

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 04 (243)

20 февраля –  
5 марта  
2026 года



## ЯЗВА ОТ КРИВЫХ ЗУБОВ?

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРИКУСЕ

СТР. 14-15

## СУПЕРКОФЕ

ИЗ КОРНЕЙ ОДУВАНЧИКА

СТР. 8

## ПОЕЛ И УСТАЛ

КАК «БОЛЕЕТ» ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ

СТР. 22-23

## ГИПЕРПЛАЗИЯ ЭНДОМЕТРИЯ

ОПАСНО ЛИ ЭТО?

СТР. 17

## ТОЛОКНО

ОХ, ПОЛЕЗНОЕ ОНО!



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



4 650239 220463 2 6004

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ –

КАК УСМИРИТЬ  
НЕПОСЛУШНЫЕ ЦИФРЫ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



**20 февраля** Растущая Луна в Овне

- + блюда из цветной капусты, баня
- переутомление на работе, жареное мясо

**21 февраля** Растущая Луна в Овне

- + массаж, чай с мятой
- просроченные лекарства, гиподинамия

**22 февраля** Растущая Луна в Овне

- + покупка ортопедических товаров
- игнорирование боли в спине, сахар

**23 февраля**

Растущая Луна в Тельце

- + обтирание льдом, овсяная каша
- неудобная обувь, крепкий алкоголь

**24 февраля**

Луна в Тельце, первая четверть

- + массаж шеи, морепродукты в меню
- залипание в сериалах, сквозняки

**25 февраля**

Растущая Луна в Близнецах

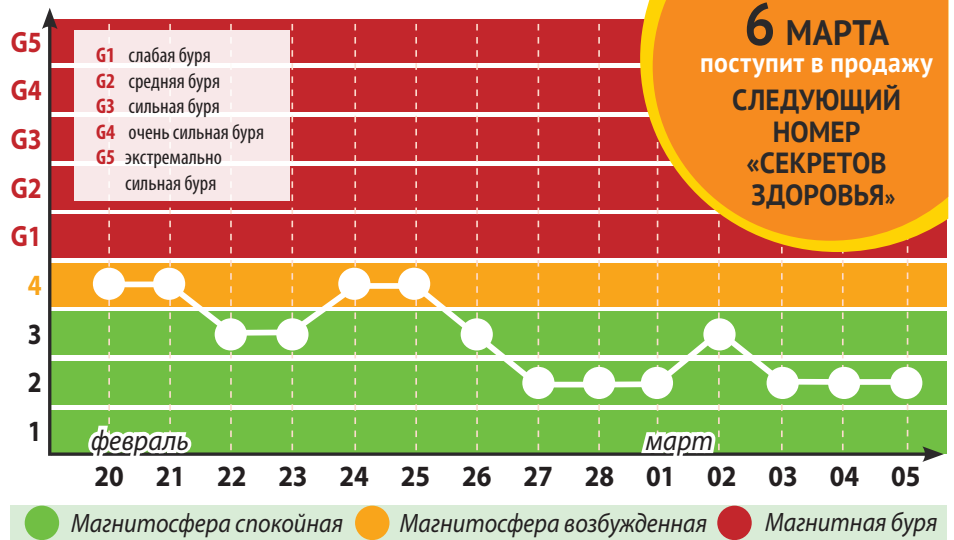
- + визит к стоматологу, ванна для ног
- нагрузка на спину, работа с химикатами

**26 февраля**

Растущая Луна в Близнецах

- + чтение перед сном, курага
- дешевые полуфабрикаты, ссоры

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**27 февраля** Растущая Луна в Раке

- + зарядка с утра, занятие любимым хобби
- избыток жирного, уныние и самоедство

**28 февраля** Растущая Луна в Раке

- + филе индейки в меню, маски для волос
- уколы красоты, острые специи

**1 марта** Растущая Луна во Льве

- + напиток из шиповника, пешая прогулка
- громкая музыка, промокшие ноги

**2 марта** Растущая Луна во Льве

- + упражнения на растяжку, горький шоколад

- зависть, самоназначение антибиотиков

**3 марта** Луна в Деве, полнолуние

- + бассейн, блюда из моркови и свеклы
- недосып, паровые ингаляции

**4 марта** Убывающая Луна в Деве

- + визит к терапевту, картофель в мундире
- сплетни, экзотические блюда со специями

**5 марта** Убывающая Луна в Весах

- + упражнения на пресс, орехи на перекус
- сквернословие, БАДы без назначения врача

**ДОРОГИЕ НАШИ! ЕЩЁ ЧУТЬ-ЧУТЬ, И МОЖНО БУДЕТ СКАЗАТЬ ЗИМЕ: «ДАВАЙ, ДО СВИДАНИЯ!» – И РАЗВЕРНУТЬСЯ НАВСТРЕЧУ ВЕСНЕ. БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ, ЧАЩЕ УЛЫБАТЬСЯ, РАДОВАТЬСЯ ЯРКИМ КРАСКАМ... А МЫ УЖЕ ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС НОВЫЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ», В КОТОРОМ РАССКАЖЕМ:**

- чем себе помочь при болях в тазобедренном суставе;
- как выбрать ортопедическую подушку, чтобы спалось легко и сладко;
- стоит ли бояться глютена в макаронах и хлебе;
- почему репа – овощ № 1 при весеннем авитаминозе.



### А ЕЩЁ

вместе с врачом-терапевтом обсуждали высокий холестерин: почему он не снижается на таблетках и как тут быть. Врач-онколог дала полезные рекомендации тем, кто прошел лечение от рака. Также мы подготовили подборку весенних рецептов из ваших писем, самый точный гороскоп, лунный календарь и увлекательнейший сканворд.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ!  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
С 6 МАРТА!**

## СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПЕЧЕНЬ НЕ В ПОРЯДКЕ?



Недавно я сильно отравился. Грешу на тещины грибочки, а там кто знает... Через пару дней вроде пришел в себя, но не до конца: то тошнота накатит, то горьковатый привкус во рту появится. И уставать на работе стал быстрее. Жена советует проверить печень. Может ли она заболеть после отравления, и что с этим делать? Может, какие травы надо попить?

Тимур П., Владимирская обл.

Да, воспаление печени может произойти после сильного отравления (алкоголем и его суррогатами, ядовитыми грибами, лекарственными препаратами в высокой дозе и др.). Шутить с этим состоянием не стоит.

Возможные признаки того, что печень «барахлит», – постоянная усталость и слабость (даже после отдыха), потеря аппетита и тошнота, горечь во рту, тяжесть или боль в правом подреберье, вздутие живота и частые расстройства стула. Если проблему оставить без внимания, могут добавиться еще более тревожные симптомы: желтуха (пожелтение кожи и белков глаз), естественное потемнение мочи и осветление кала, кожный зуд...

Вам, Тимур, нужно незамедлительно обратиться к врачу – гастроэнтерологу или гепатологу. Не занимайтесь самолечением, это может только усугубить состояние.

## МОЖНО ЛИ КОШКАМ ЕСТЬ МАКАРОНЫ?



Наш Маркиз очень любит пробовать все блюда с нашего стола. И, как ни странно, равнодушен к макаронам. Хотя говорят, что они для котов вредны. Так ли это?

Лиза Мухина, Московская обл.

Макарони, на первый взгляд, вполне безобидное блюдо. Однако оно может аукнуться серьезными проблемами для кошачьего пищеварения – вздутием, запором или диареей. А если регулярно подкармливать усатого-полосатого мучными изделиями, это будет бить по его печени, почкам и иммунитету.

Дело в том, что желудочно-кишечная система у кошек предназначена для переваривания,

главным образом, животной пищи. Ферменты, которые выделяются в процессе пищеварения,

которые выделяются в процессе пищеварения,

отлично справляются с расщеплением и усвоением белков и жиров, а вот сложные углеводы из макарон могут оказаться им не под силу. И это не говоря уже о специях и соусах, которые могут быть токсичны для котеек.

отлично справляются с расщеплением и усвоением белков и жиров, а вот сложные углеводы из макарон могут оказаться им не под силу. И это не говоря уже о специях и соусах, которые могут быть токсичны для котеек.

отлично справляются с расщеплением и усвоением белков и жиров, а вот сложные углеводы из макарон могут оказаться им не под силу. И это не говоря уже о специях и соусах, которые могут быть токсичны для котеек.

отлично справляются с расщеплением и усвоением белков и жиров, а вот сложные углеводы из макарон могут оказаться им не под силу. И это не говоря уже о специях и соусах, которые могут быть токсичны для котеек.

отлично справляются с расщеплением и усвоением белков и жиров, а вот сложные углеводы из макарон могут оказаться им не под силу. И это не говоря уже о специях и соусах, которые могут быть токсичны для котеек.

отлично справляются с расщеплением и усвоением белков и жиров, а вот сложные углеводы из макарон могут оказаться им не под силу. И это не говоря уже о специях и соусах, которые могут быть токсичны для котеек.

отлично справляются с расщеплением и усвоением белков и жиров, а вот сложные углеводы из макарон могут оказаться им не под силу. И это не говоря уже о специях и соусах, которые могут быть токсичны для котеек.

## Дорогие читатели,

если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья». Отправляйте свои вопросы по электронной почте: [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru).

Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.


 ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

# Источник коллагена

## Геленк Нарунг

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации: 8-800-333-06-07 (звонок бесплатный), Москва +7 (495) 220-76-76

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

**✉ Лишай –  
напасть,  
да дёготь  
не даст  
пропасть**

Ох, родные, я думала, что такие болезни, как лишай, уже давно ушли в прошлое, остались в нашем детстве. Ан нет, вот недавно обнаружила у дочки-школьницы. Они каких-то котят на улице нашли и таскали их с подружкой, домик им строили. А у меня еще одна дочка – младенец, все болячки на себя собирает. За год дважды в больнице лежали. Как же я расстроилась!

Перво-наперво ограничила дочерей в общении на время, которое потребуется для лечения. А потом вспомнила рецепт, как нам бабуля в деревне лишай лечила. 1 ст. ложку чистого березового дегтя (в аптеке можно купить) хорошенько смешать с 3 ст. ложками рыбьего жира. Наносим мазюкалку на кусочек хлопковой ткани и прикладываем к лишаям. Я дважды меняла повязку – утром и вечером. А одежду всю отдельно перестирала и горячим утюгом прогладила, чтоб нигде эти заразные чешуйки не остались! Когда маленький ребенок в доме, все мамы немного параноики.

*Ольга Панькова, г. Реутов*

# Советы, рецепты

**✉ Фитогормоны,  
чтоб дамы были  
здоровы**

Вот уже несколько лет, как я придерживаюсь здорового питания. Очень обдуманно ввожу в рацион новые продукты или исключаю старые. Изучаю состав, читаю о влиянии на организм. К такому бережному отношению к себе я пришла через серьезную болезнь, которую сама же и спровоцировала.

Еще подростком я была пухленькой, но тогда в журналах, кино, на телевидение нам преподносили, как образец красоты, стройных худышек. И я твердо решила соответствовать. Иногда сама удивляюсь, сколько воли может быть в 15 лет. К 17 годам я стала идеалом красоты – стройной худышкой с осиной талией. Однако от сильных физических нагрузок и потери веса у меня пропали месячные. Организм начал просто рассыпаться на глазах. После обследования в гинекологии выявили силь-

ный дисбаланс гормонов. Меня лечили, велели снять ограничения в питании. Речь не шла о красоте – шла о жизни и здоровье. Тогда-то я и узнала о растениях, которые помогают восстановить женский гормональный фон. Например, семена льна. Я просто мелю их блендером и добавляю порошок в каши. 2 ст. ложки в день – когда совсем с гормонами беда, а для поддержания здоровья достаточно 1 ч. ложечки в сутки. Также полезно и льняное масло. Им (пару капель) заправляю салаты. Есть и другие растения, пригодные в пищу, которые помогают женскому здоровью: чечевица, абрикосы, отруби, шалфей, ромашка, липа, хмель, корни солодки и женьшеня. Из некоторых хорошо заваривать травяные чаи. Эти же продукты помогут спокойнее пережить климакс.

*Ольга Морошкина,  
г. Иваново*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### Секрет рукодельницы

Я очень люблю рукодельничать – шить, вязать, плести из бисера, валять из шерсти, лепить из глины, рисовать. За годы увлечений у меня скопилось очень много всякой всячины, нужной, конечно. Но каждый раз, чтобы найти нужную пачку глины или крючок, приходилось кучу баночек и коробочек открыть. Иногда так нанервничалась, пока ищешь, что и рукодельничать не хочется уже. Нашла для себя простой выход. Заказала на маркетплейсе прозрачные коробки для хранения обуви. Вуаля! Все прибрано, и через прозрачные стенки видно содержимое каждой коробки.

*Людмила Тинькова, г. Рязань*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## Пять, как пальцев на ладони

Стала я замечать, что как-то думаю через силу, и с памятью плоховато. Пожаловалась соседке. Она говорит: научу. Взяла меня, как ребенка, за руку, стала загибать пальцы и говорить правила для хорошей памяти:

- 1 Не говори о себе, что память плохая, не ругай себя.
- 2 Не вспоминай что-то насильно, займись другим делом и вспомнишь, что забыла.
- 3 Каждый вечер совершай пешие прогулки в быстром темпе.

**4** Учи стихи, начни с одного четверостишья в неделю и постепенно увеличивай до большого стиха в неделю или четверостишья в день. Выбирай разных авторов.

**5** Каждый день перед сном подробно вспоминай свой день до мелочей – с вечера до утра – и в обратную сторону.

Стоит ли говорить, что сначала забыла половину этих правил. Только сжатый кулак напоминал, что их было пять. Но вот третий месяц «тренировок» памяти, и с мыслью словно пыль стряхнули! Такое приятное чувство!

*Светлана Леонидовна Цыплакова,  
г. Сургут*




## Мойся аккуратно – выгляди опрятно

Племянница учится в 10 классе. Очень страдает от воспалений на коже – лице и теле. Куча уходовых средств – ничего не помогает. Заметила, что она моется каждый день и очень горячей водой. Рассказала, как работают сальные железы, что нельзя мыться горячей водой или постоянно умываться. Стала мыться раз в 2–3 дня, реже мыть голову, умываться детским мылом. Через месяц совсем по-другому выглядела!

*Ирина К., г. Воронеж*

# ЦИСНОРМ

## ОТ ЭКОЛАБ

-  Способствует полноценной защите от инфекций мочевого пузыря
-  Способствует поддержанию здоровья мочевыводящих путей
-  Профилактика пиелонефрита



**ПОКУПАЙТЕ  
НА МАРКЕТПЛЕЙСАХ**

АО «ЭКОлаб»

142530, Московская обл., г.о. Павлово-Посадский, г. Электрогорск, ул. Буденного, д.1  
ИНН 5035025076, ОГРН 1035007106958

 красота и здоровье

РЕКЛАМА



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Советы, рецепты



## ✉ Бабушкина мазь помогает и сейчас

Была у бабули в холодильнике заветная баночка с волшебным снадобьем. Она нам и раны, и ушибы, и ссадины мазала, и от «цыпок» на руках зимой. И пятки себе мазала, чтоб грубой кожи не было. И ручки у бабули всегда были мягкие, даже там, где мозоли от постоянных стирок и копки огорода образовались. Эта мазь еще пахла так специфично, словно летний луг вдруг в баночке заморозили. Странный аромат моего детства.

И вот, спустя столько лет, я варю то самое «волшебное зелье» и свою семью им «умасливаю». Итак, нужно смешать в равных частях сухие травы календулы, подорожника, окопника и ромашки аптечной. А беру примерно по 1–2 ст. ложки. Залить оливковым или миндальным маслом на 1–2 пальца сверху. На миндальное бывает аллергия – будьте аккуратны! На водяной бане, на слабом огне греем смесь 2–3 часа, но чем дольше, тем лучше, можно до 10 часов. Процедить смесь через три слоя марли, жмых хорошенько отжать. Добавить в полученную чистую смесь 2 ст. ложки воска. Разлить по баночкам, дать остыть, убрать в холодильник. Вещь в хозяйстве незаменимая. Можно использовать и для суставов, и от пересыхающей кожи на руках и ногах. А мои знакомые уже ждут эту мазь в качестве ежегодного подарка на праздники.

*Диана Великанова, г. Луховицы*



## ✉ Чтоб поднять иммунитет, будет сбитень на обед

Все приятные события моего детства так или иначе связаны с моей бабушкой – Фаиной Семёновной. Я помню ее толстые пышные блины, крепко посыпанные сахаром и порезанные на квадратики для удобства. Банку сметаны и специальную кругленькую ложечку для нее. И ее рассказы про приключения с двумя закадычными друзьями – Юркой и Колькой. Тогда я слышала малопонятные слова «балка», «лещина», «излучина» и не спрашивала, что это. Они были почти сказочным атрибутом ее детской жизни. Словно героиня из книг – так я ее воспринимала. И эти блины, и рассказы лечили меня и от детских обид, и от подростковых травм, и от первых влюбленностей юности. Тихий и надежный островок – бабушкина кухня и стол, покрытый синей клеенкой в клеточку. А еще у бабушки была тетрадка с рецептами на все случаи жизни. Она их переписывала, вырезала из газет, перемежая тетрадные листы присланными ей открытка-

ми. Эту-то тетрадку я и нашла, когда разбирали ее вещи. Словно еще один шанс коснуться теплых бабушкиных рук.

И вот рецепт от «всех простуд, чтобы не болеть», как говорила бабушка. Для меня он тоже был чем-то сказочным, даже название непонятное – «сбитень». Взять почти 2 литра воды, добавить 90 г сахара, довести до кипения. Затем всыпать специи: 5 г кардамона, 8 г корицы, 2 лавровых листа, 4 горошка душистого перца. Кипятить, накрыв крышкой, 5 минут на среднем огне. 130 г брусники (можно использовать как свежую, так и размороженную) размять ложкой в кашу, переложить в кастрюлю к специям. Добавить 2 г свежей мяты или 3–4 листика сушеной. Варить минут 20 под крышкой, затем дать настояться минут 30. В кувшин положить 125 мл меда, туда же процедить содержимое нашей кастрюли. Помешать. Можно добавить тонкие дольки лимона. Напиток готов. Хорош как комнатной температуры, так и в подогретом виде! Не болейте!

*Галина Латыкарина,  
г. Гатчина*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### Полюбила мыть посуду

И не только это. Но и готовить, и убираться. А знаете, почему мне все это теперь приносит удовольствие? Сын закачал мне в телефон любимые аудиокниги. Телефон в карман, наушники в уши, тряпку в руки – и время пролетает незаметно. Пока узнаешь, кто убийца в новом детективе, все сковородки до блеска ототрешь, а заодно кафель и плиту.

*Жанна Меленцова, г. Орёл*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ **Чтоб спина была в порядке, разомну себе я пятки**

Когда я вышла замуж, свекровь я очень не нравилась. Помню, как она постоянно придиралась ко всему, постоянно поучала. И даже если я делала так, как она сказала в прошлый раз, в этот раз этого было уже недостаточно. Сколько слез я пролила, как мучалась! И тогда дала себе обещание, что никогда не буду такой.

Ох, как мне сложно было сдерживать это обещание! Старший сын взял в жены женщину старше себя, с маленьким ребенком. Ребенка сразу полюбили – полугодовалый ангел, если бы его отец не ушел до его рождения, потом вряд ли бы смог. А вот мама малыша показалась мне очень своенравной. Она держала границы, на сближение не шла. Все по-своему делала. Как мне хотелось иногда замечание сделать или совет дать! Но вспоминала свою молодость и молчала. А с другой стороны, хотелось общий язык найти – видела, как сын переживает из-за наших от-

ношений. И вот вижу, сноха расстелила у раковины в ванной и в кухне резиновые коврики массажные, с такими штырьками вверх. И ногами топчется, пока умывается или готовит. Спросила, что это.

Она сказала, что болит спина, потому что ребенка носит на руках. И она массирует стопы, чтоб не болела поясница. Мне стало интересно – давно не знала, как от болей в спине избавиться.

**1. Упереться в пол подушечкой под большим пальцем стопы. Круговые движения в одну и другую сторону 6–8 раз. Аналогично с подушечкой под мизинцем и пяткой.**

**2. Скатать носок в шарик или встать на такой коврик, потоптаться пяткой, затем средней частью стопы и подушечками под пальцами 6–8 раз.**

**3. Перекатывать стопу с внутренней части на внешнюю 6–8 раз.**

**4. Поставить стопу на большой палец и круговые движения в голеностопном суставе в одну и другую сторону 6–8 раз.**

Вы не поверите, но и ногам полегче стало, и спине! С той поры стала я у нее про разные такие зарядки спрашивать. Стали вместе заниматься. Оказалось, хорошая девчонка, добрая, отзывчивая, просто меня боялась!

*Нина Львовна Пономарёва,  
г. Москва*

## **ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

### **Бережём зубы питомца**

Мой маленький тойчик терпеть не может чистить зубы. А для него это архиважная процедура – есть проблемы. Я нашла выход. Наносу специальную пасту для чистки собачьих зубок на любимую резиновую игрушку. Грызет будь здоров!

*Любовь Яринкина, г. Рязань*



## ✉ **Чаёк от давления ПОМОГ**

Есть у меня «тетушка-заботушка». Так ее и зовем всей семьей. Она всегда хочет всем помочь, если у кого что случилось, бежит на подмогу в числе первых. При этом она сама так сильно за все переживает, что по итогу чаще всего приходится ей помощь оказывать. А она причитает, что от нее столько забот. И было так всегда, а с возрастом только усилилось.

Случилась у нас неприятность – пропала соседка. Старенькая бойкая старушка, каждый день виделись, а тут второй день нет. Позвонили родственникам – она трубку не берет, вызвали полицию. Оказалось, умерла баба Юля. Пришлось мне и показания давать, и с родственниками общаться. Как уж узнала, но и наша тетушка-заботушка прискакала. Испугалась, что и с ней такое может случиться, распереживалась, расстроилась. Скакануло у нас обеих давление, пошли мой лечебный чай пить. Мелко режу имбирь, добавляю 3–4 листика сушеной мяты, заливаю кипятком и даю настояться минут 10, затем даю остыть градусов до 60, добавляю кружочек лимона и мед по вкусу. Пить медленными глотками, стараясь ровно дышать. А с тетушкой договорились, что буду звонить ей каждый вечер на 3 минуты, чтоб она не боялась.

*Алиса Гранина, г. Коломна*



# Ай да кофе... из корней одуванчика



**Люди, которые по состоянию здоровья или иным причинам отказываются от кофеина, часто ищут альтернативу бодрящему напитку из натуральных кофейных зёрен. Среди возможных вариантов – «кофе» из обжаренных и измельчённых корней одуванчика.**

## Бедный родственник цикория?

Одуванчик относится к семейству сложноцветных и является в этом смысле дальним родственником цикория – пожалуй, самого популярного «кофезаменителя». В одуванчиковых корнях, как и в цикории, тоже есть инулин – натуральное пищевое волокно, любимое кишечной микрофлорой.

При этом одуванчик максимально доступен. Так что если вы решитесь самостоятельно заготавливать сырье для напитка, то оно буквально ничего не будет вам стоить!

А вот цены на «кофе из корней одуванчика» (в магазинах здорового питания), да и просто на сушеный корень этого растения (в аптеках), увы, вполне сопоставимы с ценой натурального молотого кофе, а порой их даже превосходят. Так что, покупая этот «суперфуд» в рознице, сэкономить в деньгах точно не получится. Но, возможно, удастся выгадать на здоровье?

## Чем он полезен?

Кроме отсутствия кофеина (что важно для сердечников), у напитка есть и другие плюсы. Так, он может быть полезен лицам с проблемами печени и желчного пузыря: недаром в народной медицине отвар из корня одуванчика используют как желчегонное средство, для повышения аппетита и улучшения

пищеварения (выработки желудочного сока).

Стоит присмотреться к одуванчиковому «кофе» тем, кто страдает отеками – напиток обладает мочегонными свойствами. Возможно, средство пригодится и тем, кто стремится снизить уровень сахара в крови и/или нормализовать липидный профиль – на эти цели работает уже упомянутый выше инулин.

## Важно!

**«Кофе» из корней одуванчика не рекомендуется при:**

- ! язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки в стадии обострения;
- ! гастрите с повышенной кислотностью, острым панкреатите, желчнокаменной болезни;
- ! беременности, лактации и детям до 12 лет;
- ! аллергии на растения семейства сложноцветных;
- ! «чувствительном» ЖКТ (может спровоцировать изжогу, тошноту, диарею).

## Как приготовить самому

**1** Корни одуванчика собирают, когда на растении нет цветов: весной или осенью. Выкопанные корни тщательно промывают с помощью щетки в большом количестве воды, удаляют подгнившие участки, очищают ножом от коричневой корки, еще раз моют – и нарезают на небольшие кусочки.

**2** Далее сырье обжаривают на сухой сковороде, на минимальном огне, постоянно перемешивая – пока корни не приобретут коричневый цвет и не станут сухими и ломкими.

**3** Перед приготовлением эти кусочки мелко перемалывают (в блендере или кофеварке) – и заваривают в турке, как обычный кофе (1,5 ч. ложки порошка на 100 мл воды).

## На заметку

По некоторым отзывам, «кофе» из корней одуванчика похож по вкусу на цикорий с легкой горчинкой. Другие ощущают в напитке выраженный горько-древесный вкус и «земляной» аромат. Возможно, это зависит от времени и места сбора сырья: подмечено, что корни одуванчика, собранные весной, имеют больше сладости во вкусе, в то время как «осенние» – более терпкие и горькие.



«У меня диагностировали СПКЯ (синдром поликистозных яичников). Врач выписала кучу препаратов, в том числе какой-то инозитол. Я полезла читать, что это такое – оказалось, просто витамин. Неужели он может помочь в таком серьезном заболевании?»

Варвара С., Липецкая обл.

## Особый элемент

Во-первых, инозитол, он же инозит, он же витамин В8, по своей структуре, скорее, «витаминоподобное вещество», одна из форм органических сахаров. Во-вторых, в отличие от большинства других витаминов группы В, которые организм может получать только из пищи, витамин В8 он умеет частично синтезировать сам, из глюкозы, закрывая примерно 75% своих в нем потребностей. И лишь оставшиеся 25% «добывает» из продуктов питания.

По этой причине дефицит витамина В8 встречается сравнительно редко, а пишут и рассказывают о нем нечасто. Хотя инозитол вполне заслуживает такого рассказа: ведь от него могут зависеть множество процессов в организме – от обмена веществ до нашего психоэмоционального состояния.

## Почему возникает дефицит В8?

Биодоступность инозитола в продуктах питания невысока: чаще он присутствует там в составе соединений, которые микрофлора кишечника еще должна расщепить, чтобы получить нужный витаминчик. На фоне дисбактериоза или некоторых заболеваний желудочно-кишечного тракта этот процесс и вовсе нарушается, тогда и развивается дефицит витамина В8.

# Витамин В8 – милости просим!

## Где найти инозитол

- ✓ пророщенная пшеница, рисовые отруби, ячневая крупа, овсяные хлопья;
- ✓ горох, фасоль, чечевица, соя;
- ✓ апельсины, грейпфруты, дыня;
- ✓ капуста, картофель, морковь, лук, шпинат;
- ✓ миндаль, фисташки, кунжут;
- ✓ говяжья печень, почки, сердце;
- ✓ икра и яичные желтки;
- ✓ пивные дрожжи, черный хлеб, изюм.

## Важно!

Если выработка инозитола нарушена, то врач может назначить добавки с легкоусваиваемыми формами этого вещества. Самостоятельный подбор таких добавок может быть опасен: это либо не даст эффекта, либо спровоцирует побочные реакции.

## Зачем он нужен организму?

Инозитол играет важнейшую роль в работе нервной и гормональной систем. Его основные задачи:

- 1 Поддержка клеточных структур:** В8 участвует в формировании клеточных стенок, обеспечивает передачу сигналов между клетками.
- 2 Регуляция обмена веществ:** В8 помогает клеткам эффективнее усваивать глюкозу, стабилизируя ее уровень в крови. Также он участвует в синтезе и расщеплении липидов.
- 3 Поддержание гормонального баланса** (особенно это касается половых гормонов):

● у женщин инозитол применяют в комплексной терапии для нор-

мализации менструального цикла, улучшения работы яичников, лечения синдрома поликистозных яичников (СПКЯ), а также для повышения эффективности ЭКО;

● у мужчин вещество может улучшать качество семенной жидкости и подвижность сперматозоидов, повышая шансы на зачатие.

**4 Влияние на психическое здоровье.** Инозитол поддерживает структуру миелиновой оболочки нервных волокон, улучшая передачу импульсов, и регулирует выработку серотонина – вещества, отвечающего за настроение и эмоциональное состояние.

**Кстати:** благодаря этим свойствам инозитол могут использовать в лечении тревожных и депрессивных расстройств и панических атак.

# Скачет давление: как усмирить непослушные цифры



**«Доктор, давление скачет! То высокое, то низкое, а таблетки не помогают». Знакомо? Увы, у людей с гипертонией это случается очень часто. Вроде бы и диагноз известен, и таблетки в аптечке есть, а давление всё равно живёт своей жизнью: то зашкаливает, вызывая панику, то неожиданно падает, оставляя слабость и головокружение. Эти «качели» изматывают, пугают и заставляют сомневаться и в лечении, и во враче, его назначившем. Почему же цифры на тонометре становятся такими непослушными и как вернуть им стабильность? Давайте разбираться.**

## Давление – не температура

**Ситуация.** «Я измерил давление – оно 160/100. Выпил таблетку. На следующее утро давление было 120/80, значит, таблетку я не пью. А то вдруг оно еще ниже станет? Сегодня снова подскочило до 150/90 – опять выпил».

То есть человек пьет таблетки в зависимости от того, что ему тонометр покажет. Но артериальное давление – это не температура. Мы не занимаемся его сбиванием. Нам нужно контролировать давление! Иначе говоря, препарат необходимо принять до того, как давление станет выше нормы.

Современные гипотензивные препараты действуют не как «скорая

помощь», а как защитники. Они накапливают свой эффект и работают на профилактику подъемов. Прием «по требованию» создает в организме хаос: резкий скачок, затем резкое падение, потом опять подъем и снова падение. Сосуды не выдерживают таких «качелей», давление становится еще более нестабильным, а риск инфаркта и инсульта возрастает в разы. Поэтому...

**Гипотензивные препараты – это терапия ежедневная и пожизненная. Их цель – не снизить уже подскочившее давление, а не дать ему подняться.**

## «Сколько вешать в граммах?»

**Ситуация.** «Сегодня голова болит сильнее. Выпью не одну, а две таблетки. Чтобы наверняка». Или «Хорошо себя чувствую и давление на аппарате нормальное. Хватит и половинки».

Почему так не надо? А потому, что игра с дозировками опасна непредсказуемым эффектом. Резкое снижение давления (гипотония) на фоне двойной дозы так же опасна, как и гипертонический криз. Эффект от половинной таблетки может быть недостаточным, и давление «пробьется» в течение дня. Поэтому...

**Дозу препаратов корректирует только врач! Если вы чувствуете, что текущая схема неэффективна или вызывает дискомфорт – не меняйте дозу, а начните вести дневник самоконтроля и запишитесь на консультацию.**

## Зачем нужен дневник самоконтроля?

**Дневник давления – ваш главный союзник в борьбе с гипертонией. Он помогает:**

- Увидеть объективную картину (никаких «я не помню» и «вроде было такое»).
- Понять, что провоцирует скачки и падения.
- Контролировать эффективность таблеток.

**Вести дневник давления очень просто. Вам нужна тетрадка в клетку или готовый буклет, в котором вы будете записывать утреннее и вечернее давление каждый день на протяжении не менее двух недель.**

## Неправильное время приема

**Ситуация.** «У меня бывает очень много дел, поэтому, если я забыла выпить таблетки утром, я пью их вечером» или «Мне выписали кучу таблеток, и я путаюсь, какие уже выпил, а какие – нет. Если я не помню точно, был ли прием, то предпочитаю таблетки не принимать из-за риска передозировки».

Чтобы таблетки от давления работали как надо, их концентрация в крови должна быть более-менее постоянной. Нерегулярный прием создает «окна», когда защиты нет, и давление может «прорваться» и совершить резкий скачок. Поэтому...

**Принимайте таблетки каждый день в ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ!**



## Как не забыть принять таблетки вовремя?



● **Будильник и напоминания в телефоне**  
Настройте их на одно время, чтобы вы точно понимали, почему звонит будильник.

● **Специализированные приложения для телефонов**  
Они не только напоминают о необходимости приема препаратов, но и помогают вести историю их приема. Можно даже настроить функцию отправки уведомлений родственникам, если вы пропустили прием.

● **Умная колонка**  
Настройте ее на ежедневное голосовое напоминание о таблетках в нужное время. Очень сложно проигнорировать живой голос.

● **Таблетница-органайзер на неделю**  
Разложите все лекарства по ячейкам (утро/день/вечер) раз в неделю. Это решает сразу 3 проблемы: не забыть, не перепутать и не принять двойную дозу. И ставьте ее на самое видное место (рядом с чайником, зубной щеткой, кошельком).

● **Правило «якоря»**  
Привяжите прием таблеток к ежедневному, не пропускаемому ритуалу. Например, к завтраку, чистке зубов и т.д.

● **Наглядный сигнал**  
Переверните банку из-под таблеток вверх дном сразу после приема препарата. Простой визуальный маркер «принял/не принял».

● **Партнерская система**  
Договоритесь с супругом, ребенком или другом звонить/писать друг другу в одно и то же время с вопросом «Принял?». Ответственность перед близким – отличная мотивация.

● **Чек-лист в ванной**  
Прикрепите на зеркало в ванной комнате простой список дел на день, где первым пунктом будут таблетки. Поставили галочку – и спокойны.

Выберите 2–3 способа, которые подходят именно вашему ритму жизни, и сделайте их своей неотъемлемой привычкой. Здоровье того стоит.

Читайте дальше на стр. 12

## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ



Дневник контроля давления и пульса и Дневник контроля сахара при диабете I и II типов – это верные помощники в деле сохранения здоровья, хорошего самочувствия и управления своим заболеванием.

Удобные, с широкими графами в таблицах, помогающие учитывать любые изменения в самочувствии и показателях, дневники рассчитаны на год.

Заполненные со всем тщанием, они укажут на ошибки в лечении или на успешность подобранной терапии, помогут выработать оптимальный уровень физической активности, отследить влияние тех или иных продуктов на уровень сахара в крови, а предложенные для ознакомления лечащему врачу – быстрее и наиболее верно подбирать нужные схемы лечения.

**ЖУРНАЛЫ В ПРОДАЖЕ С 6 МАРТА. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ** Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ  
НЕ ВЫХОДЯ  
ИЗ ДОМА  
НА САЙТАХ:



ozon.ru



wildberries.ru



market.yandex.ru

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

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

Продолжение.  
Начало на стр. 10

## Скачет давление:

### Я не трус, но я боюсь

**Ситуация.** «Через неделю после начала приема у меня появился сухой кашель. Я слышал, что такое может быть из-за таблеток от давления, поэтому я перестал их принимать» или «У меня нашли новое заболевание. Серьезнее, чем давление! Мне теперь нужно принимать больше таблеток. Печень у меня одна, поэтому я убрала часть таблеток от гипертонии».

Не желая себе навредить, люди нередко бросают принимать таблетки, но к врачу обращаются не сразу. Даже родственникам об этом не говорят!

Надо сказать, что многие побочные эффекты (например, кашель от «прилов», отеки от некоторых антагонистов кальция) – не опасны для жизни. В отличие от высокого давления, которое может привести к самым разнообразным сосудистым катастрофам. Кроме того, резкая отмена ряда препаратов, в частности бета-блокаторов, может вызвать синдром отмены – мощный, трудно контролируемый скачок давления. Однако это не значит, что «побочки» надо терпеть.

Подавляющее большинство побочных эффектов убирается коррекцией схемы лечения: заменой одного препарата другим, уменьшением дозы одного препарата и увеличением дозы другого, добавлением третьего препарата и т.д. Поэтому...

**Любой неприятный симптом на фоне приема препарата – повод связаться с врачом, а не бросать лечение. Сегодня в арсенале кардиологов и терапевтов десятки препаратов, и можно подобрать идеально подходящий именно вам.**



### И снова про стресс

**Ситуация.** «В последнее время мне очень беспокойно. Я даже боюсь оставаться одна! А вдруг со мной что-то случится? И давление вот прыгает. Скорую то и дело вызываю».

Знакомо чувство, когда после неприятного разговора или тревожной новости начинает стучать в висках, а тонометр показывает пугающие цифры? Скачки давления на фоне стресса – одна из самых частых причин нестабильности. Это не поломка организма, а древняя, запрограммированная реакция выживания – «бей или беги». В момент опасности (даже психологической) мозг дает сигнал тревоги. Этот сигнал запускает выброс гормонов надпочечниками – адреналина и кортизола. Эти гормоны заставляют сосуды сужаться с целью моментально повысить артериальное давление, чтобы обеспечить прилив



крови и кислорода к мышцам и мозгу для мгновенной реакции.

**Особенность стрессового давления: оно может снизиться само (без лекарственных препаратов) в течении короткого времени и часто сопровождается сердцебиением. Если это ваш случай – обратитесь к психотерапевту для контроля уровня тревожности.**

Но уже сейчас вы можете попробовать контролировать стресс: глубокое медленное дыхание, отвлекающее интересное хобби, общение с приятными людьми и т.д.

### А может, дело в храпе?

**Ситуация.** «Каждое утро просыпаюсь с высоким давлением. Не помогает даже прием препаратов перед сном».

Иногда храп – это безобидный (правда, весьма неприятный) звук в ночи, но нередко за ним скрывается серьезное заболевание – синдром обструктивного апноэ сна. При этой болезни во время храпа дыхательные пути периодически спадаются, перекрывая доступ воздуха в легкие. Человек в буквальном смысле слова начинает задыхаться – возникает эпизод апноэ. Это серьезный стресс для организма, а стресс, как известно, неизменно сопровождается повышением давления.

Хорошая новость – с синдромом обструктивного апноэ сна можно и нужно бороться. Для этого существует СИПАП-терапия. Она представляет собой сон со специальным аппаратом, который создает в дыхательных путях положительное давление воздуха, препятствуя спаданию стенок, их колыбанию и слипанию. Следовательно, человек перестает храпеть и, главное, задыхаться.

**Для синдрома обструктивного апноэ сна особенно характерны упорно высокие цифры давления по утрам. Если это ваш случай – обратитесь к врачу-сомнологу.**

# как усмирить непослушные цифры

## Фокус на почки

**Ситуация.** «Какие бы препараты не выпила – давление все равно выше нормы. И такая картина уже больше месяца».

Почки – важный орган для регулирования артериального давления. Если они не в порядке (например, из-за воспаления или сахарного диабета), держать давление в узде будет значительно сложнее. Вот почему...

**Всем гипертоникам необходимо хотя бы раз в год проверять здоровье почек.**

Для этого бывает достаточно общего анализа мочи и анализа на альбумин-креатининовое соотношение разовой порции мочи. Сделать их будет не лишним, если вы ответственно принимаете все препараты, а давление все равно не в норме.

## Внимание, подделка!

**Ситуация.** «В аптеке посоветовали новый препарат. Сказали, что такой же, какой я принимаю, но дешевле. Как начала пить – на тонометре полная неразбериха».

К сожалению, и среди лекарственных препаратов встречаются некачественные марки или фальсификаты. Поэтому препарат одной фирмы держит давление хорошо, а другой – плохо или не держит совсем. Поэтому...

**Старайтесь приобретать препарат одной марки и не гонитесь за дешевизной.**

## Легенда о «волшебной таблетке»

**Ситуация.** «Я же пью таблетки, значит, мое давление под контролем, а я могу жить так, как хочу».

Лекарства и здоровый образ жизни – не альтернатива, а обязательный дуэт. Таблетки снимут часть нагрузки с сосудов, но, если вы продолжаете «атаковать» их избытком поваренной соли,

стрессом и лишним весом, ресурс терапии быстро исчерпается. Потребуются все большие дозы, все больше комбинаций препаратов, а результат будет хуже. Поэтому...

**Медикаменты – это ваш помощник в сохранении здоровья, а не индульгенция на нездоровые привычки.**

## Что ещё поможет усмирить цифры давления?

**1. Контроль потребления поваренной соли.** Ограничьтесь 5 г соли (1 ч. ложка без верха) в сутки. Помните про «скрытую» соль в колбасе, сыре, соусах, хлебе. Еще вариант – употреблять в пищу соль с пониженным содержанием натрия.

**2. Ритм и движение.** Регулярные пешие прогулки по 40–60 минут в день тренируют сосуды лучше многих лекарств. Главное – регулярность.

**3. Вредные привычки.** Каждая сигарета вызывает мгновенный спазм сосудов на 30–40 минут. Это прямая дорога к внезапным повышениям давления и гипертоническим кризам.



## Когда срочно к врачу?

Немедленно обращайтесь за помощью, если на фоне нестабильного давления вы чувствуете:

- Сильную головную боль, головокружение, нарушение речи или зрения.
- Давящую боль за грудиной, одышку.
- Резкую слабость, перебои в работе сердца.

**Стабильное давление – это результат партнерства между вами и вашим доктором. Вы – ответственный исполнитель, который четко следует назначениям и ведет дневник. Врач – стратег, который на основании ваших записей подбирает оптимальную терапию. Перестаньте бороться с цифрами на тонометре и начните грамотно управлять своим здоровьем. Правильно подобранные и правильно принимаемые препараты станут вашим надежным щитом, а здоровые привычки – прочным фундаментом для хорошего самочувствия!**



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

**Многие ошибочно полагают, что проблемы с прикусом – исключительно вопрос эстетики. Белые ровные зубы – это и правда красиво. Но важность здоровой улыбки этим не ограничивается. Правильное смыкание зубов – основа здоровья всей зубочелюстной системы. А от её здоровья в свою очередь зависит бесперебойная работа желудочно-кишечного тракта и всего организма. Разберём вопрос подробнее.**

## Что такое прикус и на что он влияет?

**Прикусом (или окклюзией) называют способ смыкания зубов верхней и нижней челюсти. Правильный прикус полезен для многих вещей:**

### 1. Здоровье зубов и дёсен

При нарушенном прикусе нагрузка на зубной ряд распределяется неравномерно. Поэтому одни зубы стираются быстрее, а другие – медленнее. Это приводит к преждевременному износу эмали, клиновидным дефектам и сколам, повышает риск развития кариеса, делает зубы чрезмерно чувствительными и открывает дорогу воспалению десен – пародонтиту. Кроме того, перегруженные зубы часто становятся подвижными, что делает процесс жевания крайне некомфортным.

### 2. Функция височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС)

ВНЧС – один из самых сложных суставов в нашем теле! Нарушения прикуса – основная причина его неправильной работы. Бывало ли у вас так, что во время жевания появляются щелчки, хруст или даже боль перед ухом? Возможно, дело как раз в проблеме ВНЧС.



## Язва от кривых зубов?

## Что нужно знать о прикусе

### 3. Качество пищеварения

Кто долго жуёт – тот долго живёт! А жевать долго с неправильным прикусом бывает сложно. Плохо пережеванная пища – дополнительная нагрузка на желудок и кишечник, недостаточно полное усвоение питательных веществ, а еще – лишние калории и, следовательно, цифры на весах. Известный факт: тщательное жевание помогает съесть меньше.

### 4. Дыхание и ЛОР-органы

Иногда неправильный прикус сочетается с нарушением носового дыхания, что может приводить к храпу и его осложнению – синдрому обструктивного апноэ сна. Это приводит к кислородному голоданию всех органов и систем.

### 5. Осанка

Возможно, вы найдете это удивительным, но связь «прикус-позвоночник» давно доказана. Ведь нарушение в одном звене скелета (а зубы – это его часть) ведет к компенсаторным изменениям в другом.

Поэтому ситуация, что из-за неправильного прикуса может болеть спина – вполне реальна!

### 6. Эстетика лица

И, наконец, прикус определяет гармонию портретного профиля, поддержку губ и щек. Его нарушения могут визуально углублять носогубные складки, делать лицо асимметричным и непропорциональным.

**Из-за неправильного прикуса могут возникнуть трудности протезирования. Если вам требуется установка коронок, мостов или, тем более, имплантов, неправильный прикус становится серьезным препятствием. Ортопедические конструкции в таком случае перегружаются и быстро ломаются, а импланты могут не прижиться. Исправление прикуса – часто обязательный этап перед качественным протезированием.**

## Как определить свой прикус?

**1** Подойдите к зеркалу и улыбнитесь. Посмотрите, ровно ли стоят зубы? Есть ли сильная скученность или, наоборот, большие промежутки.

**2** Сомкните зубы в привычном положении. Попробуйте оценить перекрытие: если верхние зубы полностью закрывают нижние – это может быть признаком глубокого прикуса. Если между передними зубами есть щель при смыкании – возможен открытый прикус.

**3** Оцените симметрию. Совпадает ли линия между передними верхними и нижними зубами? Не «съезжает» ли челюсть вбок при смыкании?

**4** А теперь расслабьте челюсти, слегка приоткройте губы. Где находятся кончики ваших зубов? Они не должны касаться друг друга в состоянии покоя.

**5** Оцените моторику. Движения челюсти должны быть плавными, без щелчков, хруста, боли или напряжения в мышцах.

## Что такое идеальный прикус (ортогнатический)?

- Верхние зубы слегка (примерно на 1/3) перекрывают нижние.

- Каждый верхний зуб контактирует с двумя нижними (кроме нижних центральных резцов и верхних последних зубов).

- Срединная линия между верхними и нижними центральными резцами совпадает.

- Отсутствуют щели и скученность.

**Если у вас именно такой – примите наши поздравления!**

## А я милого узнаю по улыбке...

Стоматологи выделяют 5 основных типов нарушения прикуса:

**1** **Дистальный прикус** – верхняя челюсть значительно выдвинута вперед по отношению к нижней, поэтому верхние зубы стоят над нижними по типу «козырька». Подбородок при этом обычно небольшой или даже скошенный. Дистальный прикус – один из самых распространенных видов неправильно прикуса.

**2** **Мезиальный прикус** – нижняя челюсть выдвинута вперед, поэтому нижние зубы располагаются перед верхними. Такой прикус нередко сочетается с массивным подбородком и придает лицу некоторую суровость.

**3** **Глубокий прикус** – верхние зубы перекрывают нижние более чем на половину. Это может приводить к постоянному травмированию десен и быстрому стиранию зубов.

**4** **Открытый прикус** – зубы не смыкаются в переднем или боковом отделе. Часто причина такого положения зубов кроется в детстве. Врачи считают, что открытый прикус может быть следствием длительного сосания соски или привычки сосать палец.

**5** **Перекрестный прикус** – зубы пересекаются, как ножницы. Может приводить к асимметрии лица. Удивительно, но у многих млекопитающих, например, у волков, перекрестный прикус – норма, помогающая разрывать пищу.

### 1. Дистальный прикус



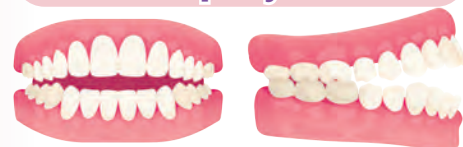
### 2. Мезиальный прикус



### 3. Глубокий прикус



### 4. Открытый прикус



### 5. Перекрестный прикус



**Нашли у себя что-то подобное? Не стесняйтесь обратиться к ортодонту.**

## Можно ли исправить прикус во взрослом возрасте?

Можно и нужно! Зубы сохраняют способность к движению в любом возрасте, пока вокруг них есть здоровая костная ткань и десна. И в 50, и в 60, и даже в 70 лет!

**Н**е откладывайте здоровье на потом. Красивая и функциональная улыбка возможна в любом возрасте!

терапевт Елена Кидяева

# Кисетные морщины разгладить есть причины!



Мне 54 года, и я заметила, что у меня на коже вокруг губ наметились мелкие вертикальные морщинки. Радости это зрелище, конечно, не добавляет, а вот возраст – выдаёт, чего мне не хотелось бы. Я в разводе и недавно начала общаться с мужчиной немного младше меня... Словом, прошу совета: как можно бороться с этими складками в домашних условиях?

Лидия М., г. Щёкино



## Время назад

Тонкие поперечные морщинки вокруг губ еще называют «кисетными». Некоторые женщины и в зрелом возрасте не сталкиваются с ними, а у кого-то они начинают образовываться уже к 40 годам. Это зависит от типа внешности, а еще – от некоторых факторов:

- ! курение;
- ! привычка поджимать губы, пить напитки через трубочку;
- ! активная артикуляция во время речи;
- ! привычка спать лицом в подушку (влечет образование заломов на коже);
- ! малое потребление воды;
- ! игнорирование средств солнцезащиты с SPF.

## Интересно!

Назовем кисетные морщины «обязаны» внешним сходством со складками у горловины кисета – перетянутого шнурком мешочка для хранения табака, весьма популярного аксессуара в далеком прошлом. Само слово давно вышло из обихода – эх, жаль, что не вместе с морщинками...



## Гимнастика для красоты

Избавиться от начинающих появляться морщинок могут помочь упражнения гимнастики для лица: они призваны укрепить круговую мышцу рта, улучшить кровообращение и тонус кожи в этой зоне. Перед их выполнением стоит вымыть руки с мылом, очистить кожу лица от макияжа и нанести увлажняющий крем или масло.

### Упражнение №1: «Лошадка»

Полностью расслабляем губы и мышцы вокруг рта. Делаем вдох – и с силой выпускаем воздух через рот. Задача – добиться равномерного, бесперебойного «фырчания». Повторить 3–5 раз.

**Кстати:** если не получается выполнить – возможно, мышцы нижней части лица хронически спазмированы, а значит, надо чаще тренироваться.

### Упражнение №2: «Кольцо»

Кончики указательных пальцев обеих рук размещаем в ямке над верхней губой (раньше ее называли «арка Купидона»), а большие пальцы – соединяем в точке под нижней губой. Активно вытягиваем губы вперед «колечком». При этом пальцы должны фиксировать на месте и кожу, и мягкие ткани сверху и снизу (эти участки не должны сдвигаться). Делаем 3–5 повторений.

**Кстати:** это упражнение, помимо профилактики кисетных морщинок, еще и тонизирует губы, помогая им сохранить природный объем (при регулярном выполнении).

### Упражнение №3: «Растяжка»

Кончики указательных пальцев обеих рук соединяем над верхней губой. Аккуратными движениями «разглаживаем» кожу от середины губы – к уголкам (левым пальцем – влево, правым – вправо) так, чтобы она аккуратно растягивалась. Аналогичное действие выполнить с нижней губой – указательные пальцы движутся от ее середины к уголкам. Повторить 3–5 раз.

### Упражнение №4: «Массаж языком»

Закрываем рот, расслабляем круговую мышцу рта. Напряженным кончиком языка проводим изнутри по слизистой над верхней губой, а затем – под нижней, по кругу: 3 раза по часовой стрелке, 3 раза – в обратную сторону.

Иногда мы слышим от врачей термины, от которых хочется не то что взять медицинский словарь, а сразу приступить, чтобы тревожность не накрыла. Сегодня разберёмся с одним из таких «пугающих» диагнозов – гиперплазия эндометрия. Что это такое, опасно ли, и стоит ли бежать в аптеку за валерьянкой? Давайте без паники!

## Что скрывается за сложным названием?

Представьте себе комнату, в которой каждый месяц делается небольшой ремонт: старые обои убираются, а новые – наклеиваются. В матке происходит примерно то же самое. Внутренний ее слой – эндометрий – ежемесячно обновляется: старый отторгается и выходит с менструальными выделениями, а на месте него образуется новый. Это нормальный процесс женской половой системы.

**«Гиперплазия» с медицинского на русский – это увеличение чего-то в объеме.**

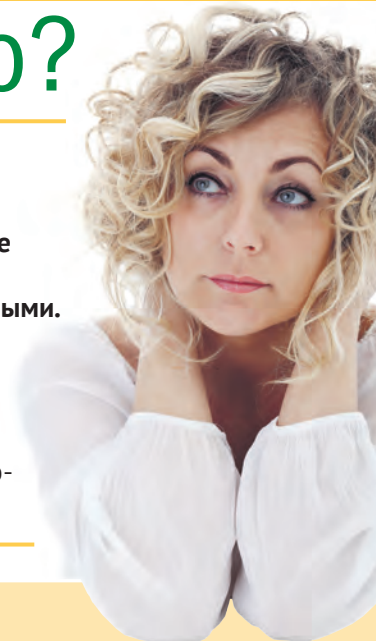
Так вот при гиперплазии «ремонт» проходит чаще, чем успевают отлететь старые «обои». В результате новые «обои» клеятся поверх старых, и их слой на «стенах» становится слишком толстым. Так же и в матке: гиперплазия эндометрия – это утолщение внутреннего ее слоя из-за слишком активного образования клеток.

Чаще всего это состояние встречается у женщин в периоде перименопаузы и менопаузы, то есть после 40–45 лет. Гормональные изменения в этом возрасте – как капризная погода весной: то солнце, то снег. Иногда из-за этого баланс гормонов нарушается, и эндометрий начинает расти с излишним энтузиазмом.

# Гиперплазия эндометрия: опасно ли это?

## Какие симптомы?

- ! Нерегулярные месячные после 40.
  - ! Непривычно обильные или длительные менструальные выделения.
  - ! Кровянистые выделения между месячными.
  - ! Сильные боли во время критических дней.
  - ! Любые кровянистые выделения в менаузу.
- Если что-то из перечисленного вам знакомо, стоит записаться к гинекологу.



## А это опасно?

Гиперплазия эндометрия – это не рак, но в некоторых случаях она может увеличивать риск его развития. По этой причине, если врач подозревает по УЗИ малого таза гиперплазию эндометрия, следующим шагом оказывается пайпель-биопсия. Это когда тонкой мягкой трубочкой берется кусочек ткани эндометрия на анализ.

Доктор посмотрит этот образец под микроскопом и выдаст заключение:

- **Простая гиперплазия без атипии** – самый частый и наименее тревожный вариант. Риск перерождения низкий.
- **Гиперплазия с атипией** – здесь уже стоит насторожиться. Требуется более внимательный подход и лечение.

Но паниковать рано! В большинстве случаев гиперплазия успешно лечится, особенно если обнаружена вовремя.

## Что делать, если поставили этот диагноз?

Во-первых, выдохнуть. Современная медицина умеет справляться с этой ситуацией. Лечение может включать:

- **Гормональные препараты.**
- **Наблюдение при легких формах.**
- **Хирургическое лечение в редких случаях.**

Главное – не заниматься самолечением и не слушать советы подруг с похожими симптомами. Гиперплазию должен лечить врач!

## Профилактика – лучшее лекарство

Что поможет не допустить:

- ✓ **Регулярные визиты к гинекологу (раз в год минимум).**
- ✓ **Контроль веса – лишние килограммы могут негативно влиять на гормональный фон.**
- ✓ **Внимание к хроническим заболеваниям (диабет, гипертония).**

**Здоровый образ жизни – банально, но работает!**

### Заглянем в прошлое

Археологи утверждают, что наши предки готовили толокно еще в те времена, когда на Руси не знали татаро-монгольских нашествий. Рецепт был примерно такой: цельные зерна овса замачивали на сутки в воде – для набухания, затем еще сутки томили в печи при невысоких температурах, чтобы пробудить жизненные силы. А уже потом – обсушивали или обжаривали до хрустящего состояния и перемалывали в ступе или на жерновах. Иными словами, толкли, – отсюда и название.

В итоге получалась мука грубого помола с приятным ореховым привкусом, очень полезная и питательная. А главное – продукт не требовал варки: достаточно было развести его водой или молоком, чтобы вышло сытное блюдо.

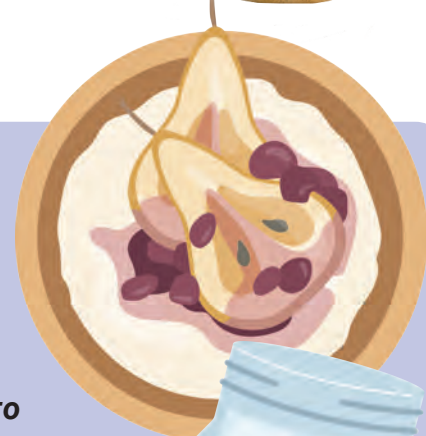
Предки брали толокно с собой в дальние путешествия, в военные походы. Приготовленное из него блюдо называли «болтушкой» – так как взбалтывалось оно зачастую прямо на ходу. Вот такой древнерусский «фаст-фуд», быстрая еда, только очень-очень полезная.

### А как сегодня?

И нынче на прилавках можно найти толокно – цельнозерновую муку, изготовленную по многоэтапной технологии, включающей пропаривание, сушку, обжарку и дробление. По традиции, чаще всего толокно готовят из овса, но можно встретить и ячменное, ржаное, пшеничное и даже гороховое.

Как и в прежние времена, продукт при добавлении жидкости дает однородную, бархатистую консистенцию. Поэтому его используют для приготовления сытных смузи, добавляют в выпечку, соусы и супы.

# Толокно: «фаст-фуд»... с многовековой историей



*Что такое толокно? Далеко не каждый человек сможет ответить сейчас на этот вопрос. Слово кажется устаревшим – будто бы оно обозначает нечто, уже давно отошедшее в прошлое, спрятанное в архив истории. Но это не совсем так. Толокно – продукт действительно древний, однако его производят и в наши дни! А польза и уникальность его заслуживают того, чтобы рассказать о толокне поподробнее.*

### Как выбрать?

«Правильное» толокно – это рассыпчатый порошок однородной структуры, светло-бежевого или кремового оттенка, без заметных комочков, посторонних включений и потемневших частиц. Запах – злаковый с ореховыми нотками, вкус – мягкий, чуть сладковатый, зерновой.

Чем ближе дата изготовления толокна ко дню покупки – тем выше шансы получить именно такой продукт. Конечно же, лучше покупать его у проверенных производителей и обязательно – в плотной герметичной и светонепроницаемой упаковке (не в развес).

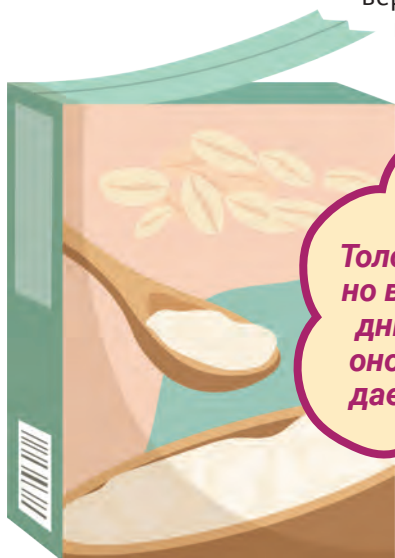
### Что должно насторожить:

- ! слипание толокна в крупные комки, «сырая» текстура;
- ! тусклый серый или желтовато-коричневый цвет;
- ! прогорклый или кисловатый вкус;
- ! затхлый или «пыльный» запах.

### Кстати

*Толокно особенно востребовано в дни поста, ведь оно и силы придает, и энергией питает.*

Все это говорит о том, что продукт неправильно хранили и что в пищу его лучше не употреблять.



## 3 причины добавить в рацион



### 1. Клетчатка и пребиотики для здоровья кишечника

Овсяное толокно богато пищевыми волокнами. Растворимые связывают и выводят токсины, а нерастворимые стимулируют работу кишечника и помогают предотвратить запоры. Также толокно содержит пребиотики – вещества, которые стимулируют рост полезной для пищеварения микрофлоры.



### 2. Польза для сердца и сосудов

Пищевые волокна в составе толокна помогают снижать уровень «плохого» холестерина, нарушая его усвоение в кишечнике. Также компоненты пищевых волокон (бета-глюканы и пектины) помогают выводить желчные кислоты, в результате печени приходится производить их дополнительное количество из холестерина, что естественным образом снижает его концентрацию в организме. Все это благотворно влияет на липидный профиль и уменьшает риски образования холестериновых бляшек в сосудах. Наконец, толокно содержит калий и магний, важные для работы сердечной мышцы.



### 3. Польза для здоровья нервной системы

В составе толокна достаточно много витаминов группы В (тиамин, рибофлавин, ниацин, пиридоксин, фолиевая кислота), важных для нормального функционирования нервной системы. Магний, помимо всего прочего, помогает противостоять стрессам и тревожности, может улучшать качество сна. А еще толокно – хороший источник марганца, нужного организму для передачи нервных импульсов и синтеза таких нейромедиаторов, как дофамин и серотонин.

## Как хранить?

Как и любое молотое зерно, толокно очень восприимчиво к влаге, сильным запахам и солнечному свету. Поэтому после вскрытия герметичной заводской упаковки продукт стоит пересыпать в керамическую, стеклянную емкость или пластиковый контейнер с плотно прилегающей крышкой: так оно будет храниться 2–3 месяца.

А вот холщовый мешочек или бумажный пакет как варианты тары для хранения тут не подойдут: толокно будет впитывать влагу, запахи и быстрее окислится.

Продукт рекомендуют держать в прохладном (не выше 20 °С), защищенном от прямых солнечных лучей месте. Подойдет сухая кладовая или закрытый шкафчик вдали от плиты.

**Кстати:** если в доме слишком жарко, закрытую банку с толокном можно хранить и в холодильнике – здесь оно не утратит своих полезных свойств до 6 месяцев.

В 100 г толокна содержится (в среднем):

- 370 ккал;
- 12 г белка;
- 6 г жира;
- 65 г углеводов.

## Что приготовить?

### Банановые кексы с толокном

#### Ингредиенты:

- спелые бананы – 2 больших или 3 средних;
- овсяное толокно – 1 стакан (250 г);
- яйцо куриное С1 – 2 шт.;
- сушеные ягоды (клюква, вишня) или изюм – 2 ст. л.;
- корица – 1/2 ч. л.;
- ванилин – 1 пакетик (1 г);
- сода – 1 щепотка.



#### Приготовление:

Ягоды замочить на 15 мин. в теплой воде. Бананы размять вилкой до состояния пюре. Яйца взбить до пышной пены.

Соединить банановое пюре и яйца, добавить толокно, ванилин, корицу и соду. Перемешать, выложить тесто в силиконовые формочки, заполняя их на 2/3. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 35 минут (до появления пышной упругой корочки).

Дать кексам немного остыть перед тем, как доставать их из формочек.



**Когда мы встретились с ней, у каждого за плечами был опыт предыдущего брака, расставания и душевные раны.**

## На опыте

Зоя была в немыслимом легком платье, словно из прошлого века. Ветер трепал волосы и ткань, когда она стояла на палубе прогулочного катера, а я фотографировал виды северной столицы для новых сувенирных открыток. Конечно же, я не мог не переключиться на съемку этого легкого виденья, пока катер не увез ее.

Потом мы встретились на одном из творческих вечеров моих друзей. Я сказал, что у меня есть ее фото, а она ответила: «И у меня они должны быть!». И мы отправились ко мне в гости.

Это было странно, целую ночь мы пили кофе, говорили о жизни. И это был один из самых честных моих разговоров. Я обнажил все свои старые обиды, всю боль и невысказанность. Я словно остался без одежды. А она так просто и буднично укрыла мою душевную наготу, словно делала это тысячу раз. За одну ночь мы поняли, что будем рядом.

## Нескучные будни

Утром я перевез Зою к себе. Поступок юноши, не мужчины. Или наоборот? Я был уверен, что поступаю правильно, и до сих пор в этом уверен.

Зоя никуда не торопилась, отказывалась от того, что ей не нравилось. И учила этому меня. Я всегда соглашался на все предложенные проекты, боясь остаться без работы. Она говорила: «Твое от тебя никуда не денется». Я смотрел на нее и верил.

Не мог понять, что происходит. Не было страсти и «бабочек в животе». Мы словно две части одного пазла – прочно совпали выемками и срослись в одно. Можно было весь день мотаться по делам или пить чай, глядя на дождь за окном. И все равно не теряя внутреннего покоя, иногда не хватало ярких событий, но скуки не было абсолютно.



**Любовь – это болезнь зрительного нерва. Она заставляет нас видеть вещи, которых просто не существует.**

Пьер Ла Мюр



# Моя последняя любовь

## Первые звоночки

Зоя работала в издательстве – писала рецензии на книги, помогала начинающим авторам. Однажды она неделю просидела над книгой. Я заметил, что закладка не поменяла своего места (она читала распечатки рукописей на бумаге). На мой вопрос растерянно сказала, что не видит буквы.

Мы поехали к окулисту, но он направил нас к неврологу. Она видела буквы, но не понимала, что они значат. Потом были долгие обследования, которые нарушили наши годы покоя. И совершенно неправдоподобный диагноз.

– Знаешь, я поеду жить за город, – сказала мне Зоя. – Тебе не нужно этого видеть. Пока я только периодами буду странной, меня будут лечить, но не факт, что помогут. Ментальное расстройство. Звучит, словно мятную конфетку рассасываешь.

Я еще раз поговорил с профессором, потом с другим... и еще одним. Множество очагов поражения моз-

га. Лекарства замедлят распад личности моей жены, но не вылечат ее. Она будет забывать, кто она и где. Это необратимо.

## Побег

Я сорвался и уехал в домик к друзьям на остров. Ходил смотреть на большую воду, выл, плакал. Потом принял решение и снова обрел покой. Когда я вернулся домой, оказалось, что Зоя собрала свои вещи в коробки и переехала «за город», захватив лишь самое необходимое. Я перевез наши вещи в домик к друзьям на остров. Они давно жили в теплой стране. Написал знакомому риелтору, что сдаю свою квартиру с мебелью и техникой. Этих денег нам вполне хватит на жизнь.

Зоя сидела в прибольничном парке в пластиковом кресле.

– Зоя, я не сбежал, я перевез нас на остров, поедem домой.

– Кто вы? – спросила моя жена. Я испытал шок, упал на колени, заглянул ей в глаза. Она грустно улыбну-



лась. – Ты действительно хочешь дождаться того времени, когда услышишь этот вопрос? Я боюсь того дня, когда не вспомню тебя. Беги, я отпускаю тебя.

– Нет, Зоя – значит жизнь, моя жизнь. И уж позволь мне ее самому выбрать, – Зоя прижалась ко мне, и мы поехали домой.

## Не ждать

Еще пару дней на острове мы обустраивались, обговаривали новые правила. Зоя не хотела жить в постоянном страхе прогрессирования болезни. Мы договорились каждый вечер вести дневник, каждую неделю делать ее фотопортрет.

И наша жизнь стала похожей на театр.

– Раз я скоро не буду знать, кто я, то почему я не могу быть кем угодно прямо сейчас? – спросила моя жена. – Давай сегодня мы будем древними египтянами.

И мы играли, как дети. Она могла быть Клеопатрой или Фридой, писать красками или повелевать мне сражаться с крапивой во дворе. А каждый вечер писала в дневнике...

Потом Зоя диктовала мне, что писать. Болезнь приходила все чаще. Она забывала годы и недели, ей было сложно формулировать мысль. Потом наступал период полной ясности. Она шутила, не кормил ли я ее лягушками, ведь она этого не вспомнит.

## Одно лишь дыхание

Все чаще случались дни, когда Зоя не выходила из дома, забывала, где лежат вещи. Я кормил ее с ложки любимыми блюдами и мороженым, а она искренне удивлялась, как это вкусно. Но она еще помнила меня, еще позволяла себя фотографировать. И сквозь пелену болезни я все еще видел ее прекрасной незнакомкой в легком платье на катере.

Мы уже не играли «в кого угодно». Зоя не знала, кем ей хочется быть. Она просто хотела помнить, кто она есть. Болезнь прогрессировала, нас чаще навещал доктор. Но Зоя пугалась чужих. Она еще доверяла мне, льнула, пряталась в моих ладонях. А по ночам я слушал ее дыхание – такое ровное и спокойное, как призрак прошлой жизни.

Сейчас вся моя жизнь подчинена ее расписанию. Это очень важно – сохранять режим. Завтрак, утренний туалет, прогулка, рисование красками – уже нет образов, только цветные пятна. Обед, дневной сон, ужин,

прогулка, иногда мы можем поговорить. Я заполняю дневник. И делаю фотографии. Зоя все чаще не узнает меня. Но я беру ее за руку, усаживаю на диван, рассказываю ей, что она Клеопатра, или великая художница Фрида. Но главное – она моя жизнь.

...Когда я забирал Зою из загородного хосписа, она предложила редакции настоящую авантюру. Публикацию дневника собственной болезни. Записи дневника ежедневно, фото раз в две недели. Фото, где умное, живое лицо постепенно гаснет, уходит ясность взгляда, появляются тени страха и складки сомнений.

– Это жестоко по отношению ко мне, – сказал я тогда.

– Ты отказался убежать, когда мог, – ответила она. – Ты сильнее, чем думаешь. И твоя сила может осветить этот путь другим людям, которые вынуждены будут пойти этой дорогой. Они должны знать, что их ожидает.

И я пообещал, что книга выйдет.

*Владимир, г. Санкт-Петербург*

Реклама 16+

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

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

- ◆ как сохранить молодость духа и тела;
- ◆ каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
- ◆ проверенные методы самодиагностики и разнообразные 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

# Может ли «устать» поджелудочная железа?



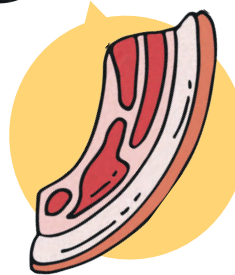
## РОЛЬ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Амилаза



Протеазы



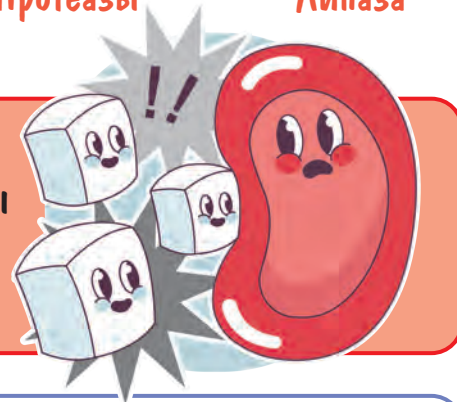
Липаза

✓ Вырабатывает ферменты для пищеварения (амилаза, липаза, протеазы и др.)

✓ Регулирует уровень глюкозы крови (при помощи гормонов – инсулина и глюкагона)



Поэтому при нарушении ее работы появляются проблемы с пищеварением и высокий сахар крови



## ПРИЗНАКИ НЕПОЛАДОК В ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

### Острый панкреатит (вызываем скорую):

- ! Сильные опоясывающие боли по всему животу
- ! Неукротимая рвота
- ! Часто повышается температура



### Хронический панкреатит:

- ! Тупая боль в верхней части живота, которая отдает в спину и усиливается после еды
- ! Тошнота
- ! Вздутие живота
- ! «Жирный» кал
- ! Потеря массы тела
- ! Повышение сахара крови

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## МИФЫ

**Х** Ферменты дают поджелудочной отдохнуть (поджелудочная «не видит» ферменты, которые пришли вместе с таблеткой, и вырабатывает свои так же, как и всегда)

**Х** Если в кале есть непереваренные остатки, то это говорит о недостаточной функции поджелудочной (намного чаще это говорит о том, что вы съели лишнего)

**Х** Поджелудочная железа перенапрягается от еды (самый частый гастро-миф! Никакая еда не ухудшает функцию здоровой поджелудочной)



железы – доказано многими исследованиями)

**Х** Высокая липаза или амилаза крови ВСЕГДА говорят о поражении поджелудочной (далеко не всегда. И липаза, и амилаза, и даже эластаза повышаются при многих других проблемах и могут быть высокими даже в норме, если это индивидуальная особенность человека. А при хроническом панкреатите, когда угасает функция поджелудочной железы, они нормальные или даже ниже нормы!)

**Х** Уплотнение поджелудочной железы на УЗИ – это хронический панкреатит (изменять структуру поджелудочная железа может и без нарушения своей работы. А раз работает она хорошо, то и заболевания никакого нет)

## ПОЧЕМУ СТРАДАЕТ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ?

## Алкоголь (главный фактор!)

- Камни в желчном пузыре
- Высокий уровень триглицеридов в крови
- Инфекции (паротит, ВИЧ, Коксаки и др.)

- Некоторые лекарства
- Травмы



## КАКИЕ АНАЛИЗЫ ИНФОРМАТИВНЫ?

## Для острого панкреатита:

- Общий анализ крови (высокие лейкоциты и СОЭ)
- Анализ крови (и/или мочи) на амилазу и липазу (должны быть повышены не менее, чем в 3 раза)
- УЗИ органов брюшной полости
- Компьютерная томография с контрастированием
- Обзорная рентгенография органов брюшной полости

## Для хронического панкреатита:

- Анализ крови на трипсиноген
- 72-часовой тест на фекальный жир
- Обзорная рентгенография органов брюшной полости
- Компьютерная томография с контрастированием
- МРТ в сочетании с магнитно-резонансной холангио-панкреато-графией (МРХП)





# Чтоб малыш всё делал сам, нужна помощь пап и мам



Об особых моментах в жизни и развитии детей мы поговорили с Монтессори-педагогом Надеждой СКРИПОВОЙ.

## Не упустить время

” В жизни малыша существуют периоды, когда он особенно восприимчив к освоению тех или иных навыков и знаний, – говорит Надежда Юрьевна. – Они могут варьироваться. Важно поддерживать ребенка в той сфере развития, которая ему интересна именно сейчас.

Так, младенец сначала слушает речь родителей, а потом внимательно следит за движением губ. Это нужно, чтобы позже пытаться извлекать звуки самостоятельно. Поэтому важно говорить с малышом так, чтобы он видел лицо говорящего.

” К сожалению, эти периоды (сензитивные) в жизни ребенка скоротечны, они сменяют друг друга или идут параллельно, но прекращаются после 6 лет, – говорит педагог. – Дети и потом могут получить нужные навыки, но уже не с такой легкостью и интересом.

## Ход вещей

С 1,5 до 3 лет у ребенка особенно сильный интерес к порядку.

” В этот момент хорошо создавать ритуалы – порядок действий, который войдет в привычку и будет помогать в будущем, – продолжает специалист. – Например, мытье рук. Руки моют не только перед едой, а, например, при приходе в сад. Это действие носит не только гигиенический аспект. Оно позволяет ребенку настроиться на другой вид деятельности – пребывание в саду, общение и занятия. Знакомый порядок действий, ход событий, который малыш может предсказать, помогает ему адаптироваться.

Поэтому важно, чтобы игрушки, предметы для занятий, одежда лежа-

ли на своих местах, горшок стоял в туалете, а сон проходил в одной кровати. Ребенок знает – здесь его игры, в туалет ходят в специальную комнату, а кровать нужна для отдыха.

## Кстати

**Неправильными поступками родители могут закрепить у ребенка неправильный порядок действий. Так, чтобы вытереть нос ребенка, нужно показать салфетки и что с ними делать. Попытка вытереться фартуком, например, может привести к тому, что малыш будет вытирать нос об одежду.**

## Не то, чем кажется

У маленького человека может быть свое представление о порядке. Например, фантики малыш бросает в мусор, а огрызки яблок складывает в ящик с фруктами. Ему это кажется логичным. Спокойно покажите, как правильно.

” Даже в игры малыши играют иначе, – поясняет Надежда

Скрипова. – Для взрослого в прятках важно, чтобы не нашли. Для маленького человека главное находить взрослого или друга в одном и том же месте. В этом есть порядок и предсказуемость.

## Я сам

” Важно поощрять стремление ребенка к самостоятельности, – говорит педагог. – Дома в пределах его досягаемости может стоять кувшин с водой и стаканчик, или фрукт с безопасным ножом, которым его можно порезать. Малыш может сам налить себе воды, выпить и протереть салфеткой столик, если на капал. Аналогично и с фруктом. Так же можно организовать уголок с детской уличной одеждой, чтобы он мог надевать и снимать ее самостоятельно.

Можно помочь надеть ботинок, но застегнет его малыш сам. Полезно поручать чаду по возрасту помощь в быту. Это позволит быстрее приобрести необходимые навыки самообслуживания. Да, не все получится идеально с первого раза. Главное, не ругать за промахи, чтобы не отбить желание что-то делать.

## Периоды развития ребенка

**От 0 до 3 лет.** Ребенок активно впитывает информацию окружающего мира. Идет развитие сенсорных способностей; речи; базовых движений; развитие независимости в повседневных действиях.

**От 3 до 6 лет.** Включается сознательная деятельность – интерес к практическим действиям и самостоятельности. Идет развитие мелкой моторики; совершенствование речи; формируются социальные навыки; освоение письма, чтения и вычислений.

**От 6 до 12 лет.** Период, когда детей остро интересуют вопросы справедливости и нравственности. Если развитие предыдущих лет шло нормально, то это время характеризуется как период спокойного интеллектуального роста.



## Рыбные котлетки



Я работаю медсестрой и часто слышу – «сводит ноги». Таблетки – это хорошо, но питание – основа. Советую пациентам, конечно же, больше зелени, овощей и фруктов, а особо дотошным даю рецепт этих котлеток. В них все, что нужно: магний из овсянки, калий и фосфор из рыбы, и никакой тяжести в желудке!

Елена Анатольевна,  
Московская обл.

### Беру:

- 500 г филе минтая
- 1 небольшую луковицу
- 2 ст. ложки овсяных хлопьев
- пучок укропа
- 1 яйцо
- щепотку соли
- 1 ст. ложку муки

### Готовлю:

Рыбное филе и лук прокручиваю в мясорубке. Хлопья заливаю кипятком на 5 минут, чтобы набухли. Добавляю в фарш яйцо, мелко нарезанный укроп, хлопья. Солю по вкусу. Формирую котлеты и обваливаю их в муке. Затем быстро обжариваю на тефлоновой сковороде без масла и запекаю в духовке 25 минут при 180°C. Подаю с овощным салатом и печеными дольками картофеля с кожурой.



# Вместо таблетки – запеканки да котлетки



Ночные судороги ног – проблема, хорошо знакомая многим. А ведь это сигнал нехватки минералов и застоя крови. Хорошая новость – гармоничное питание поможет уменьшить эту неприятность. С вашей помощью, наши дорогие кулинары и мастерицы, мы собрали проверенные рецепты блюд, богатые калием, магнием и полезные для сосудов.

## Салат «Бодрая пенсионерка»



Мы с подругами любим собираться после прогулок, посидим, похаем, пожалуемся на болячки. Однажды внучка усылышала наше «оханье» про ночные судороги и принесла этот рецепт от своего фитнес-тренера. Теперь это наш фирменный салат на все посиделки!

Евгения С., г. Ярославль

### Беру:

- 2 горсти молодого шпината
- 1 банку консервированной фасоли в собственном соку
- 1 авокадо
- 30 г тертого миндаля
- 1 ст. ложку семян укропа
- йогурт + мед + сок апельсина для заправки

### Готовлю:

Шпинат рву руками. Авокадо режу кубиками. Фасоль откидываю на дуршлаг. Смешиваю в миске. Посыпаю миндалем (а иногда беру кедровые орешки) и семенами укропа, присаливаю. Заправляю смесью греческого йогурта, цитрусового сока и меда (по вкусу, на глазок). Такой салат ем почти каждый день на завтрак или ужин.

## Запечённая с сухофруктами картошка

Раньше я работала на почте, весь день на ногах. Теперь ноги «отзываются» ночными судорогами. Сын привез из санатория необычный рецепт. Ну что сказать, во-первых, это неожиданно вкусно. И действительно – ноги меньше беспокоят, ночной сон стал крепче.

Ольга Васильевна, Тверская обл.



### Беру:

- 4 средние картофелины
- 100 г кураги
- 100 г чернослива без косточек
- 1 ч. ложку сушеного розмарина
- 1 ст. ложку оливкового масла
- крупную соль

### Готовлю:

Картофель чищу, режу кружочками. Курагу и чернослив ошпариваю и режу полосками. В формочку выкладываю слоями: картофель, сухофрукты, снова картофель. Сбрызгиваю маслом, посыпаю розмарином и солью. Запекаю в духовке при 180°C под фольгой 40 минут, потом еще 10 минут без фольги до румяности. Это и гарнир, и самостоятельное блюдо.



## Компот «Спокойная ночь»

Мой муж мучился от судорог – варикоз заработал, пока механиком в автосервисе служил. Почитала, что нужно пить натуральные напитки с калием. Стала варить этот компот всю зиму. Пьем вместо чая. И ноги у него перестало сводить, и отеки меньше, да и поспокойнее стал, я-то сразу подмечаю. Тамара Игоревна, г. Воронеж

### Беру:

● горсть сушеных яблок ● горсть чернослива ● горсть кураги ● полгорсти изюма (белого и темного) ● треть стакана сушеных ягод шиповника ● 3 л воды



### Готовлю:

Сухофрукты промываю теплой водой. Заливаю холодной водой в кастрюле, довожу до кипения. Сразу выключаю огонь. Укрываю полотенцем и настаиваю под крышкой всю ночь. Полезные вещества сохраняются, потому что не кипячу. Пьем обычно теплым, когда зима – сразу все тело мягко прогревается.

## Запеканка «Бабушкина»

Этот рецепт достался мне от бабушки, которая дожила почти до 100 лет. Она всегда говорила: «Чтобы тело служило и ноги носили, нужно кормить кровь». В ее понимании это означало печенку, гречу и сезонные овощи. Блюдо получается сытным, но не тяжелым, а мои ночные судороги ушли через месяц таких воскресных ужинов.

Алла Максимовна, г. Нижний Новгород

### Беру (на форму 20x30 см):

● 1,5 стакана отварной рассыпчатой гречневой крупы ● 400 г куриной или индюшиной печени ● 1 средний молодой кабачок или 2 репки ● 1 крупную морковь ● 1 большую луковицу ● 2 яйца ● 100 мл сливок ● 1 ст. ложку сметаны ● пучок укропа и петрушки ● по вкусу добавляю сладкую паприку, немного черного перца, соль



### Готовлю:

Печень замачиваю на полчаса в холодной воде, промываю, очищаю от пленок и нарезаю средними кусочками. Лук и морковь шинкую. Кабачок (а зимой – репку) натираю на крупной терке, слегка отжимаю лишний сок.

На сковороде с небольшим количеством масла пассерую лук до прозрачности, добавляю морковь, затем печень. Тушу 5–7 минут на среднем огне, помешивая, – до изменения цвета печени. В самом

конце добавляю кабачок, паприку и перец, перемешиваю и снимаю с огня.

В глубокой миске смешиваю сваренную гречку, жаренку с печенью и овощами, мелко нарубленную зелень. Взбиваю яйца со сливками и солью, вливаю в «фарш», аккуратно перемешиваю.

Выкладываю массу в смазанную маслом форму, разравниваю, верх смазываю сметаной. Выпекаю в разогретой до 180°C духовке 40 минут до золотистой поверхности.

Собери свою коллекцию рецептов

### Беру:

● 1 стакан отварной гречки ● 200 г творога ● 1 сладкое яблоко ● 1 яйцо ● 2 ст. ложки изюма ● 4–5 шт. кураги ● 1 ч. ложку корицы ● щепотку имбиря



## Гречишники-сырники

Я всегда была «трепетная», а после климакса вообще дамочка нервная стала. Да еще и ноги замучили, как ночь – так я на одной ноге скачу, сведенную мышцу пытаюсь расслабить. Све-кровь меня пожалела, научила интересное блюдо готовить, сказала, лучше любых биодобавок от судорог – ну и вкуснятина же!

Ирина Степановна, г. Самара

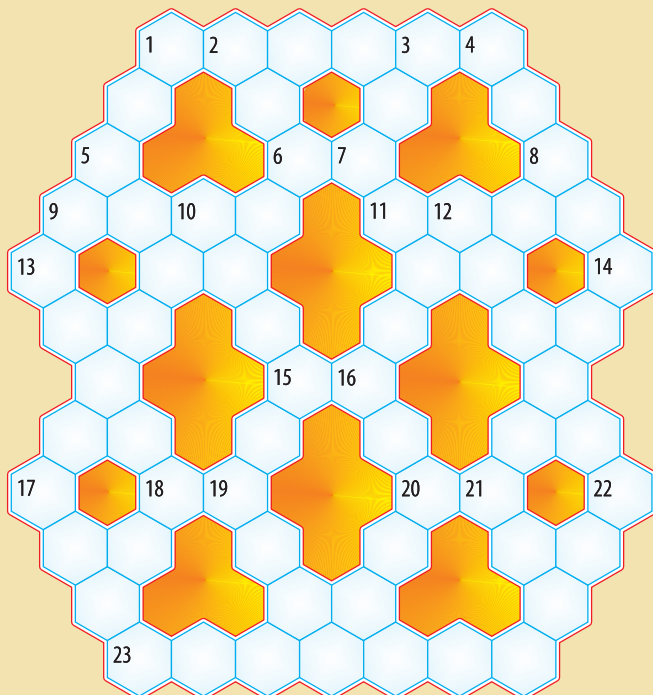
### Готовлю:

Гречку смешиваю с творогом, яйцом, тертым яблоком (вместе с соком), рубленой курагой и изюмом, специями. Хорошо вымешиваю. Гречку подсаливаю при варке и дальше уже соль не добавляю. Формирую «сырники» и обжариваю их на разогретой сковороде на топленом масле до румяности, потом еще на тихом огне подержу под крышкой, так они пышнее становятся. Лучше любого десерта!



## Три дороги

Слова в этом кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длиной не меньше 3 букв.



**По горизонтали:** 1. Механик в Цветочном городе. 9. ... Шанель. 11. Река в Астане. 23. Археолог в списке ролей Форда.

**Слева-вниз-направо:** 2. Его все время ищут в уравнении. 4. «Ковер» из войлока. 5. Охота с сетями и капканами. 7. Река Емельяна Пугачева. 10. Крыша, под которую пустить рады. 12. Средняя часть палубы судна. 13. Светящаяся, сверкающая частица. 16. ... Данауэй – исполнительница одной из двух главных ролей в фильме «Бонни и Клайд». 17. Они стоят последними в записи «круглых» тысяч и миллионов. 19. Индусы, спящие на битом стекле. 21. Блюзмен ... Хопкинс.

**Справа-вниз-налево:** 1. Рабочие детали прокатного стана. 3. Объект изучения ономастики. 6. Его веником метут. 8. Крикливая роскошь. 10. Противник Тимуровой команды в книге Аркадия Гайдара. 12. Книжный или платяной. 14. Один из ракурсов портретов. 15. Монстр, просивший поднять веки, из произведения Гоголя. 18. Казахский аналог узбекского кишлака. 20. Мифический получеловек Гималаев. 22. Светлана в фильмах «Благочестивая Марта», «Мой ласковый и нежный зверь».

### ОТВЕТЫ

**По горизонтали:** 1. Винтик; 9. Кока; 11. Шум; 23. Индиана.  
**Слева-вниз-направо:** 2. Икс; 4. Кошма; 5. Лов; 7. Яук; 10. Кров; 12. Шкафум; 13. Искра; 16. Фэй; 17. Нулу; 19. Ногу; 21. Сэм.  
**Справа-вниз-налево:** 1. Валик; 3. Имя; 6. Сор; 8. Шук; 10. Ква-кин; 12. Шкаф; 14. Анфас; 15. Вил; 18. Аул; 20. Нет; 22. Тома.

# Тренируем память и смекалку

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## Логические загадки

1. Человек вошел в комнату, где горели семь свечей, и задул две из них. Сколько свечей осталось?
2. У Маши живут питомцы. Все, кроме одного, – кошки. И все, кроме одного, – собаки. Сколько у нее животных и кто они?



### ОТВЕТЫ

**Задача «Найдите 5 отличий»:** 1. Цвет вазы; 2. Носик у чайника; 3. Снежинка в правом верхнем углу; 4. Цвет брюк у девушки; 5. Ло-кон слева в прическе у девушки; **Логические загадки:** 1. Две. Осталь-ные сгорели дома; 2. Двое – котка и собака.

## 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



### 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**

## 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.



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

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

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

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

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

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

## ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



**ОВЕН** ● 20 марта – 19 апреля

У Овнов – подходящее время для активных действий, воплощения в жизнь новых идей. Причем наиболее впечатляющие результаты принесет совместный труд – вместе с друзьями или командой единомышленников. Но постарайтесь не налегать на крепкий кофе.



**ТЕЛЕЦ** ● 20 апреля – 20 мая

Тельцы без труда заведут новые знакомства, которые окажутся полезными и нужными в долгосрочной перспективе. Главное при этом – не провоцировать на ревность вторую половинку. Звезды советуют избегать импульсивных трат и вообще контролировать свои расходы.



**БЛИЗНЕЦЫ** ● 21 мая – 20 июня

Не все из задуманного получится в этот период у Близнецов, но не печальтесь: время покажет, что не каждая поставленная цель стоит того, чтобы ее достигать. Пейте больше чистой воды и старайтесь чаще ходить пешком: сердце и сосуды будут вам за это благодарны.



**РАК** ● 21 июня – 22 июля

Кому-то из Раков предстоит решение важных вопросов – смена работы, продажа или покупка недвижимости и т.п. Лучше тщательно подготовиться, все как следует перепроверить, не надеясь на авось. А для профилактики стрессов будут хороши магниевые ванны и чай с мятой.



**ЛЕВ** ● 23 июля – 22 августа

С приходом весны многие Львы ощущают прилив сил и энергии. То, что раньше казалось неосуществимым, может внезапно сбыться, как по волшебству. Хорошее время для плановых обследований, физиопроцедур или, к примеру, курса лечебного массажа.



**ДЕВА** ● 23 августа – 22 сентября

Девам стоит доверять интуиции в том, что касается работы и ведения домашних дел. А также внимательно слушать сигналы своего организма. Боль в животе или за грудиной, частые головокружения, тахикардия не должны остаться без внимания. Обратитесь к врачу!



**ВЕСЫ** ● 23 сентября – 22 октября

Весы могут ожидать интересные поездки и неожиданные встречи в этот период. И все же старайтесь соблюдать режим дня, ложиться в постель до полуночи и не зализывать в соцсетях. А если давно назрели проблемы с зубами – не откладывайте визит к стоматологу.



**СКОРПИОН** ● 23 октября – 21 ноября

У Скорпионов хорошее время для покупок, полезных для здоровья: фитнес-браслета, ортопедической подушки или пары гантелей. Справиться с волнением помогут упражнения дыхательной гимнастики, а сыр и творог в меню будут полезны для крепости костей.



**СТРЕЛЕЦ** ● 22 ноября – 21 декабря

Неоднозначный период для Стрельцов, но отступать перед сложностями не стоит. Будьте спокойны, последовательны и настойчивы в своих действиях, не идите на поводу у эмоций. Чтение хорошей книги или занятия творчеством помогут вам остаться в ладу с собой.



**КОЗЕРОГ** ● 22 декабря – 20 января

Многие Козероги нынче бодры, веселы и на пике активности. Это считается окружающими: к вашему мнению прислушиваются, ваш авторитет и заслуги охотно признают. Для здоровья будет полезно включать в рацион свежую зелень, проростки семян, бобовые культуры.



**ВОДОЛЕЙ** ● 21 января – 18 февраля

Разногласия с любимым человеком или коллегами, еще недавно заставлявшие Водолеев переживать, постепенно сходят на нет. Открываются новые возможности и перспективы. Старайтесь избегать переохлаждения и сквозняков, не перегружайте спину.



**РЫБЫ** ● 19 февраля – 19 марта

У Рыб хорошее время, чтобы позаботиться о внешней красоте. Визиты к косметологу будут весьма результативны. Впрочем, отдачу от повседневных здоровых привычек, вроде утренней зарядки и соблюдения здоровой диеты, тоже не стоит недооценивать. Встречайте весну во всеоружии!

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

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

Генеральный директор:  
БАВИЛОВ А. Л.

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

Адрес издателя: 116755, Россия,  
г. Москва, ул. Святоозерская,  
д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,  
офис 4

Главный редактор:  
АЛЕШИНА Л. М.

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:  
ДАНДИКИНА А. Л.

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

Ведущий дизайнер:  
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 4 (243). Дата выхода:  
20.02.2026

Подписано в печать: 06.02.2026

Номер заказа – 760

Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Дата изготовления: 18.02.2026

Срок годности не ограничен

Отпечатано в типографии  
ООО «РОСПРЕСС»

606034, Нижегородская обл.,  
г. Дзержинск, пр-т Циолковского,  
д. 66, кв. 26

Тираж 206 150 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, иллюстрационные мате-  
риалы. Факт пересылки означает  
согласие их автора на использование  
присланных материалов в любой  
форме и любым способом в из-  
даниях ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

Копирование без указания  
источника запрещено

							Запас при раскрое тканей												
Отсутствие болезней		... из ларца, одинаковых с лица		Имя русалки Чедвик из сериала		Актер Хаапасало	Отпрыски колючего семейства		Раскидистая чинара	Средний между аллегро и престо	Артистка по имени Наоми		Еще совсем маленький карапуз						
Руководящий город Таджикистана		"Краплевые" кружки на бутерброде							Картина + две картины по бокам		Мелкая разменная монета в Англии		Актриса ... Гулая ("Время, вперед!")						
				Кевин из фильма "Танцы с волками"		Лидер группы Nautilus Pompilius	Музыкант и певец Стас ...												
	Живописец Ван ...	Один из пары органов дыхания							Пора, когда сосульки плачут										
	"Лицо" монеты или медали		"Японский гербарий" в вазе		Гоняется за Джерри		Болотная остролистка						Рыба, что как блин						"Сеанс" вальса
					"... зайка серенький"				Имя Шпака (кинош.)	Инна ... в фильме "Она вас любит"	Белопуделево имя у Куприна								
	"Знание - сила" (автор-философ)		Торговля фурами									Древнее парусное грузовое судно							В него втыкают морковь
					Восстановительный отдых в постели				Камень - памятник изваять										
	Гриб-коллективист на бревне						Она и Гита - как две капли воды												
Народный артист СССР ... Глебов					Смола, кипяток и единица мощности				Площадка для "серенад" глухаря										

16+ ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА

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

ПОДПИСКА - ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

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

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961**

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

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

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

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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

# ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БЕССОННИЦА, ТРЕВОЖНОСТЬ...

Эти проблемы могут мучить человека по отдельности, а могут провоцировать одна другую, наваливаться разом и превращать жизнь в пытку. Люди прибегают к лекарствам и нередко злоупотребляют ими, рискуя получить побочный вред и попадая в замкнутый круг страданий и боли... Неужели все так безнадежно?

Конечно же, нет! Медицинская наука сегодня дает отличную возможность бороться с нарушениями современным, при этом щадящим способом, прибегая не только к химии, но и к другой серьезной науке – физике.

## Как выбросить мигрень из головы?

В исследовании «Глобальное бремя болезней» мигрень была признана 6-й по величине мировой причиной потерянных из-за инвалидности лет (YLD). Расстройства по типу головной боли в совокупности – на 3-м месте<sup>1</sup>.

Частые мигрени способны вызывать кислородное голодание мозга, создавая риск нарушения мозгового кровообращения. Чтобы не злоупотреблять лекарствами, рискуя получить рикошетную боль, стоит обратить внимание на магнитотерапию, способную активизировать кровоснабжение, приток в мозг кислорода и нормализовать сосудистый тонус – ее можно применять без боязни передозировки.

Инновационный аппарат транскраниальной магнитотерапии ДИАМАГ (АЛМАГ-03), обладает нейропротективными свойствами и при разных видах головной боли дает возможность:

- снимать болевые ощущения;
- снижать выраженность и частоту приступов;
- избавлять от ауры в виде зрительных, слуховых и обонятельных нарушений (под контролем специалиста).

**ВАЖНО!** Разовое применение аппарата в самом начале приступа позволяет его практически полностью купировать.

## Не надо печалиться!

При тревожном расстройстве купирование симптомов антидепрессантами и снотворными коренным образом проблему, как правило, не решает, а лишь загоняет вглубь. А как работает ДИАМАГ?

ДИАМАГ (АЛМАГ-03) мягко стимулирует кору головного мозга магнитными импульсами, воздействуя на биохимические процессы и способствуя усилению выработки гипофизом антистрессовых гормонов – серотонина и мелатонина.



ФСР 2012/13599

### Аппарат позволяет:

- уменьшать заторможенность, тревожность, плаксивость, подавленность;
- нормализовать сон;
- повышать настроение, возвращать радость жизни!

**ВАЖНО!** Аппарат также способен улучшать мышление, память, внимание, концентрацию.

## «Возможности медтехники – это не сон!»

В современном мире признаками бессонницы страдает от 28 до 45% жителей планеты. Люди после 60-65 лет – в 1,5 раза чаще, чем те, кто моложе<sup>2</sup>.

ДИАМАГ (АЛМАГ-03) способен улучшить работу мозговых центров, отвечающих за сон, налаживать процессы возбуждения и торможения, стимулировать выработку мелатонина (регулятора суточных биоритмов).

### Аппарат может помочь:

- нормализовать цикл сна и бодрствования;
- повышать качество сна – облегчать засыпание, делать сон более глубоким;
- вставать по утрам свежими, отдохнувшими, энергичными.

**ВАЖНО!** Аппарат не просто вызывает сонливость, а затрагивает внутренние механизмы бессонницы!

## Преимущества аппарата

ДИАМАГ разработан в НИИ инсульта и цереброваскулярной патологии и используется в клиниках. Его производит компания ЕЛАМЕД (Елатомский приборный завод) – один из лидеров отечественного медицинского приборостроения.

Позволяет снижать количество или даже отказаться от приема обезболивающих, антидепрессантов, снотворных.

Действует мягко и бережно, не вызывая привыкания.

Имеет 4 встроенные программы, подходит не только для клинического, но и для комфортного домашнего лечения – благодаря простому управлению и удачной конструкции.

Лечебный сеанс – всего 10-20 минут, 1-14 дней – удобно и легко!

**ДИАМАГ (АЛМАГ-03). Хватит мучиться – пора возвращаться к жизни!**



<sup>1</sup> www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders

<sup>2</sup> Современные аспекты терапии инсомнии / О.В. Котова, И.В. Рябоконе // Лечащий врач. — 2013. — № 5

Заказать аппарат ДИАМАГ (в т.ч. наложенным платежом) вы можете на сайте завода: [www.elamed.com](http://www.elamed.com) или позвонив по бесплатному телефону **8-800-200-01-13**.

АО «Елатомский приборный завод» 391351, Рязанская обл., Касимовский м.о., р. п. Елатьма, ул. Янина, 25. ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ