателей

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

✉ Шиповника настой даёт телу настрой

В юности, когда училась в институте, жила в другом городе у тетки. Она была женщиной строгой, уверенной в своей правоте, четко знающей, что ей нужно. Сначала я даже побаивалась ее. Но в быту она оказалась неумехой – особо не готовила, сильно не прибирала. Я ее пожалела и перестала бояться. У нас получился классный tandem – я учила ее хозяйство, готовила. Она работала и помогала мне с учебой. Кстати, объяснить она могла понятно даже самые непонятные вещи. И вот у тети случился инсульт, я тогда на третьем курсе была.



Парализовало правую сторону. По возвращении из больницы она непонятно говорила, но очень быстро начала писать мне все указания левой рукой. Приходила медсестра, делала ей процедуры и массаж. А вечерами тетя принимала ванны. Кто-то с работы привез ей большой мешок веточек, корней и плодов шиповника коричного. Вот его я отваривала по три горсти смеси на литр воды, кипятила, остужала, процеживала и вливалась в ванну. Температура воды должна быть теплой – 37–38 градусов. Целый месяц каждый день.

Мне кажется, на силе воли и этих ваннах тетя так быстро оправилась, занялась спортом, вышла на работу. А когда я отучилась, она продала квартиру и уехала жить за город. Так коллеги с ее бывшей работы и в деревню за советами приезжали!

Римма Насонова, г. Мышкин

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Рабочая молния

Что вы делаете, когда у вас заела молния на ботинке? Я, например, пользуюсь старинным рецептом, который работает безотказно. Протираю «капризую» парафиновой свечой или грифелем простого карандаша. Молния начинает «ходить» без затычек.

Мария Цыплакова, г. Владимир



✉ Семена от огурца подлечили молодца



Я по образованию биолог, долгое время жил на Севере, погнался в молодости за «длинным рублем». Вышел пораньше на пенсию, вернулся на родину. Читаю лекции в университете по ботанике. А живу в старом доме родителей, за городом. Выдешь на крыльцо – только поле и лес вдалеке. Хорошо. И вот появился у меня студент с «чудинкой». Парень неглупый, но порой ведет себя странно. И не хамит вроде, но иногда его уж очень много. Но растениями очень живо заинтересовался. Я и сболтнул, что у меня дома теплица всяких растительных диковинок. Напросился в гости. Все ходил, смотрел, что-то фотографировал, что-то писал. А вечером пошел на обратный автобус и в канаву угодил. Вернулся ко мне весь мокрый и грязный. Одежду в стирку кинули. Его ночевать оставил. Ходит парень весь вечер, мается, мнется. Стал расспрашивать, что да как. Оказалось, больно ему мочиться. Застудился, видать. Взял я сухих семян огурца, истолок в порошок. 2 ч. ложки порошка заварил стаканом кипятка. Погрел минут 15 на слабом огне, дал настояться минут 30. Научил, что пить нужно по половине стакана трижды в день. Видать, ему полегчало через пару дней. Просит побольше ему про растения рассказывать. Да я и не против.

Михаил Д., г. Тверь

Всего 12 капель «Отомакса» в день способствуют восстановлению кохлеарных нервов и улучшению слуха!



всего
8 руб.
за 1 уп.



Ранее специалист по возрастной тугоухости помогала людям старшего возраста выбирать слуховой аппарат. Но в последнее время перестала советовать это устройство и рекомендует иной способ улучшения слуха. Давайте поинтересуемся, какой именно.

– Почему Вы отказались от идеи в первую очередь рекомендовать людям старшего возраста слуховой аппарат?

– Причина в моей матери. После 80 лет у нее начал резко ухудшаться слух из-за тугоухости. Она стала жаловаться на шум в ушах, трудности с распознаванием речи. Я купила ей самый дорогой слуховой аппарат. Но это устройство не смогло заменить маме ее собственный слух. Она ушла в себя, стала замкнутой. Ее слух продолжал ухудшаться. Тогда я подумала, что, может, нужно попробовать что-то другое. Известно, что тугоухость возникает по причине старения кохлеарного, то есть слухового нерва. Я стала изучать этот вопрос, искать, что может помочь.

– Расскажите об этом более подробно.

– Дело в том, что кохлеарные нервы передают слуховые импульсы от внутреннего уха в головной мозг, то есть напрямую отвечают за слух. Эти нервы содержат около 30 000 клеток, и ухудшение работы либо отмирание даже незначительной их части, которое происходит с возрастом, может привести к ухудшению слуха, проблемам с рас-

познанием речи, шуму в ушах. Я подумала: а что если попытаться улучшить работу кохлеарного нерва и таким образом улучшить слух. Клетки этого нерва могут восстанавливаться. Это естественный процесс самогенерации, который происходит в организме. Но в пожилом возрасте этот процесс идет гораздо медленнее, чем в молодости. Но, оказалось, что есть вещества, которые могут помочь его ускорить. Это аллантоин, D-пантенол, экстракт эмблики и серебро коллоидное. И уже есть средство с таким составом. Называется оно капли «Отомакс».

– Какой слух у Вашей мамы сейчас?

– В данный момент ее слух достигает 96% и это еще не предел. Она перестала носить слуховой аппарат, который ей не нравился, слышит нормально, не переспрашивает, не жалуется на шум в ушах. После столь удачного опыта я стала рекомендовать капли «Отомакс» многим клиентам. Ежедневно они звонят мне, чтобы поблагодарить. У меня часто слезы наворачиваются на глаза, когда я слушаю истории: как люди мучаются со слуховым аппаратом, как они уже поставили на себе крест. Я хочу, чтобы все это осталось в прошлом.

Верно говорят, что хороший слух – это настоящее счастье. Возьмите себе в помощники капли «Отомакс», чтобы и у вас появилась возможность ощущать эту радость!

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ*

«Каждому пенсионеру – хороший слух»

Страдаете от тугоухости или имеете другие проблемы со слухом? Тогда вы имеете право на программу по приобретению капель для слуха «Отомакс».

Скидка действует только с 7 ноября по 19 декабря 2025 г.

Чтобы воспользоваться программой:

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**

2. Продиктуйте код **1889**
и получите капли «Отомакс» **ВСЕГО ЗА 8 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРН: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 7 ноября по 19 декабря 2025 г. *С информацией об организаторе такого мероприятия, правилах его проведения можно ознакомиться по телефону 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). **Доставка за счет ИП Корябина Н.В. Реклама

«Довольный» кишечник – покладистый муж?

 «Что-то у мужа моего в последнее время характер испортился. Стал быстро вспыхивать, если что-то не по его делается. Я уж к нему и с лаской, и с улыбкой, и с валерьянкой, а все без толку. А тут подруга подсказала сходить к гастроэнтерологу: мол, если микрофлора кишечника не в порядке, то это может и настроение нарушать. И я вспомнила: ведь и правда, был у нас ротавирус, когда летом отдыхали на курорте, после него характер мужа и изменился. Неужели и правда есть связь?»

Лидия К., г. Шатура



Где живёт настроение?

Ученые подтверждают: наши эмоции, настроение и, в целом, психическое состояние напрямую связаны не только с мозгом, но и с желудочно-кишечным трактом и его обитателями – микробиомом.

Если объяснять просто, то живущие в кишечнике бактерии и прочие микроорганизмы вырабатывают немало веществ, которые активно взаимодействуют с центральной нервной системой. К примеру, львиная доля «гормонов счастья», серотонина и дофамина, производится именно в кишечнике. Как и гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) – нейромедиатор, снижающий тревожность и отвечающий за наш внутренний «дзэн».

Но характер у кишечных бактерий может быть разный. Есть среди них не только полезные, но и очень даже вредные – те, что синтезируют провоспалительные вещества и посыпают в мозг сигналы, которые делают нас более раздражительными, тревожными и могут даже вызвать депрессию.

Что интересно, питаются «плохие» и «хорошие» обитатели кишечника разной пищей. А дальше – как в известной притче про двух волков: кого мы лучше кормим, тот и побеждает.

Кстати

Есть в нашем теле и так называемый блуждающий нерв, который передает сигналы от кишечника к мозгу – и обратно. Вот почему к сильному эмоциональному стрессу (например, перед экзаменом или собеседованием) могут добавляться еще и спазмы в животе или, не дай бог, расстройство кишечника. А чувство влюбленности так часто сопровождается ощущением «бабочек в животе».

Чего бы съесть хорошего?

1. Полезные бактерии любят **клетчатку**, которую мы получаем из растительной пищи – овощей, зелени, бобовых, цельнозерновых и т.д. Все это – пребиотики, из которых «правильный» микробиом производит короткоцепочечные жирные кислоты. А те уж снижают уровень воспаления, укрепляют стенки кишечника и не позволяют токсинам и воспалительным молекулам проникать в кровоток.
2. Очень кстати будут и **натуральные ферментированные продукты**: йогурт, кефир, квашеные ово-

щи, напиток из чайного гриба – комбуча. Они содержат пребиотики – это живые микроорганизмы, которые пополняют ряды «хороших» бактерий и вытесняют патогенных микробов, помогают наладить пищеварение и здоровый метаболизм.

3. Обязательно стоит добавлять в меню и **продукты с омега-3 жирными кислотами**, которые тоже снижают воспаление: они есть в жирной рыбе, грецких орехах, семенах льна.



А вот вредная микробиота, которая так и норовит испортить нам настроение с самочувствием, обожает продукты промышленной переработки, в которых много сахара, соли и вредных жиров (фастфуд, копчености, чипсы и др.).

Полезно знать

- Страйтесь принимать пищу в спокойной обстановке, тщательно пережевывая и не отвлекаясь на гаджеты. Это хорошо влияет на пищеварение, а за счет этого – и на наше настроение в целом.
- Регулярные физические упражнения и полноценный качественный сон тоже могут способствовать росту здорового микробиома.

Оксана Черных

ПРОРЫВ В ПРОБИОТИКАХ: БАКТЕРИИ, КОТОРЫЕ ДОХОДЯТ ДО ЦЕЛИ!

Рынок пробиотиков сегодня напоминает переполненный вокзал: множество баночек, обещаний и «миллиарды живых культур». Но если спросить специалистов, сколько из этих бактерий реально доходят до кишечника в рабочем состоянии, ответ будет разочаровывающим. Большинство пробиотиков гибнут ещё в желудке — в агрессивной кислотной среде.

Именно здесь начинается история новой технологии, которая меняет правила игры — Микробиом БАЛАНС Bioteq®.

ПОЧЕМУ ПРОБИОТИКИ «УМИРАЮТ ПО ПУТИ»

Желудочный сок и ферменты действуют как мощный барьер. Даже самые стойкие штаммы без защиты теряют активность, а значит — не выполняют своей миссии. Именно поэтому эффективность многих привычных препаратов оказывается ниже заявленной.

НАУКА, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ НА ЧЕЛОВЕКА

Наши исследователи пошли по пути, который раньше считался слишком сложным и затратным, и создали **Микробиом БАЛАНС Bioteq®**. Вместо термической обработки мы применяем лиофильную сушку. Этот процесс позволяет

удалить воду при сверхнизкой температуре, сохраняя бактерии живыми и активными. Дальше — ещё один шаг вперёд. Бактерии **Микробиом БАЛАНС Bioteq®** не просто «засыпаны» в порошок. Они сублимированы в структуру растительных сорбентов — пшеничных отрубей и псиллиума. Такая матрица работает как природная капсула:

- защищает бактерии от разрушения в желудке;
- обеспечивает их «доставку» до кишечника;
- сама по себе обладает полезными свойствами — клетчатка и пребиотический эффект усиливают работу пробиотика.

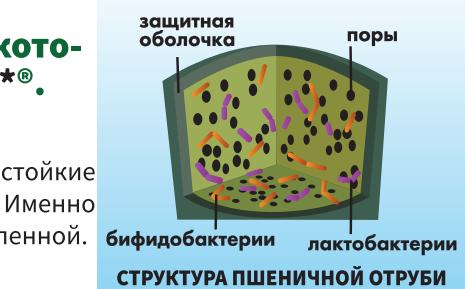
По сути, **Микробиом БАЛАНС Bioteq®** — это «живые бактерии с навигатором и бронёй», которые доходят точно до цели.

УНИКАЛЬНОСТЬ, КОТОРОЙ НЕТ НА РЫНКЕ

Сегодня в мире нет аналогов сочетающих:

лиофильно высушенные бактерии, сублимированные в растительные сорбенты (пшеничные отруби и псиллиум), в условиях полного цикла собственного производства.

При производстве **Микробиом БАЛАНС Bioteq®** мы сами выращиваем штаммы, сами проводим лиофильную сушку, сами выполняем сорбцию. Это гарантирует чистоту, стабиль-



СТРУКТУРА ПШЕНИЧНОЙ ОТРУБИ

ность и контроль качества на каждом этапе.

Микробиом БАЛАНС Bioteq® — это не очередная «смесь из банка штаммов», а продукт, за который отвечает вся технологическая цепочка — от лаборатории до готовой упаковки.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Для потребителя **Микробиом БАЛАНС Bioteq®** это означает простую вещь: пробиотик работает именно там, где должен — в кишечнике. Для врачей — это новый стандарт доказательной эффективности. И главное: с появлением **Микробиом БАЛАНС Bioteq®** эпоха неработающих пробиотиков уходит в прошлое.

ИТОГ

Пробиотики будущего стали реальностью. Благодаря уникальной технологии лиофильной сушки и сублимации на пшеничных отрубях и псиллиуме, бактерии больше не теряются по дороге — они доходят до цели и выполняют свою работу.

Микробиом БАЛАНС Bioteq® — это не просто очередная капсула. Это — новая эра в пробиотиках.

ИННОВАЦИОННЫЙ ЭУБИОТИК

ПРОБИОТИК • ПРЕБИОТИК • МЕТАБИОТИК

Ищите на WB
артикул
498946795



Раз-два-три, по микробам – «пли!»



Сезон простуд в разгаре, и врачи напоминают: нельзя, нельзя при первых же признаках болезни глотать антибиотики! Во-первых, главные «виновники» ОРВИ – это вирусы, на которых те не действуют. Во-вторых, злоупотребляя аптечными препаратами, мы «привыкаем» к ним, и тогда антибиотики не помогут, когда это будет действительно важно. И, наконец: почему бы вместо таблеток не обратиться к природной «аптечке»? Там есть средства, способные на подлёте отбивать атаки многих зловредных микробов.

Что такое «природные антибиотики»?



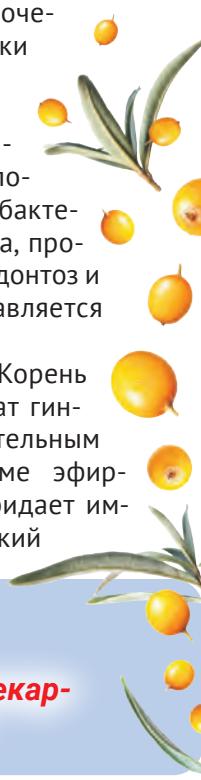
Речь идет о веществах с антибактериальным, противовирусным, противогрибковым действием, которые содержатся в растениях и продуктах природного происхождения. У них нет эффекта привыкания, наоборот: если регулярно включать эти продукты в свой осенне-зимний рацион, организм будет благодарен (при отсутствии противопоказаний и индивидуальной непереносимости).

1 Горчица (русская, жгучая): содержит аллилизотиоцианат – бесцветное масло с острым вкусом и специфическим запахом, способное разрушать оболочки бактерий. Это, кстати, «фамильная» черта, присущая и другим крестоцветным: редису, хрену, васаби. А еще горчицу на производстве часто подкрашивают в желтый цвет куркумином – веществом, получаемым из корня куркумы. И это как раз тот случай, когда не стоит бояться красителя! Куркумин обладает на-

учно доказанным антибактериальным, антисептическим и противовоспалительным действием.

2 Клюква: помимо прочих «полезностей», содержит проантоцианидины – природные флавоноиды, способные подавлять уропатогенные штаммы *Escherichia coli* (большая группа бактерий, вызывающих воспаление почек, мочевого пузыря, инфекционный гастроэнтерит). Вот почему клюква и напитки из нее – природное средство №1 при склонности к циститам, заболеванием почек и т.д. Кстати, с бактериями в полости рта, провоцирующими пародонтоз и кариес, клюква справляется ничуть не хуже.

3 Имбирь. Корень имбиря богат гингеролом – растительным веществом в форме эфирного масла. Оно придает имбирю специфический



обжигающий вкус и обладает противовоспалительным, противогрибковым, антиоксидантным действием, а по некоторым данным – эф-

фективен и для профилактики раковых заболеваний. Напитки с имбирем – хорошее отхаркивающее средство, которое может быть полезно при простуде, ангине, тонзиллите, фарингите, бронхите и т.д.

4 Орегано (душица обыкновенная). Популярная пряность добавляет особые «итальянские» нотки в соусы для пиццы и пасты, заправки для салатов и овощные рагу. Между тем, эфирное масло орегано содержит тимол и карвакрол – вещества, обладающие сильными антибактериальными, противогрибковыми и антипаразитарными свойствами.

Важно!

Ученые сравнивают эффективность масла орегано с аптечными антибиотиками, но предупреждают: оно рассчитано прежде всего на наружное применение (например, для полоскания больного горла нужно взять 6 капель эфирного масла орегано и 1 ч. ложку меда на стакан теплой воды).

5 Облепиха. Ее плоды богаты фитонцидами – природными антибиотиками, способными укрепить ослабленный иммунитет. Флавоноид кверцетин также обладает антибактериальной активностью. Даже облепиховый чай, как альтернативу черному, ну а облепиховое масло – то, что доктор прописал при воспалении десен, слизистых рта и горла.

Важно!

Природные антибиотики не могут заменить лекарственные препараты, назначаемые врачом.

ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ В ВЕК ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Когда ломается шарнирное соединение, обеспечивающее работу механизма, его можно либо починить, например, поменяв амортизационную прокладку, либо заменить сломанную часть полностью. Ах, если бы с нашими «шарнирами»-суставами все было бы так просто!

Если бы хрящевую ткань можно было бы полностью восстановить; если бы замена коленного сустава не несла с собой столько рисков для организма...

А боль? Когда человека мучает артоз или артрит, ему приходится узнать все ее оттенки: от острой, мучительной, до хронической, которая, как ржавая пила, скрежещет по неструганный доске день и ночь.

Что остается? Обезболивающее? Много обезболивающего, еще больше!.. И вот уже у пациентов, страдающих сопутствующими заболеваниями, возникают новые проблемы: может протестовать желудочно-кишечный тракт, способны обостриться сердечно-сосудистые болезни.

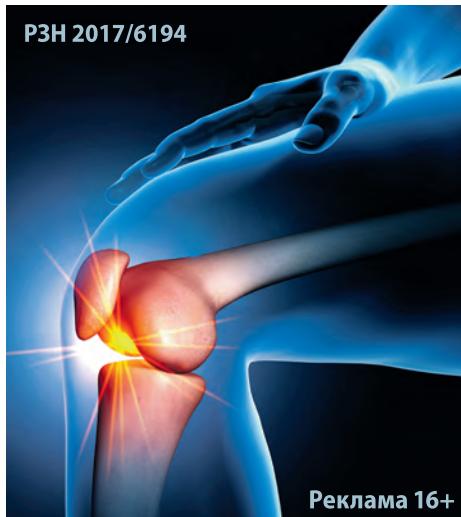
Однако при суставном заболевании все-таки есть вариант

достаточно безопасно снять острый болевой синдром, победить хроническую боль и достичь устойчивой ремиссии. Все это возможно при грамотном применении терапевтического комплекса, назначенного специалистом: медикаментозных препаратов, ЛФК и физиотерапии. О последней – подробнее, потому что нередко возникают вопросы, как она работает и зачем она нужна.

Наш век можно смело назвать эрой портативной медицинской техники, которая применяется не только в лечебных учреждениях, но и дома. Как правило, такие аппараты воздействуют импульсным магнитным полем, мягко влияющим на организм и способным помочь даже пациентам с сопутствующими заболеваниями (коморбидным больным) без риска их обострения.

Для снятия острой боли, лечения хронических заболеваний суставов и позвоночника можно применять **аппарат компании ЕЛАМЕД АЛМАГ+**. Уникальное сочетание специальной комбинации режимов – обезболивающего и терапевтического, способно снять острый болевой синдром уже в первую неделю активного лечения. Сочетание местных нестероидных противовоспалитель-

РЗН 2017/6194



Реклама 16+

ных средств и домашней физиотерапии может помочь:

- ✓ купировать болевой синдром;
- ✓ снижать количество принимаемых медикаментозных препаратов;
- ✓ возвращать к активной жизни.

Как компонент комплексного лечения, он предоставляет возможность продлить безболевой период более чем на 3 месяца, облегчать течение заболевания, улучшать функциональный статус суставов, обеспечивать хорошую переносимость терапии.

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



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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Многим кажется, что цистит – это не слишком серьёзная болезнь, которая быстро проходит после лечения. Но что делать, если воспаление возвращается снова и снова, словно надоедливый неприятный гость, который никак не хочет уходить, несмотря на все ваши старания? К сожалению, рецидивирующий цистит – совсем не редкость. И он становится настоящим испытанием для миллионов женщин. Вместе с врачом-урогинекологом Екатериной ПИГУЛЬ мы подробно разобрали, почему цистит может повторяться, какие факторы влияют на его возникновение и как можно эффективно бороться с этой проблемой, чтобы раз и навсегда разорвать замкнутый круг воспаления.



Цистит без конца?

– Екатерина Геннадьевна, расскажите, какой цистит можно считать рецидивирующим?

– Если цистит – воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря – возвращается чаще двух раз за полгода или трех раз в течение года, врачи называют его рецидивирующим циститом. С латинского языка «*recidivus*» как раз и означает «возвращающийся». Иначе говоря, рецидивирующий цистит отличается от острого тем, что он снова и снова дает о себе знать своей владелице частым болезненным мочеиспусканием, жжением и резями внизу живота и в уретре, несмотря на проводимое лечение.

Время менять стратегию

– Получается, если обострения зачастали, надо менять такти-

Цистит на повторе: как разомкнуть круг обострений?



ку лечения? Как понять, что время пришло?

– Сигналом тревоги становится то, что привычные схемы перестают помогать либо эффект от лечения слишком кратковременный. Это уже повод обратиться к урологу и не заниматься самолечением!

Ведь важно не только снять симптомы, но и понять, почему болезнь вернулась. Вместе с врачом будет проще разобраться, какой из факторов риска сыграл свою роль. А их может быть несколько:

- Анатомические особенности – выпадение гениталий, более низкое расположение уретры либо повышенная подвижность наружного отверстия уретры, вызывающая ее смещение во влагалище во время полового акта и заброс влагалищной флоры в мочевой пузырь, что вызывает так называемый посткоитальный цистит.

- Нарушения гигиены – неправильное подмывание, недостаточная гигиена до и после секса и т.д.

- Неправильный или неполный курс лекарств, например, когда лечение прерывают раньше времени, заметив улучшение, или используют только некоторые препараты из рекомендованной схемы из-за страха побочных явлений.

Благодатная почва

– Расскажите подробнее об особенностях гигиены и, возможно, каких-то привычках, которые благоприятствуют возвращению цистита.

– Мочевой пузырь – «проточная система», поэтому чем больше воды поступает в организм, тем лучше происходит его естественное очищение. Малое количество жидкости в рационе – частая ошибка женщин, которые появляются в кабинете урогинеколога с жалобами на частые обострения цистита. Также стоит учесть факторы, задерживающие жидкость в организме, а именно количество потребляемой

поваренной соли и простых углеводов. Например, выпечки.

Поэтому одним из способов профилактики рецидивирующего цистита будет достаточное употребление жидкости и снижение соли и сахара в рационе. Тогда моча образуется лучше, а мочевой пузырь будет постоянно «омываться». С этой же целью очень важно не «терпеть», а регулярно опорожнять мочевой пузырь.

Что касается личной гигиены, то, как правило, ошибки касаются мероприятий, которые стоит провести до и после полового акта. Поэтому важно помнить, что:

- Женская анатомия делает уретру более подверженной попаданию бактерий, поэтому важно мыться обоим партнерам до и после близости.
- Избыточное или неправильное использование ежедневных и урологических прокладок способствует попаданию микрофлоры из прямой кишки в уретру. По возможности, от них лучше отказаться или использовать строго по инструкции.
- Недержание мочи и гинекологические заболевания могут повысить риски обострений.



Сигналом тревоги становится то, что привычные схемы перестают помогать либо эффект от лечения слишком кратковременный. Это уже повод обратиться к урологу и не заниматься самолечением!



Чаще всего причиной рецидивирующего цистита оказывается *E.Coli* – кишечная палочка. Она живет в кишечнике каждого человека, но у некоторых женщин заселяет и мочевой пузырь.

● Интенсивность половой жизни, сухость во время интимной близости и даже анатомические особенности партнера тоже играют роль – все это может провоцировать попадание бактерий в мочевой пузырь и повторение цистита.

Все болезни от нервов?

– *Могут ли психологические факторы, такие как стресс или тревожность, играть роль в возникновении рецидивов цистита? Существует ли некий узнаваемый портрет человека с рецидивирующим циститом?*

– Да, тревожный фон, стресс и даже ожидание рецидива напрямую сказываются на течении цистита. Если женщина начинает бояться интимной близости, напрягает тазовые

мышцы, выработка естественной смазки снижается – это провоцирует раздражение и инфекцию. Часто из-за повторяющихся рецидивов формируется портрет беспокойной, тревожной женщины, которая с каждым новым эпизодом все меньше верит, что можно вернуться к полноценной жизни. Поддержка близких и врача особенно важна на этом этапе.

Проверяем и подтверждаем

– *Екатерина Геннадьевна, а как подтвердить диагноз рецидивирующего цистита? Достаточно только частоты обострений цистита или нужны какие-то анализы?*

– Врач учитывает не только частоту обострений, но и клиническую картину: учащенное и болезненное мочеиспускание, неприятные ощущения внизу живота и в уретре. Обязательно назначают общий анализ мочи и бактериологический посев – так можно выявить сам процесс воспаления и его возбудителя, а значит, подобрать самый подходящий антибиотик. Чаще всего причиной рецидивирующего цистита оказывается *E.Coli* – кишечная палочка. Она живет в кишечнике каждого человека, но у некоторых женщин заселяет и мочевой пузырь.

Для исключения бактериального вагиноза и других смежных состояний полезно сделать расширенные тесты на влагалищную микрофлору – например, флороценоз или фемофлор. Только так удастся подобрать правильную тактику лечения и избежать ненужных курсов антибиотиков.

Читайте дальше
на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

Цистит на повторе:

Что скрывается под маской цистита?

– Встречала случаи, когда есть симптомы, очень похожие на цистит, но анализы при этом нормальные. Что это может быть?

– «Чистые» анализы при типичной клинической картине цистита с болями и резями при мочеиспускании бывают, но довольно редко. И когда мы видим анализ мочи без признаков воспаления – повышенных белка и лейкоцитов, то можем подумать, что причина не в самом мочевом пузыре. Возможно, неприятные ощущения в области промежности у женщины связаны с гинекологическими проблемами, в частности с бактериальным вагинозом или атрофией слизистой вульвы. А связь этих неприятных ощущений с мочеиспусканием можно объяснить дей-

ствием мочи на раздраженную слизистую наружных половых органов.

Иногда дискомфорт при мочеиспускании связан с синдромом хронической тазовой боли – отдельной группой неврологических проблем. А иногда с так называемым интерстициальным циститом – отдельной редкой формой цистита, которая сопровождается болевым синдромом и не связана с наличием какой-либо инфекции.

Это разные болезни. С разными причинами. Поэтому каждое из этих состояний требует своего лечения. Вот почему очень важно не начинать препараты «на глаз» или по принципу «в аптеке посоветовали». Нужно искать причину болезни вместе с врачом, проводить корректную дифференциальную диагностику, что, разумеется, помогает выбрать правильный путь для эффективной терапии.

Лечить так, чтобы не вернулся

– Екатерина Геннадьевна, расскажите, как сейчас лечат рецидивирующий цистит? С какими ошибками в лечении вы сталкиваетесь чаще всего?

– Лечение всегда комплексное. То есть оно не ограничивается только приемом препаратов. Важно сделать так, чтобы снизить, а то и вообще прекратить действие провоцирующих факторов. Поэтому первым делом нужно навести порядок в правилах личной гигиены и интимной жизни.

Также назначаются лекарственные препараты. Если обострение связано с инфекцией, то ими будут антибиотики. Причем выбор нужного определяется с помощью бактериологического посева мочи – мы назначаем тот препарат, к которо-

Врачебное закулисье

«Недавно у меня был один из самых показательных случаев, – рассказывает наш спикер. – На прием пришла пациентка, много лет страдавшая частыми обострениями цистита. Буквально после каждого полового контакта. Как бы она себя не берегла, каким бы советам не следовала – ничего не помогало. Циститы у моей пациентки были еще в детстве. Как говорится, на любой сквозняк. В какой-то момент она даже перестала говорить об этом родителям, потому что боялась очередного похода к врачу. С началом интимной жизни ситуация ухудшилась. В какой-то момент моя пациентка вовсе отказалась от отношений с мужчинами. Но даже это не решило проблемы: циститы, пусть и реже, все равно возвращались.

Мы с ней подробно обговорили правила гигиены до и после полового акта, обсудили пользование ежедневными прокладками. Оказалось, что даже при таком стаже болезни женщина продолжала ими пользоваться, так как боялась, что частые позывы в туалет при отсутствии такового поблизости могут закончиться конфузом. Плюс ее давно беспокоили обильные выделения из влагалища, поэтому прокладки помогали сохранить белье чистым. При диагностике оказалось, что помимо рецидивирующего цистита у пациентки был бактериальный вагиноз. Мы занялись проблемой комплексно. Лечение было назначено по обоим заболеваниям. Как результат – циститы ушли, как только порядок наступил и по гинекологии, и по урологии. Вот почему очень важно смотреть на проблему шире и не сосредотачивать свое внимание только на цистите».



как разомкнуть круг обострений?

Совет от врача и пожелание от сердца

Рецидивирующий цистит – не приговор.

Главное, не ждать, что все «рассосется само», и не замыкаться в круге тревожности и самодиагностики. Доверяйте специалисту, не бойтесь задавать вопросы и верьте: путь к здоровью реальный, если двигаться по нему вместе со своим врачом и заботиться о себе каждый день.

Заботьтесь о себе и своих близких – именно внимательность к собственному телу, к его маленьким сигналам и удачный выбор врача творят чудеса!



му будет чувствительна выделенная бактерия.

В ряде случаев женщина необходимы длительные курсы растительных средств и уроантисептиков – антибактериальных препаратов широкого спектра действия, которые выводятся с мочой и обеззараживают ее. Иногда применяют препараты, препятствующие прикреплению бактерий к слизистой мочевого пузыря.

Я бы назвала ошибкой №1 среди пациентов – самостоятельный выбор антибиотика и сокращение срока его приема. Когда, например, препарат положено принимать 10 дней, но так как «стало хорошо»

уже на третий, то антибиотик прерывается значительно раньше. Это приводит к времененным улучшениям, но не решает проблему полностью и способствует формированию устойчивых бактерий, не чувствительных к антибиотикам. Это очень затрудняет лечение, так как от таких бактерий намного сложнее избавиться. Другие частые промахи – игнорирование гинекологических причин, самолечение, неправильное соблюдение питьевого режима и гигиены.



Как снизить риск обострений?

– Екатерина Геннадьевна, что же нужно делать, чтобы не допустить возвращений обострений цистита?

– То, что будет способствовать очищению мочевого пузыря и профилактике попадания инфекции в уретру:

- Пейте достаточно воды
- Уменьшайте потребление соли, сахара и выпечки из белой муки
- Заботьтесь о гинекологическом здоровье
- Помните о важности гигиены для ОБОИХ партнеров
- Соблюдайте правила интимной безопасности
- Следите за регулярным опорожнением мочевого пузыря
- Не затягивайте визит к врачу. Обращайтесь к нему при первых симптомах!
- Обязательно проводите весь назначенный курс терапии от начала и до конца.

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

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 21 НОЯБРЯ

Здоровье и долголетие

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

№10 2025

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ | ЗАРДАКА ДЛЯ МОЗГА | ЛУННЫЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Польза тыквы и моркови осенью

10 народных рецептов для здоровья печени

Опасные мифы о заболеваниях щитовидки

Гимнастика от изжоги

Чем женский инфаркт отличается от мужского?

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

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 тесты на проверку здоровья;
- ◆ профессиональные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте, инсульте и пр.;
- ◆ тематические статьи о новых достижениях в косметологии.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Мебель бескаркасная

Плюсы и минусы симпатичного кресла или диванчика

Без мебели сложно представить жизнь человека. Шкафы, столы, кровати и многое другое заняли прочное место в нашей жизни, однако человечество не стоит на месте – появляются новые тенденции и в этой сфере. Сейчас главным ориентиром для производителей мебели являются удобство и компактность. И бескаркасная мебель подходит под эти критерии как нельзя лучше.

А что это такое?

Бескаркасная мебель – это предметы интерьера, не имеющие жесткой основы. Они состоят из чехла и мягкого наполнителя, способного подстраиваться под изгибы человеческого тела. В чем преимущества такой мебели? Давайте разбираться.



Бесспорные плюсы

+ **Комфорт.** Мебель принимает форму тела, будто обволакивает, позволяя отдохнуть и максимально расслабить мышцы. В некоторых моделях в качестве наполнителя используют пенополиуретан (ППУ) с эффектом памяти.

+ **Легкость.** Вес бескаркасной мебели редко превышает 15 кг, при этом то же кресло или диван способны выдержать серьезные нагрузки. Их легко перенести или передвинуть самостоятельно.

+ **Безопасность.** Округлость форм и отсутствие жестких углов и других элементов устраниет риск как-либо травмироваться.

+ **Долговечность и легкий уход.** При правильном уходе бескаркасная мебель может прослужить около 10 лет. Чехлы обычно легко очищаются, либо их можно снять и постирать в стиральной машинке, а наполнитель – заменить на новый.

+ **Удобство транспортировки.** Мебель можно перевозить в спрессованном виде, после чего вещь легко восстанавливает прежнюю форму.

Досадные минусы

- Необходимость менять наполнитель. При длительном и регулярном использовании наполнитель становится менее податливым, уплотняется, поэтому необходимо подсыпать новый примерно раз в полгода.

- Низкая посадка. С бескаркасных пуфиков бывает тяжело подняться, особенно пожилым людям.

- Не всегда может вписываться в интерьер. К примеру, в историческом стиле может выглядеть неуместно.

- Может быть вредна для здоровья. В такой мебели нет жесткого каркаса, поддерживающего позвоночник, к примеру, во время длительной сидячей работы, поэтому мягкий пуфик не заменит офисное кресло.

ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНА БЕСКАРКАСНАЯ МЕБЕЛЬ?

Чехлы изготавливаются из плотного текстиля, эко- или натуральной кожи. Последняя, как правило, более долговечная и прочная.

В качестве **наполнителя** чаще используются гранулы пенополистирола. Их оптимальный размер – 4–5 мм. Если гранулы будут меньше, то мебель получится слишком тяжелой. Если же наполнитель крупный, это снизит комфортность мебели для тела. Гранулы пенополистирола не впитывают влагу и запахи, зато отлично сохраняют тепло. Также в качестве наполнителя иногда используют древесную стружку. Наиболее комфортной тут считается кедровая. Она обладает приятным целебным ароматом, однако, если вы остановите выбор на этом виде наполнителя, необходимо будет следить за уровнем влажности в помещении. Иногда в бескаркасную мебель кладут поролоновую крошку или холофайбер для достижения более высокого уровня мягкости.

Так же часто используется ППУ – синтетический материал, по виду напоминающий застывшую пену, на 90 процентов состоящий из инертных газов.

Виды бескаркасной мебели

● **Кресла.** Самая популярная модель кресел – мешок, чаще всего в форме груши. В такой модели текстильный или кожаный чехол наполняется гранулами пенополистирола.

Вторая модель бескаркасного кресла напоминает обычное, однако без подлокотников. Оно состоит из сшитых вместе сиденья и спинки или целой подушки из ППУ, которая сгибается под прямым углом.

Третий вариант – кресло-трансформер. По форме кресло может быть любым, однако его отличительная черта – способность трансформации в матрас полукруглой или прямоугольной формы, который можно использовать в качестве временного спального места.



● **Пуфы.** Могут быть изготовлены в форме квадрата, круга, овала и др. Имеют очень разнообразный дизайн. Они могут служить украшением интерьера или дополнительным посадочным местом. Сейчас наиболее популярны круглые пуфики с кожаной или вязаной обивкой.

● **Диваны.** По внешнему виду могут не слишком отличаться от обычных. Как правило, бескаркасные диваны состоят из нескольких подушек строгих геометрических форм, которые легко отсоединить, сделав из дивана спальное место. В качестве наполнителя используется ППУ. Таким образом достигается упругость и плотность мебели.

● **Кровати.** Первый вариант бескаркасной кровати напоминает

надувной матрас, наполненный гранулами пенополистирола. Второй вид похож на обычную кровать с основанием и изголовьем, состоящую из нескольких подушек. Подушки в свою очередь наполняются поролоновой пеной разной плотности.

● **Лежаки.** Бескаркасные шезлонги напоминают матрас с приподнятым спинкой. Они мягче моделей, изготовленных из ППУ, а форму сохраняют благодаря пошиву обивки. Лежаки пригодны к использованию и дома, и на улице. Если предмет интерьера покрыт водоотталкивающим чехлом – его можно смело устанавливать возле бассейна или водоема.

● **Столы.** Самый новый и необычный вид бескаркасной мебели. Выглядит, как обычный пуфик, но верх и низ столика – более жесткие. Они уплотняются либо за счет более плотного, в сравнении со всем изделием, наполнителя, либо представляют собой лист фанеры. Также сверху для устойчивости можно положить поднос.

Важно!

Если есть проблемы со спиной и опорно-двигательным аппаратом, для постоянного пользования подойдут только каркасные варианты мебели. Мягкие могут навредить здоровью. Да и для пожилых людей такой вариант не самый удобный. На мягкое кресло легко сесть, но зато не так просто встать, если болят ножки, ноет спина и сложно контролировать свое тело или вес человека выше нормы.

А не вреден ли ППУ?

Пенополиуретан – современный материал, который не содержит формальдегидов, отлично держит форму, долговечен и обладает ортопедическими свойствами. А это значит, что наполнитель оценят аллергики, люди с проблемами спины и суставов.

Алиса Кисловодская



ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ



ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ



ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 5 ДЕКАБРЯ



ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru



wildberries.ru



Маркет
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

Откуда берётся «дисбактериоз» и при чём здесь питание



Уже хорошо известный не только науке, но и простому человеку факт, что в нашем теле обитают триллионы микроорганизмов. Больше всего таких «микропитомцев» живет в кишечнике. И они оказывают влияние не только на пищеварение, но и на весь организм. От того, насколько хорошо они себя чувствуют, будет во многом зависеть и наше здоровье.

Только представьте, именно наши собственные микроорганизмы поддерживают иммунитет, помогают синтезировать витамины, отвечают за переваривание углеводов, белков, жиров, помогают нормальной работе кишечника и т.д. Они заботятся о нас, а мы должны заботится о них, иначе будут проблемы.

К сожалению, самые разнообразные заболевания, в особенности болезни желудочно-кишечного тракта и инфекции, прием лекарств, стрессовые ситуации нарушают привычный «образ жизни» нашей микрофлоры. Проще говоря, нормальный состав кишечной микрофлоры может быть только в состоянии полно-го здоровья.

Но не только заболевания повинны в нарушении работы наших ми-

кроскопических помощников. Очень часто именно погрешности в питании, такие как пристрастие к жирной, высокобелковой пище, избыток сладостей и сахара, неизбежно приводят к уменьшению количества полезных микроорганизмов.

И если к короткому негативному влиянию наши «микропитомцы» еще как-то могут приспособиться без ущерба для организма, то длительное воздействие неизбежно даст о себе знать. Расплата за нарушенный баланс, или, как это состояние еще иногда по-простому называют, «дисбактериоз», может проявляться чувством тяжести и переполнения, болями в животе, вздутием или повышенным газообразованием, чередованием диареи и запора и т.д.

Чем помочь организму при так называемом «дисбактериозе»?

Чтобы восстановить нормальный состав собственной кишечной микрофлоры, потребуются определенные усилия. Конечно же, необходимо обратить внимание на ту причину, которая вызвала нарушение хрупкого баланса микрофлоры. Если причина в каком-то заболевании желудочно-кишечного тракта, то важно обратиться к врачу и получить рекомендации по лечению. Это необходимо, поскольку воспалительные заболевания желудка и двенадцатеростной кишки сильно влияют на состояние микрофлоры.

Для улучшения состояния и работы нормальной микрофлоры применяются различные средства, которые принято подразделять на пробиотики и пребиотики. И если пробиотики – это живые микроорганизмы, которые вызывают улучшение здоровья организма-хозяина, то пребиотики – это пищевые вещества, которые улучшают рост или активность кишечной микрофлоры. Чаще всего в качестве пребиотиков используют пищевые волокна или клетчатку, которые практически не перевариваются, но служат пищей для нашей собственной микрофлоры. А где их взять?

Как питание может помочь вернуть нарушенный баланс

Клетчатка в достаточном количестве содержится в овощах, фруктах, ягодах, зерновых продуктах и орехах. Яблоки, груши, морковь, свекла, тыква, овес, гречка, цельнозерновой хлеб – это прекрасные источники пищевых волокон, а значит и «пищи» для нашей полезной кишечной микрофлоры.

Но не только пищевые волокна нужны нашей микрофлоре в «борьбе с дисбактериозом». Пользу принесут также ферментированные продукты:

кисломолочные (йогурт, ряженка, кефир, простокваша), квашеные овощи (капуста, кимчи), соевый соус и т.д.

И еще одним хорошим подспорьем решения данной проблемы может стать специализированный пищевой продукт диетического профилактического питания Кисель ЛЕОВИТ «Желудочный».

За счёт входящих в состав Киселя ЛЕОВИТ «Желудочный» компонентов продукт благоприятно влияет в том числе и на состояние микрофлоры кишечника:

✓ **гуаровая камедь (пищевое волокно)** источник клетчатки, является питательным субстратом для нормальной кишечной микрофлоры, повышает усвоение полезных элементов



✓ **морковь, тыква, яблоки** источники клетчатки, улучшают работу органов пищеварения
✓ **голозерный овес** обладает обволакивающим и противовоспалительным действием

✓ **зверобой, родиола розовая и прополис** оказывают противовоспалительное действие

✓ **куркума и прополис** направлены на восстановление и регенерацию эпителия и заживление слизистой ЖКТ

✓ **зверобой, овес, гуаровая камедь** помогают уменьшить боль

✓ **мята и прополис** способствуют снижению тошноты, изжоги, вздутия живота

✓ **родиола розовая** ослабляет повреждающее действие на организм хронического стресса, который повышает риск развития язв и гастритов и усугубляет их течение.

Применение Киселя ЛЕОВИТ «Желудочный» позволяет решать вопрос «устранения дисбактериоза» или нормализации состояния микрофлоры с двух сторон: повысить эффективность лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта и обеспечить питанием нормальную микрофлору кишечника. Эффективность киселя «Желудочный» клинически подтверждена.

Легко готовить – удобно применять

Щадящие технологии изготовления Киселя ЛЕОВИТ «Желудочный» сохраняют максимальную пользу всех компонентов и обеспечивают удобство приготовления. Заварите сухую смесь кипящей водой, тщательно перемешайте и дайте настояться 2 минуты. Полезный и ароматный кисель всегда будет под рукой: тем, кто хотел бы сэкономить и готовит дома, подойдет банка по 400 г., а для тех, кто в пути, на работе или отдыхе, больше подойдет упаковка в пакетиках по 20 г.

ЛЕОВИТ

ДЛЯ ЖЕЛУДКА СУПЕРХИТ!

КИСЕЛЬ ЖЕЛУДОЧНЫЙ



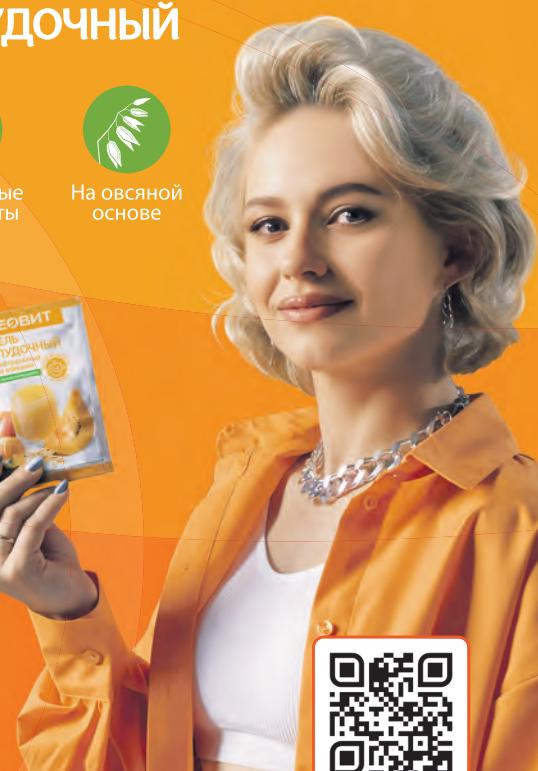
Мгновенное приготовление



Натуральные компоненты



На овсяной основе



*Отчет ФГБУ ДПО «ЦГМА», М. 2022

ООО «ЛЕОВИТ нутрио».

Адрес: 127410, г. Москва, ул. Поморская, д. 33, комн. 2, пом. I, эт. 2. ОГРН 1027700558665. Тел.: +7 (495) 663-35-96

LEOVIT.RU



больше информации

Послужной список « рядового » лобио!



В Грузии бытует выражение «простой, как лобио», поскольку это блюдо состоит из самых привычных и доступных продуктов. Но при этом оно обладает одновременно потрясающим вкусом и немалой пользой.

Изучим портфолио

Первое, что приходит на ум: основа лобио – фасоль, а ее белок отлично усваивается, отсюда и польза. Однако это только вершина айсберга, ведь есть еще перец, томаты, лук, зелень и много-много другого. В итоге помимо белка, лобио богато витаминами группы В, клетчаткой, внушительным перечнем витаминов и минералов.

Из-за их обилия перечислим лишь те, что представлены особенно ярко. И покажем, сколько от суточной потребности их будет в одной порции лобио (240 г блюда).

- ✓ **Витамин В1** – 80%
- ✓ **Витамин В5** – 58%
- ✓ **Витамин В6** – 108%
- ✓ **Витамин РР** – 77%
- ✓ **Витамин В9** – 54%
- ✓ **Калий** – 106%
- ✓ **Кальций** – 36%

- ✓ **Кремний** – 730%
- ✓ **Магний** – 62%
- ✓ **Фосфор** – 144%
- ✓ **Железо** – 80%
- ✓ **Кобальт** – 187%
- ✓ **Марганец** – 160%
- ✓ **Медь** – 140%
- ✓ **Молибден** – 135%
- ✓ **Селен** – 109%
- ✓ **Хром** – 48%
- ✓ **Цинк** – 64%
- ✓ **Клетчатка** – 150%

Успокоим

Отметим, что огромное содержание кремния в блюде во вред не пойдет: в норме его излишек, полученный из пищи, выводится с мочой. Зато в организм поступит важнейший нутриент для синтеза коллагена, укрепления костей, кожи, волос и ногтей, суставов и соединительных тканей, эластичности сосудов и выведения тяжелых металлов и токсинов.

Рецепты

Для тех, кто избегает уксуса

Ингредиенты:

- **красная фасоль** – 0,5 кг
- **лук репчатый белый** – 250 г
- **лук репчатый красный** – по вкусу
- **томаты** – 0,5 кг
- **чеснок** – 2-3 зубчика
- **томатная паста** – 2 ст. ложки
- **аджика** – 1 ст. ложка
- **кинза, петрушка, листья и/или стебли сельдерея** – все по 25 г
- **паприка сладкая** – 1 ч. ложка
- **сахар** – 1 ч. ложка
- **соль** – по вкусу

Приготовление:

Фасоль на ночь замочить, затем промыть и залить свежей водой. После закипания добавить 0,5 ст. ложки соли.

Лук мелко порезать, обжарить на растительном масле. Когда он станет чуть карамельным, добавить сахар, еще через 2 минуты – томатную пасту. Обжаривать 5 минут, добавить паприку и аджику, тщательно перемешать. Огонь держать средним.

Помидоры измельчить погружным блендером (можно прокрутить в мясорубке) и отправить к луку. Когда все закипит, добавить соль, но осторожно: начните с небольшой щепотки, затем пробуйте и прибавляйте по вкусу.

С отваренной фасоли в отдельную емкость слить почти всю воду. Саму фасоль отправить к смеси в сковороду. Все тщательно перемешать и влить по вкусу фасолевый отвар.

На заметку

Фасоль должна превратиться в нечто среднее между супом и кашей: какие-то зерна разварились, какие-то сохранились целенькими. Когда блюдо можно есть вилкой, но ложкой все же удобнее – тогда и получилось настоящее лобио.

На этом этапе добавьте мелко порезанные чеснок и почти всю зелень. Дайте настояться 10-15 минут. Готовое блюдо посыпьте нарезанными остатками зелени и красным луком.

Для торопыжек

Ингредиенты:

- фасоль консервированная – 3 банки (примерно по 400 г)
- грецкие орехи – 100 г
- лук репчатый – 2–3 шт.
- чеснок – 5 зубчиков
- перец чили – 1 шт. (можно заменить на 0,5 ч. ложки сущеного)
- томатная паста – 3 ч. ложки
- чабер – 1/2 ч. ложки
- кориандер и паприка сладкая – по 1 ч. ложке
- хмели сунели – 2 ч. ложки
- кинза и петрушка – по 20 г
- винный уксус – 3–4 ст. ложки
- соль, сахар и растительное масло – по вкусу

Приготовление:

Лук мелко порезать, обжарить на небольшом огне до сливочного цвета. Добавить томатную пасту и жарить еще 5 минут, всыпать сахар, через минуту огонь убавить до минимума. Всыпать специи, тщательно перемешать, теперь – уксус. И снова перемешать. Должен получиться кисло-сладко-пряный соус. К нему добавить фасоль, обжаривать еще 10 минут.

Измельчить в блендере орехи и порезанный чеснок (орех доведите до размеров крупно помолотого кофе, но не мельче). Нашинковать кинзу, петрушку и перец чили (зерна оставить). Все это добавить в общую сковороду, посолить. Пробовать и помешивать, чтобы не пригорело – держать примерно 5 минут. Готово.



Собери сам

Вариантов приготовления лобио примерно столько же, сколько подходящих для него специй и прочих ингредиентов. То есть десятки. Для простоты подбора приведем элементарную схему: основа + возможные добавки. А вы выбирайте из последних по своему вкусу и готовьте, опираясь на те рецепты, что мы привели.

Основа

- фасоль 0,5 кг
- лук репчатый 2–4 штуки
- растительное масло 50 мл
- винный уксус 3–4 ст. ложки

(его добавляют ближе к концу, когда все прочие уже на месте)



Важно!

Используйте фасоль только одного сорта, поскольку время варки у них разное. Лучше всего для лобио подходит красная.

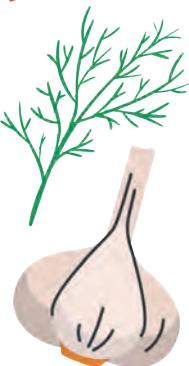


Дополнительно

- помидоры
- томатная паста
- острый стручковый перец
- чеснок
- специи: паприка, хмели сунели, черный и красный перец, корица, гвоздика, кориандер, лавровый лист, имеретинский шафран, тертый корень сельдерея. Все из расчета по 1 ч. ложке на полкило фасоли



- грецкие орехи (измельчают в блендере)



- зелень 3–4 вида по 2 ст. ложки каждой: кинза, петрушка, мятта, чабрец, базилик, укроп, лук-порей. Особенno ценится сельдерей, часть которого можно обжарить, а часть добавить сырьим

- вместо уксуса можно взять наршараб (кисло-сладкий гранатовый соус) или сок лимона.

Подойдет и томатная паста, главное – добавить кислинки.



С чем едят

Лобио – это самодостаточное блюдо, и все же у него есть идеальный спутник. Это соленые – хоть маринованные, хоть квашеные. В первую очередь капуста, острый перец, огурчики, зеленые помидоры, лук. И, конечно, кавказский хлеб – тонкий лаваш или лепешка.

Еще к лобио подают ветчину, мясо или рыбу, сыр. И очень важен соус. Традиционно это ткемали из сливы, аджика или пряный сацебели с помидорами и грецкими орехами.

С осторожностью

Тем, кто страдает артритом, подагрой и болезнями почек, блюда с фасолью лучше избегать. Если вам нельзя острое, исключите из рецепта стручковый перец.

Машка сидела в крохотной комнатёнке, выделенной начальством под столовую. Держалась обеими руками за кружку с какао и бросала тревожные взгляды на дверь в офис.

Ежедневное шоу

Бывает, что люди сходятся абсолютно разные. Ну вот во всем! Начнут обсуждать дела – друг с другом никогда не согласятся, начнут мирный разговор – перессорятся в пух и прах. В нашем офисе это были Маша и Олег. Практически каждый день они, как два груженых самосвала, сталкивались в узких проходах офиса.

Почему их не увольняли? Так вся компания выезжала на этих двоих. Даже на планерках они сталкивались лбами, но при этом накидывали столько идей, что три компании хватит. Олег как магнитом притягивал инвесторов в новые проекты. Маша чудесным образом вывозила всех нас из любых кризисов. Так и жили. Громко и весело.

Вместе тесно

Маша – разведенка с двумя детьми, которая и семью единолично вывозила, и нашу компанию. Она давно для себя решила, что отношения не для нее – кому нужно брать на себя такую ответственность? Да и сложно представить такого мужчину, который бы обуздал ее энергию.

Олег любил всеобщее внимание, постоянно ходил на свидания, подкрашивал седину в волосах и встречался с женщинами лет на десять моложе себя. Последний факт был



Как кошка с собакой

постоянным объектом насмешек со стороны Маши. Но все в офисе знали, что Олег хороший друг и всегда придет на помощь. Он был немного помешан на инструментах, имел их на все случаи и применял с удовольствием и на благо всех просивших.

Откроют вряд ли

Наша компания была вполне современной и проводила «мероприятия по повышению сплоченности коллектива». Ездили на природу, играли в игры, плавали на байдарках, отмечали праздники. Если игры были командные – Маша и Олег офис делили пополам. Боролись, как в настоящей войне, но всегда все оканчивалось ничьей и... скорой капитанов команд. Их разводили по углам, уговаривая отыграться в следующем году.

В этот раз отмечали годовщину компании. После всяких игр на

сплочение накрыли богатый стол. Было сытно, вкусно, весело. Настолько, что, когда вечером все расходились по арендованным домикам, оказалось, что в одном из них дверь на второй этаж заперта. По звукам было понятно, что закрылись там не случайно и откроют вряд ли.

Тяжёлое утро

За окном брезжил рассвет, когда ко мне под бок заползло что-то, завернутое в простыню. Туго соображая, я узнала Машу. Она была сама не своя. Глаза с бледце.

– Я провела ночь с Олегом, – присипела она. По внезапной гробовой тишине я поняла – как минимум еще пять пар ушей жадно внимали услышанному.

Машка всхлипывала и растирала и без того размазанную тушь простыней по щекам.

– Мы с ним вечером сцепились. Он доказывал, что он серьезный и ответственный, а я говорила, что он трус, иначе бы давно сделал предложение одной из своих пассий, – громко шептала мне подруга. – Он сбежать от меня хотел, а я его догонала и ругала. Загнала его в домик на второй этаж. Думаю, уж тут ему некуда спрятаться. А он как крикнет: «Да замолчишь ты когда-нибудь?» и поцеловал меня. А я не знаю, что

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»)





потом случилось, все как в тумане. Утром мне стыдно стало. Я, чтобы меня не узнали, в простыни укутывалась и сбежала.

– Чтоб не узнали? – хмыкнула я и кивнула за ее плечо. Пять пар глаз смотрели на нас с радостным ожиданием.

Ближе к обеду мы выслушали рассказ от мужской части компании. Утром ни свет ни заря вдруг хлопнула входная дверь, а со второго этажа послышались ругательства. Ринувшись на помощь, ребята обнаружили растрепанного Олега. На лице его читалась паника, он бессвязно повторял: «Да как так-то? Да ладно. Ну нет. Серьезно?».

Кухонные перепалки

И вот новая рабочая неделя. Маша пила какао, отказываясь выходить в офис. Олег делал вид, что ничего не произошло, бросая тревожные взгляды на дверку столовой.

Начальство знало о происходящем. Поэтому жалюзи в кабинете директоров были приподняты, и они то и дело подходили к стеклянной перегородке с кружками кофе, наблюдая за происходящим.

К обеду ближе ребята впихнули Олега в столовую и закрыли дверь на ключ: «Кошка с собакой заперты вместе». Пару минут тишины, громкие крики, ругань, что-то грохнулось

об пол и снова гробовая тишина. Думая о плохом, я отобрала ключ и ринулась на помощь подруге. Распахнула дверь... Олег целовал Машу. Пока он отвлекся на дружное «О!» коллектива, Машка выскочила наружу и с криком «предатели!» кинулась из офиса.

Целый чемодан инструментов

Машка позвонила мне через час. Сказала, что сломала ключ в замке квартиры, сидит на лестнице, ей холодно и грустно. В офисе тоже было грустно. Все чувствовали свою вину. Олег был у начальства. Через стекло было видно, как супруги-директора пьют его кофе. Я направилась прямиком к нему.

– Инструменты с собой? Помощь нужна.

Мы ехали в полной тишине. Олег резко набирал скорость и резко тормозил. У Машиного подъезда он резко обернулся на меня: «Я-то в чем виноват?».

– Я тебя и не виню, – пожала я плечами. – Маша ключ сломала, надо дверь открыть.

У уважения есть
границы, в то время как у любви таковых
не имеется.

Михаил Лермонтов

Пока Олег возился с замком, Маша пряталась за моей спиной, наблюдая за работой мастера. А когда дверь была открыта, я мягко подтолкнула Машу и Олега внутрь.

– Я вас закрывать не буду, но поговорить вам нужно. Детей я из сада заберу к себе, приведу к семи часам. Так что следите за временем.

Знаю, что разговор был долгий, оказалось, подловила Маша Олега словами об ответственности. Он сказал, что действительно хочет семью. И готов попробовать познакомиться с Машиными детьми.

В офисе стало тихо. Стоило Маше начать кипятиться, Олег закрывал ей рот поцелуем. За полгода такой работы в офисе образовалось четыре новых семьи. Тишина да гладь. А нет, еще раз был у нас сумасшедший день, когда Маша, вытаскивая нас из очередного кризиса, чуть не разродилась двойней в офисе. А обезумевший отец искал в кармане кольцо, уверяя, что ей нельзя рожать, пока она не согласится стать его официальной женой.

Алёна Белая

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ОТБОРНЫЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ Более 100 рецептов вкусных и популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✓ Советы по приготовлению.
- ✓ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✓ Секреты национальных приправ.
- ✓ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ
НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА
НА САЙТЕ:



wildberries.ru

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

12+ Реклама

Проснулись утром, а повернуть голову невозможно, или потянулись к полке за книгой – и резкая боль, будто током, пронзила шею и отдала в плечо. Знакомое чувство? Эта внезапная боль, которую в народе метко называют «зашемило», способна превратить даже простые движения в испытание. Но пугаться не стоит. Давайте вместе разберёмся, откуда берётся эта боль и как с ней справиться.

Что же там «зашемило»?

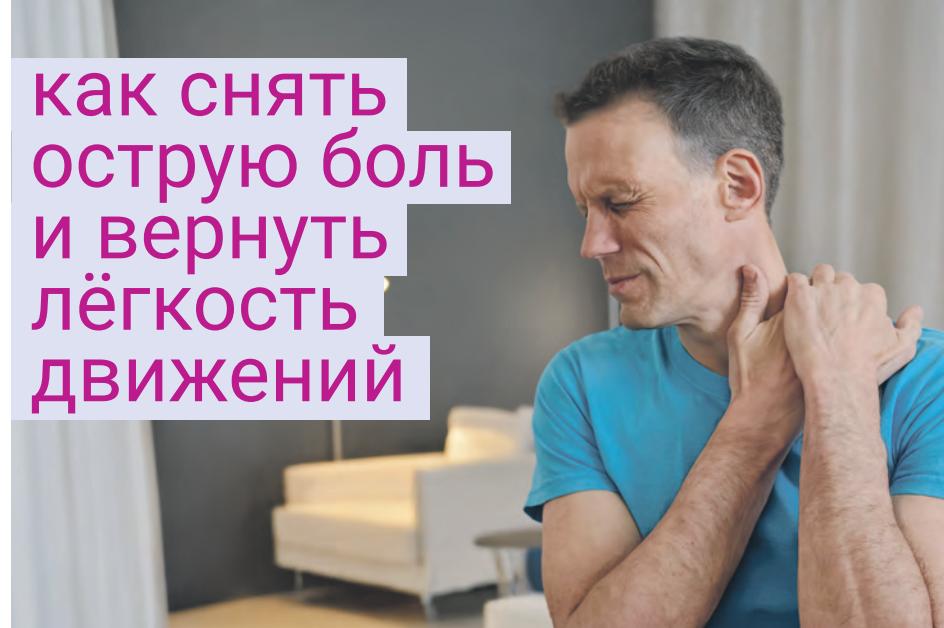
Шея состоит из прочных позвонков, а между ними находятся эластичные «прокладки» – межпозвонковые диски, которые работают как амортизаторы, смягчая толчки и позволяя нам свободно наклонять и поворачивать голову. Внутри этого гибкого столба, как в защитном тоннеле, проходит спинной мозг – главный «кабель связи» между мозгом и телом. От него через промежутки между позвонками отходят тонкие и очень чувствительные «проводки» – нервные корешки.

Чаще всего «зашемление» – это ситуация, когда один из этих нежных нервных корешков оказывается сдавленным. Прижать его может спазмированной мышцей, которая от неудобной позы или перехлаждения внезапно превратилась в тугой канат. Или же соседние позвонки могут сблизиться из-за возрастных изменений в тех самых «амортизаторах», которые со временем немного изнашиваются и теряют влагу. Это естественный процесс, но он делает нервы более уязвимыми.



Зашемило шею:

КАК СНЯТЬ
ОСТРУЮ БОЛЬ
И ВЕРНУТЬ
ЛЁГКОСТЬ
ДВИЖЕНИЙ



Теперь вы понимаете, откуда берутся все эти неприятные ощущения. И наша первая задача – убрать этот груз, то есть снять давление с нерва.

Когда самолечение опасно

Если боль в шее – не единственный симптом, и к ней присоединились другие ощущения, это веский повод немедленно отложить все народные рецепты и упражнения и обратиться к врачу.

Идти на приём нужно, если:

- вы чувствуете не просто скованность, а онемение или слабость в руке или кисти, когда пальцы плохо слушаются и предметы начинают выпадать из рук;
- боль отдает в лопатку или, что самое важное, в грудную клетку;
- наблюдается головокружение, тошнота, нарушение координации или внезапное ухудшение зрения;
- боль не утихает через три-четыре дня, а лишь усиливается.

Первая самопомощь

✓ На 1–2 дня обеспечить шею максимальный покой, но не полную обездвиженность. Избегать резких поворотов, наклонов. Не запрокидывать голову назад.

✓ Лежать на спине на умеренно жесткой поверхности, подушка – невысокая, чтобы шея была прямым продолжением позвоночника. Можно лежать на здоровом боку, подложив небольшую подушку под шею.

✓ Обернуть шею шерстяным шарфом или платком. Это расслабит мышцы. Внимание! Греть шею (грелкой, горячим душем) в острой фазе НЕЛЬЗЯ – это может усилить отек и воспаление!

✓ При сильной боли можно принять безрецептурное противовоспалительное средство (после консультации с врачом или фармацевтом, если нет противопоказаний).

Возвращаем лёгкость

Когда острая, пронизывающая боль утихнет, и вы сможете двигать головой без резких прострелов, наступает самый важный этап восстановления – **мягкое возвращение подвижности**. Здесь нам на помощь приходят бережные упражнения и самомассаж. Главный принцип на все времена – никакой боли! Вы должны чувствовать лишь лёгкое приятное растяжение и расслабление.

Упражнения: мягкость и плавность

Начинать лучше всего сидя на стуле с прямой спиной, поставив стопы твердо на пол. Дышите ровно и глубоко.

1 Киваем «да». Плавно и не- глубоко опустите подбородок к груди, чувствуя, как растягиваются мышцы задней поверхности шеи. Так же медленно верните голову в исходное положение.

2 Поворачиваем «нет». Так же плавно, как будто в замедленной съемке, поверните голову вправо, словно хотите посмотреть через плечо. Не стремитесь повернуться до упора, цель – почувствовать легкое напряжение.

Задержитесь на пару секунд и так же медленно вернитесь в центр. Повторите в левую сторону.

3 Наклоны к плечу. Медленно наклоняйте голову к правому плечу. Ваша задача – не тянуться ухом к плечу, а просто растянуть боковую поверхность шеи. Плечи при этом должны быть абсолютно расслаблены и опущены вниз. Задержитесь в точке легкого растяжения и так же аккуратно верните голову в исходное положение. Повторите в другую сторону.

4 «Черепаха». Сидя ровно, представьте, что ваша макушка тянется к потолку. Очень мягко и медленно, без запрокидывания головы, потяните подбородок чуть вперед и вверх, а затем так же плавно вернитесь назад.



Обезболивающая точка

На ладони есть особая точка, массаж которой рефлекторно помогает расслабить мышцы шеи и плеч, уменьшить головную и мышечную боль. Найти ее просто: выпрямите все пальцы руки и при-

жмите их друг другу. В основании большого и указательного пальцев образуется выступ – мышечный бугорок. Положите палец другой руки на вершину этого бугорка, прощупайте, найдите самое болезненное место (пальцы уже можно разъединить и расслабить). Вы должны почувствовать характерное расширение или ло-



Самомассаж

Массаж нужен нам не для того, чтобы размять глубокие мышцы – это может быть опасно. Цель – расслабить поверхностные мышцы, снять напряжение в зоне плеч и воротника.

● Положите ладони на заднюю поверхность шеи и медленно, плавно поглаживайте ее сверху вниз, от линии роста волос к плечам. Движения должны быть успокаивающими.

● Затем кончиками пальцев обеих рук (средним и указательным) делайте медленные круговые движения по боковым и задним мышцам шеи. Не давите сильно, представьте, что вы просто рисуете спирали на коже, постепенно разогревая мышцы под ней. Особое внимание удостоите области плеч, где скапливается основное напряжение.

● Закончите сеанс снова успокаивающими поглаживаниями.

моту. Промассируйте эту точку круговыми движениями 20–30 раз. Затем надавите с силой, задержите на 2–3 секунды, отпустите. Повторите 5–10 раз. Повторите то же самое на правой руке. Массируя эту точку, вы как будто посыпаете сигнал тревожным мышцам: «Можно расслабиться, опасность миновала».

Варвара Мягкова

Не хочу один играть, буду к взрослым приставать

Фото из личного архива Марии Ухановой



Ещё не время

С двух до трех лет у ребенка начинается социализация, он учится воспринимать себя как отдельного человека, – говорит психолог. – Появляется собственный жизненный опыт. Но вот придумать собственные игры малышу пока еще сложно. Тон для игры, правила все еще задает взрослый – родитель или воспитатель. И малыш с удовольствием может участвовать в предложенных ему играх.

Покажи-ка

С 3 до 4 лет – период, когда ребенок готов и может играть самостоятельно.

В это время подросший малыш может сам организовать игру со сверстниками или самостоятельно, в одиночестве, – объясняет Мария Александровна. – Если же он постоянно просит кого-то

Игра – основной вид деятельности ребёнка, через который он познаёт мир и учится в нём жить. Некоторые дети могут часами возить машинку в песочнице, другие требуют постоянного присутствия взрослого.
Как научить ребёнка играть самостоятельно, рассказала психолог Мария УХАНОВА.



Важно!

Ребенок может играть самостоятельно, если чувствует себя безопасно. Некоторые дети, теряя из поля зрения родителей, ощущают сильную тревогу. Поэтому зовут взрослого. Попробуйте обустроить место для игр так, чтобы малыш видел вас, пока он играет один, а вы заняты делами.

играть с ним, это может говорить о том, что ребенку, в первую очередь, не хватает внимания родителей. Либо он боится сделать что-то не так. Поэтому постоянно нужен направляющий контролирующий взрослый.

Тренируем терпение

Не стоит мгновенно все бросать и отзываться на просьбу ребенка поиграть с ним. Это еще и тот возраст, когда тренируются такие нужные в жизни навыки, как терпение и умение подождать. Если вы заняты, спокойно и твердо объясните ребенку, что поиграете с ним, когда освободитесь или доделаете дело. Можно позвать и ребенка в помощ-

ники. Помните, если взрослый постоянно присутствует в играх малыша, это тормозит воображение ребенка, отодвигает развитие навыка самостоятельных игр.

Изобилие – враг хорошего

Заинтересовать ребенка самостоятельной игрой можно, если обеспечить ему игровую среду, то есть оформить место для игр, – продолжает специалист. – Поставьте несколько книг на полку, несколько игрушечных наборов, мозаику. Но не нужно скупать все игрушки подряд – ребенок будет отвлекаться то на одно, то на другое, сбиваться с игры. Полезно периодически заменять игрушки, чтобы не надоедало – одни прятать, другие доставать.

Можно подтолкнуть малыша к игре, например, поставив игрушечную посуду на столик, усадив куклу – то есть создать сюжет. А дальше ребенок самостоятельно продолжит игру – пригласит за стол и других «гостей», разольет чай.

Елена Пухова

Будь в курсе

Для ребенка важна поддержка родителя и при самостоятельных играх:

- похвалите его постройку из кубиков или наряженную куклу;
- задавая вопросы, помогите определиться с тем, во что ему играть;
- будьте в курсе любимых персонажей ребенка, знайте их имена;
- позволяйте ребенку ошибаться в играх или делать все по-своему.

А в чём проблема?

Регулярные подтеки мочи, подсыхая на белье, приобретают резкий неприятный запах. Он всюду шлейфом следует за «хозяйкой» и бросается в носы окружающим. Так что подтекание – это вопрос не только нарушения личной гигиены, повышения рисков развития опрелостей и вторичных инфекций мочевого пузыря. Это еще и утрата уверенности в себе, приобретение комплексов, выпадение из социума. Современная медицина предлагает различные методы лечения заболевания, но оно бывает долгим и непростым, а запах все это время отравляет жизнь. Как же его замаскировать, свести к минимуму?

1 Урологические прокладки

Бывают как для женщин, так и для мужчин, имеют различную степень впитываемости (от легкой до максимальной) и еще целый ряд отличий от обычных гигиенических прокладок:

- могут впитывать и удерживать в 3–4 раза больше жидкости (до 500 мл и более);
- имеют особый антибактериальный поверхностный слой, препятствующий размножению микрофлоры и раздражению кожи;
- содержат ароматизированные вкладыши или специальные компоненты, способные нейтрализовать мочевую кислоту и убирать характерный запах;
- имеют особую конструкцию: защищающие от протечки бортики по всему периметру, широкие крыльшки и др.

Важно!

- Урологические прокладки меняют по мере необходимости, но не реже, чем каждые 4–5 часов.
- При сильном подтекании, по ночам или в том случае, когда нет возможности сменить прокладку (например, в путешествии), целесообразно использовать памперсы для взрослых, они впитывают еще больше жидкости.

Подмоченная репутация

Как замаскировать неприятный запах при подтекании мочи

С этой деликатной проблемой могут столкнуться и женщины, и мужчины. Но женщины всё же в несколько раз чаще страдают от подтекания, что объясняется особенностями анатомического строения.

2 Утренний и вечерний душ

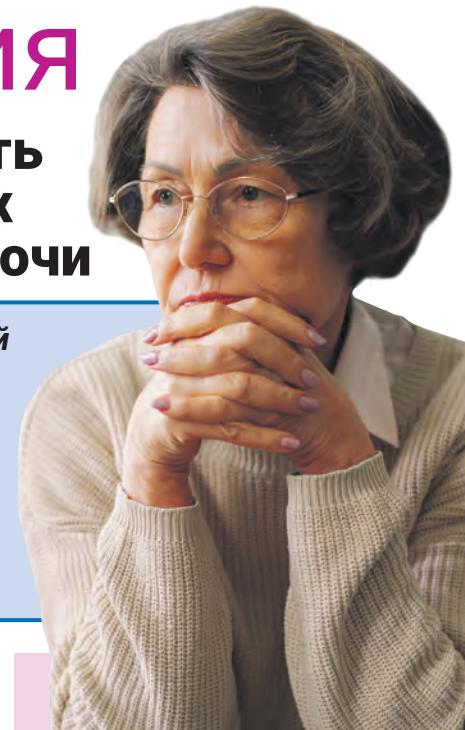
С очищением интимной зоны деликатными средствами, которые не нарушают естественный pH кожи. Затем на чистую и сухую слизистую наружных половых органов рекомендуют наносить специальные гели для интимной гигиены: такие средства содержат в составе пробиотики, экстракты целебных трав и другие компоненты для ухода за чувствительной кожей, а также стимулируют ее регенерацию.

3 Питьевой режим

При подтекании рекомендуют отказаться от алкоголя, свести к минимуму употребление крепкого чая и кофе. Лучший выбор – пить больше чистой воды: это поможет «разбавить» мочу и снизить интенсивность ее запаха.

4 Комфортное нижнее белье из хлопка и свободная, не стягивающая одежда

Чтобы улучшить циркуляцию воздуха в деликатной зоне. У не-



Кстати

Неспособность контролировать выделение мочи чаще всего развивается у лиц старше 60 лет и обусловлена возрастными изменениями (снижением тонуса сфинктера мочевого пузыря). Но есть и другие факторы-приводы: инфекции мочевыводящих путей, ожирение и сахарный диабет, неврологические патологии (травмы головного и спинного мозга, полиомиелит), тяжелый физический труд, беременность и тяжелые роды у женщин и др.



которых синтетических тканей плохая впитываемость и воздухообмен, из-за чего неприятные запахи проявляются сильнее.

Оксана Черных

Готовим с удовольствием, едим с пользой!

Мы получаем столько тёплых откликов на нашу рубрику с рецептами! Оказывается, вы, наши дорогие читатели, не только с удовольствием готовите по нашим советам, но и сами – кладезь кулинарной мудрости. Сегодня мы публикуем подборку ваших писем с простыми, вкусными и невероятно полезными рецептами. Готовьтесь вдохновляться!



Рагу «Мужская рубняга»

Здравствуйте, редакция любимого журнала моей супруги! Она меня убедила написать про то, как я сам себя кормлю на работе, говорит, у вас приветствуется живое общение с читателями. На бутербродах сидеть уже возраст не позволяет, болячек накопил за жизнь, теперь диета. Придумал себе сытное и «правильное» рагу. Готовлю его дома большой кастрюлей, а потом разогреваю. Никаких заморочек.

Анатолий, 58 лет, гаражный мастер, г. Тула

Беру:

- филе индейки или курицы – 400 г
- 2 морковки
- 1 небольшую свеклу
- 1 корень петрушки
- 2 картофелины
- 200 г тыквы
- 1 луковицу
- 1 ст. ложку томатной пасты
- воду
- лаврушку, соль, черный перец



Готовлю:

Мясо режу на кубики, кладу в кастрюлю с толстым дном, добавляю чуточку воды и быстро обжариваю, чтобы побелело. Овощи чищу, рублю грубым кубиком как попало, лук – помельче. Кидаю к мясу, добавляю 2–3 ложки водички, жарю на сильном огне минуты 3–4. Затем замешиваю туда томатную пасту или у жены беру протертые помидоры. И заливаю кипятком, чтобы покрывал будущее рагу. Туда же – лавровый лист, соль, перец. Тушу под крышкой на медленном огне минут 40, иногда приходится воды подливать. Получается наваристо, сытно и очень полезно. Ем как есть, без гарнира.

Запеканка «Два хода»

После выхода на пенсию времени свободного побавилось – и общественной работой занимаюсь, и с внуками. Готовить некогда, но тут мне пригодились навыки игры в шахматы. В быстрой кулинарии ведь тоже нужна стратегия. Моя лучшая – творожная запеканка. Она и для костей полезна из-за творога, и от запоров спасает благодаря клетчатке. Делаю то сладкую, то овощную – по настроению. Попробуйте обе – вы оцените красоту партии!

Ольга Павловна, 61 год, любительница шахмат, г. Псков

Беру для сладкого варианта:

- творог (любой) – 500 г
- 2 яйца
- 2 яблока или груши
- горсть изюма, кураги, чернослива
- 2 ст. ложки манки
- щепотку соли

Беру для овощного варианта:

- творог – 500 г
- 2 яйца
- 1 небольшой кабачок
- пучок свежей зелени
- 2–3 ст. ложки манки
- соль по вкусу

Готовлю:

Духовку грею до 180 °С. Смешиваю творог, яйца и «связующий элемент» (манку, а иногда беру овсянку). В зависимости от выбранной стратегии, добавляю либо фрукты с сухофруктами, либо овощи с зеленью.

Фрукты и сухофрукты режу кубиком, зелень мелко-мелко шинкую, а кабачок натираю на терке и тщательно отжимаю. Всегда, даже в сладкую запеканку, кладу немного соли – так вкус богаче. Перекладываю массу в форму, смазанную маслом. Выпекаю 35–40 минут до золотистой корочки.



Нежный куриный «суп-желе»

Дорогие мои, пишу вам из Воронежа. Всю жизнь собираю простые и надежные рецепты. С возрастом стали побаливать суставы, врач сказал, что холодец – это не праздничное блюдо, а повседневное «лекарство» для хрящевой. Но кто же его каждый день варить-то будет? Я нашла выход – делаю куриный желе-суп. И легко, и полезно!

Валентина Петровна, 70 лет, г. Воронеж

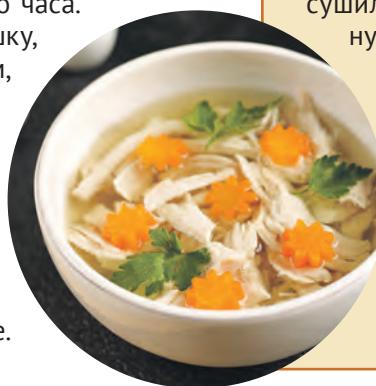
Беру:

- куриные голени (или бедра) – 4 шт. ● 1 морковь
- 1 луковицу ● 1 корень петрушки ● лавровый лист, соль, перец горошком ● зелень (петрушка, укроп)

Готовлю:

Курицу заливаем 2 литрами холодной воды, доводим до кипения, сливаем первую воду (так бульон будет чище). Заливаем снова холодной водой. Варим час на медленном огне, снимая пенку. Добавляем целую луковицу, морковь и коренья. Варим еще около часа.

За 10 минут до конца кладем лаврушку, перец и соль. Готовое мясо вынимаем, отделяем от кости. Бульон процеживаем. Мясо раскладываем по тарелкам, добавляем мелко порубленный чеснок и зелень, заливаем горячим бульоном. Остужаем при комнатной температуре, а потом убираем в холодильник. Через несколько часов суп застывает в нежнейшее желе. Очень полезно и неприлично вкусно!



Хрустящие сырные корзинки с творожным кремом

Здравствуйте, милые дамы!

Мы с подругами раз в месяц собираемся на душевные посиделки на чайные дегустации. Ну и куда же без сладкого – каждая старается удивить всех. Но как же мы уже устали от тортов, печеньшек и пирожных – да, вкусно, обалденно, но уже все не то. А я моло-дец – нашла идеальный десерт, который ну прямо то, что надо!

Это изящные, не приторные, но безумно вкусные корзинки – хрустящие, ароматные и выглядят, ну прямо как ресторанная подача. Хороший повод повыпендриваться перед подругами!

Ирина из «Клуба чаепитий», 58 лет, г. Санкт-Петербург

Беру для корзинок:

- 100 г геркулеса ● 2 ст. ложки цельнозерновой муки ● 100 г твердого сыра
- 1 яйцо ● 50 г сливочного масла
- щепотку соли



Беру для начинки:

- 200 г мягкого творога ● 2 ст. ложки сметаны ● 1 ч. ложку с горкой меда или варенья ● щепотку корицы ● миндальные лепестки

Готовлю:

Духовку разогреваем до 180°С. Для теста смешиваем овсянку, мелко тертый сыр, муку, соль. Добавляем яйцо и размягченное масло, замешиваем густое тесто. Массу раскладываем по силиконовым формам для кексов, формируя тонкие корзинки. Выпекаем 15–20 минут до золотистого цвета. Даем остить. Для начинки творог смешиваем со сметаной, медом, корицей, взбиваем ложкой. Аккуратно вынимаем остывшие корзинки из форм, наполняем через кулинарный шприц творожным кремом и сверху щедро посыпаем миндальными лепестками. Элегантно, вкусно и полезно!

Гречка по-инженерски

Здравствуйте. Пишу вам, прочитав заметки ваших читательниц. Рецепты хорошие, но часто слишком уж «замороченные». Хочу предложить свой вариант – инженерный подход. Все просчитано: максимум пользы, минимум действий. Гречка с печенью – для гемоглобина и энергии. Делается все в одной сковороде, мыть посуды – минимум.

Сергей Викторович, 60 лет, бывший инженер, г. Екатеринбург

Беру:

- 1 стакан гречки ● 500 г куриной печени ● 1 луковицу ● 1 морковь ● 2 стакана воды ● масло растительное, соль, перец

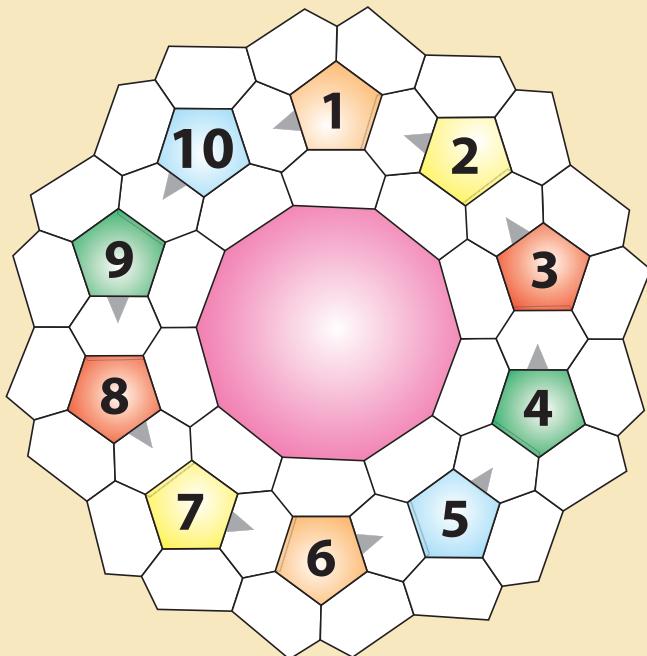
Готовлю:

Лук и морковь нарезал кубиками, обжарил в глубокой сковороде до мягкости. Печень промыл, обсушил, нарезал. Добавил к овощам. Жарю 5–7 минут, пока печень не посветлеет. Всыпал гречку, перемешал, посолил, поперчил. Залил водой, довел до кипения, накрыл крышкой и убавил огонь до минимума. Через 15–20 минут, когда вода впитается, – готово. Не открывать крышку! Пусть постоит еще 10 минут. Получается рассыпчато, печень нежная.

И никаких лишних движений.

Тренируем память и смекалку

ЦЕПОЧКА



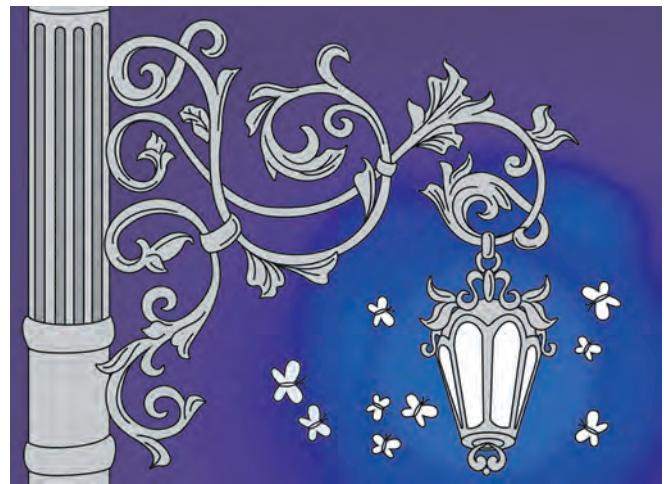
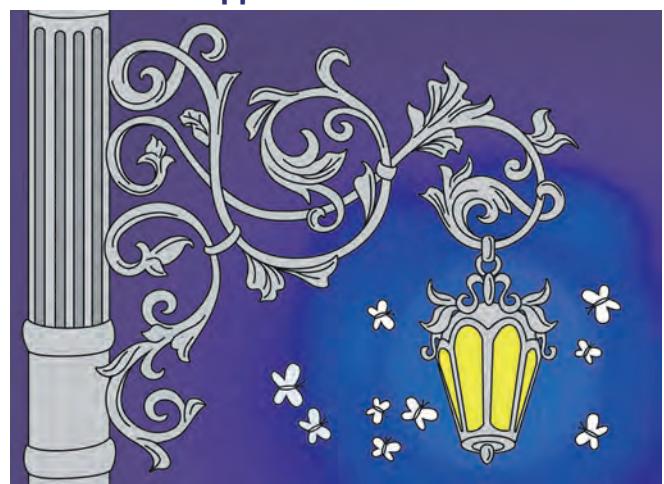
Ответы в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает стрелка.

1. Повествовательное произведение со сложным сюжетом.
 2. В римском Колизее, в отличие от наших цирков, она в форме эллипса.
 3. «Осанка леди и ... – Образчик вкуса, говорят, Но та сулит нам рай утех, Кого мы любим больше всех» (Роберт Бернс).
 4. Дикая кошка, легко переплывающая Амазонку.
 5. Учреждение для хранения старинных документов.
 6. Страна, которая, по мнению старика Хоттабыча, находится «на самом краю земного диска» и населена «золотоносными муравьями величиной с собаку».
 7. Ветхость одежды при длительном использовании.
 8. Форма охраны личных и имущественных прав и интересов недееспособных граждан.
 9. Такое «зоологическое» название на Руси носила четыреххвостная плеть с узелками на концах.
 10. Королевская ядовитая змея с капюшоном.

ОТВЕТЫ

1.1. Pomař. 2. Apěha. 3. Hapad. 4. Rasyad. 5. Apxue. 6. Nhoqua. 7. Ns-
hoc. 8. Oncka. 9. Kourka. 10. Koogpa.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

Пошел дядя Миша на рынок, приценился и купил хорошую лошадь для хозяйства за 50 рублей. Чуть позже, прогуливаясь по рядам, он увидел, что цены на лошадей действительно поднялись. Не удержался, предложил свою – и продал за 60. Отошел, подумал: а домой-то на чем возвращаться? Да и лошадь была хорошая, жалко. Вернулся к покупателю, сторговался и выкупил ее обратно, но уже за 70 рублей. А по дороге домой встретил соседа, который давно такую искал. Тот предложил 80 рублей, и дядя Миша согласился. В конечном счете, хорошо ли он заработал на этих хлопотах или остался внакладе? И если заработал, то сколько же чистой прибыли у него в кармане?

ОТВЕТЫ

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

КУПЛЮ

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

Подробнее см.здесь:
<https://clck.ru/3NqKHN>
000 «ТехноТренд», ОГРН 124770419999
ИНН 9722078010



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. ПОЛКОВАЯ, д. 3, стр. 2, подъезд 1

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

МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНЯТИТЬ, 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

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



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

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

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

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	1				
8				7				
1	4	5	7	9	6			

ОТВЕТЫ

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

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

**ОВЕН • 20 марта – 19 апреля**

У Овнов возможны неожиданные повороты в личной жизни. Но как бы страсти ни накалялись, старайтесь не рубить с плача, а все сперва взвесить и перепроверить.

7 ноября – «да» киви и цитрусовым

13 ноября – зарядка или разминка

19 ноября – общение с домашними питомцами

**ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая**

Прилив жизненной энергии и сил позволит Тельцам проявить себя, добиться успехов в своем деле, найти новых друзей, а может, наконец завоевать чье-то сердце.

9 ноября – лечебные процедуры, анализы

16 ноября – избегайте сквозняков

20 ноября – чай с медом, лимоном или мятой

**БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня**

Звезды советуют Близнецам сохранять спокойствие, даже если что-то пойдет не так. Некоторые проблемы не так существенны, как кажутся на первый взгляд.

8 ноября – наваристый домашний суп

14 ноября – только удобная обувь

18 ноября – уход за волосами и ногтями

**РАК • 21 июня – 22 июля**

На пути у Раков могут встать непредвиденные трудности, это касается финансовых дел или крупных покупок. Поддержка близких людей будет важна для вас.

10 ноября – танцы под любимую музыку

15 ноября – «да» орехам и сухофруктам

16 ноября – гимнастика для мозга

**ЛЕВ • 23 июля – 22 августа**

У большинства Львов – все ровно и стабильно. Подходящий период для прохождения плановых обследований, курса профилактических или лечебных процедур.

11 ноября – йога, медитация, массаж

19 ноября – неожиданная встреча

20 ноября – больше белка в меню

**ДЕВА • 23 августа – 22 сентября**

У Дев дела сложатся более или менее удачно, главное – не идти на поводу у внезапных соблазнов и мимолетных желаний. А именно это будет ой как непросто.

7 ноября – «нет» залипанию в соцсетях

10 ноября – блюда из фасоли или чечевицы

12 ноября – уход за кожей лица и тела

**ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября**

Весам звезды суют благоприятный период, но... возможно, удача придет не с той стороны, откуда ждали. Будьте готовы импровизировать и менять планы.

8 ноября – запишитесь на массаж

11 ноября – травяные и ягодные чаи

19 ноября – хорошо взбодрит зарядка

**СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября**

Главный инструмент Скорпионов – железная самодисциплина. Проявите здоровую умеренность в питании, уделите больше внимания физической активности.

9 ноября – занятие любимым хобби

13 ноября – прогулка с близким человеком

15 ноября – «да» нежирной говядине

**СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря**

Стрельцам придется попереживать, когда дела начнут пробуксовывать. Избегайте финансовых авантюр, будьте бдительны со случайными «знакомцами».

10 ноября – тренировка в зале или пробежка

14 ноября – салаты с оливковым маслом

18 ноября – хорошая книга или фильм

**КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января**

Козероги смогут успешно проявить себя в творчестве – живописи, дизайне интерьеров, моделировании одежды и т.д. Ваши таланты будут оценены по достоинству!

11 ноября – теплая ванна, баня или сауна

13 ноября – покупки для дома и для души

17 ноября – дыхательная гимнастика

**ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля**

Водолеям стоит забыть о тайных интригах: вы скорее добьетесь желаемого, если будете действовать открыто и обозначите свои цели. Откровенность обезоруживает.

7 ноября – домашнее какао с корицей

9 ноября – массаж спины и стоп

16 ноября – спокойный домашний отдых

**РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта**

У Рыб – время вдохновения, творческого полета, смены имиджа, а может, даже и места жительства... Однако все же будьте внимательны с документами и деньгами!

8 ноября – «да» овощным запеканкам

10 ноября – поберегите горло

11 ноября – старайтесь чаще улыбаться

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Журнал зарегистрирован
Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС77 –
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. Святогорская,
д.13, этаж 4, комн. 4,
офис 4

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

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ОЛЬГА 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:
ДАНДЫКИНА А. Л.

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
БАХМУТОВА О. В.
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 27

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 21 (236). Дата выхода:
07.11.2025

Подписано в печать: 29.10.2025
Номер заказа – ДБ-2109
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата изготовления: 05.11.2025
Срок годности не ограничен

Отпечатано в ООО «Типографский
комплекс «Девиз», 190020,
Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО
Екатерингофский, наб. Обводного
канала, д.138, к.1, литера В, пом.
4-Н-6-часть, ком. 311-часть

Тираж 195 700 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес произведения,
обращения читателей,
письма, иллюстрации, материалы.
Факт пересылки означает
согласие их авторов на использование
их присланных материалов в любо-
й форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено

"Автор" белозубой улыбки	Команда остановки		"Обруч" под велосипедной шиной	Самый жирный из орехов	"Поплыли ... над рекой"	Веревка с петлей, атрибут ковбоя	Французская монета (стар.)	... калорий в спортзале						
			Большая мозговая косточка в борще							Пушной зверь с ценным жиром		Легкая мимолетная улыбка	"Место встречи" обойных полос	
Он спел: "Я точно знаю, что вернусь" ... давно минувших дней					Актриса Уоттс по имени	Великий роман Джойса				Глас голодных птенцов			Трек Artik & Asti "... не я"	
Второй "король шахмат"	Викунья, гуанако и альпака		Разминание мышц руками							Борьба толстяков-японцев			Собрание (обычно сельское) в старину	
Мартышкины "качели" в джунглях				Объединение предприятий	Сбор информации социологом	Создатель мистера Пиквика								
			Певец ... Кутуньо							Арахис, фундук	"Театр уж полон, ... блещут" (Пушкин)	Землепашец в Спарте		
Не растет, если крокодил не ловится		Жатвенный нож полу-месяцем			Колесико офисного кресла								Коллега эмира и хана	
			"б" по старинке					Поэма Ариосто "Неистовый ..."						
Поворот конько-бежца	Порода собак из Тибета				"Француз" среди иностраник									
			Призыв сидеть тихо					Какая песня у всех на устах?						

16+
ПОДПИСКА
на 1-е
полугодие
2026 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
на 1-е ПОЛУГОДИЕ
2026 ГОДА

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

ПОДПИСКА –
ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ
И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

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



СИБИРСКИЙ БРЕНД,

КОТОРЫЙ ЗАДАЕТ НОВЫЕ СТАНДАРТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ!

Когда ты на пике своих возможностей, тебе нужен надежный источник энергии, чтобы двигаться вперед без остановок. MAX-комплексы от Virfortis – это именно то, что поможет тебе оставаться в форме и достигать большего. Наши продукты созданы для тех, кто ставит амбициозные цели и стремится к выдающимся результатам. Они помогают сконцентрироваться на главном, повысить продуктивность и поддерживать высокий уровень энергии каждый день.

НАША ПРОДУКЦИЯ ПОДОЙДЕТ, ЕСЛИ ВЫ:

• устаете и болеете

У Вас постоянная усталость и вы думаете, что вам не хватает энергии. Любое заболевание, даже легкая простуда, вытягивает у вас всю силу.

• хотите сохранить красоту и быть здоровыми

У вас есть стремление сохранить естественную молодость и «природную красоту».

• занимаетесь спортом

MAX – это минерально-аминокислотный хелатный комплекс! Max компоненты – это именно то, что поможет Вам оставаться в форме и двигаться дальше.

ПОЧЕМУ ВЫБИРАЮT VIRFORTIS?

• Натуральность и безопасность:

Мы тщательно отбираем ингредиенты, чтобы сохранить их природные свойства и обеспечить максимальную эффективность.

• Экспертный подход:

Состав каждого продукта разработан при участии ведущих специалистов в области питания.

• Индивидуальность:

Наши продукты поддерживают ваш уникальный стиль жизни, помогая оставаться энергичным и целеустремленным.

МИССИЯ БРЕНДА

Мы создаем функциональные продукты для ежедневного использования, которые

помогают вам достигать максимальных результатов и поддерживать баланс в активной жизни.

Virfortis – твой источник энергии для больших побед!

Линейка MAX-комплекс – это концентраты экстракта хвои, насыщенные минералами железа, цинка, магния в хелатной форме с аминокислотой глицином.

Применение пихты в лечебной практике насчитывает не одну сотню лет. Еще в глубокой древности в поисках средств лечения различных болезней люди обнаружили, что пихта обладает целебными свойствами. В книге «Атлас истории медицины» Т. С. Сорокиной* отмечено, что шумеры и коренные жители Сибири использовали для лечения больных пихтовые иглы и ветки в качестве компрессов и лечебных, общеукрепляющих ванн. Пихта широко используется в народной медицине в качестве общеукрепляющего, противоревматического, бактерицидного, противовирусного средства. Основными биологически активными веществами водного экстракта пихты являются полифенолы, антицианы, терпеновые, дубильные и другие соединения. Установлено, что концентрирование водного экстракта пихты сибирской приводит к увеличению в его составе дубильных веществ и повышению антиоксидантной активности экстракта. Водный экстракт пихты сибирской обладает адаптогенным, антигипоксическим, противовоспалительным, антимикробным, противовирусным, антиоксидантным, иммуномодулирующим эффектом.

MAX-комплекс – это продукт, объединяющий на сегодняшний день самые передовые достижения народной медицины и фармакологии.

Это комбинация или как говорят комбо, трёх ингредиентов.

* 16+

Приобрести продукцию линейки MAX-комплекс вы можете на сайте:

VIRFORTIS.RU

Контакт для связи по вашим вопросам:
maxcomplex24@yandex.ru

МАГНИЯ ХЕЛАТ

На основе экстракта хвои пихты Сибирской



400 мг
МАГНИЯ

20 ампул
4 В ДЕНЬ

БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС



Источник достижения
выдающихся результатов

ИП Першин В. В., 634061, Россия,
г. Томск, ул. Киевская, дом 13, офис 20,
ОГРНП 321703100034204