

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 15 (230)

8 – 21 августа
2025 года



ДО РАКА ДОВЕДУТ

КАКИЕ ПОЛИПЫ ОПАСНЫ

СТР. 14-15

ИДЕАЛЬНЫЕ ПЯТКИ

КАК ИХ ДЕРЖАТЬ В ПОРЯДКЕ

СТР. 22-23

ПРИНИМАЮ НПВС

ЧТО УЧЕСТЬ В МЕНЮ

СТР. 26-27

СКОРО В ШКОЛУ

КАК АДАПТИРОВАТЬ РЕБЁНКА

СТР. 25

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО

МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО?



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



СТУК КАКОЙ-ТО СТРАННЫЙ

КАРДИОЛОГ МАРИНА БУБНОВА –
О ПЕРЕБОЯХ В РАБОТЕ СЕРДЦА

16+

Фото из личного архива Марины Бубновой

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

8 августа

Растущая Луна в Козероге

- + бег или ходьба, дыня на десерт
- загар без солнцезащиты, курение

9 августа

Луна в Водолее, полнолуние

- + сбор грибов, водные процедуры
- удаление родинок, крепкий кофе

10 августа

Убывающая Луна в Водолее

- + зарядка с утра, маски для лица
- ходьба босиком, занозы и царапины

11 августа

Убывающая Луна в Рыбах

- + болгарский перец в меню, массаж
- прием лекарств без назначения врача

12 августа

Убывающая Луна в Рыбах

- + чтение, упражнения на растяжку
- работа в земле без перчаток, споры

13 августа

Убывающая Луна в Овне

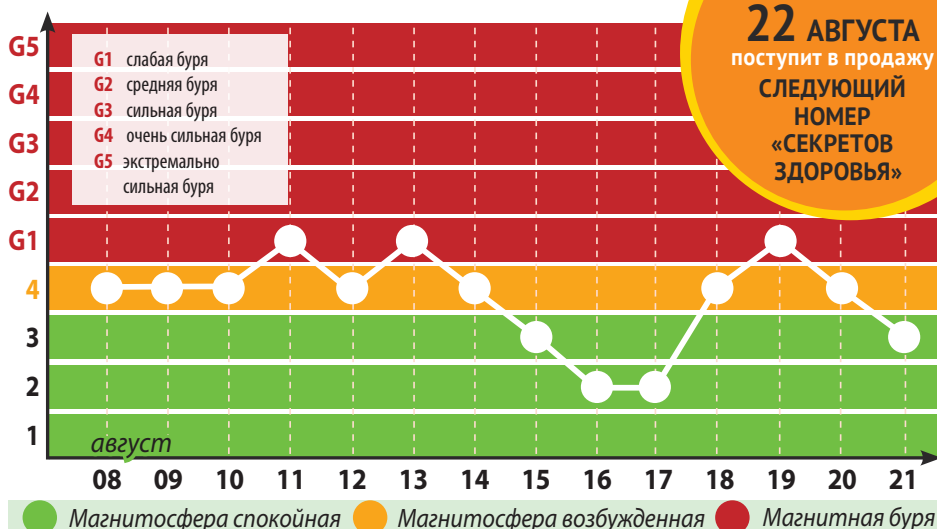
- + стрижка волос, арбуз и виноград
- обезвоживание, залипание в сериалах

14 августа

Убывающая Луна в Овне

- + наведение порядка, лечение зубов

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



- физические перегрузки, избыток жирного

15 августа

Убывающая Луна в Тельце

- + общение с друзьями, танцы
- бессонница, крупные траты

16 августа

Луна в Тельце, последняя четверть

- + йога, дыхательная гимнастика
- купание в случайных водоемах

17 августа

Убывающая Луна в Близнецах

- + уход за ногтями, молодой картофель
- кусачие насекомые, неудобная одежда

18 августа

Убывающая Луна в Близнецах

- + визит к терапевту, контроль давления
- соленья и копчености, гиподинамия

19 августа

Убывающая Луна в Раке

- + натуральные морсы, прогулка
- работа в пыльном помещении, суматоха

20 августа

Убывающая Луна в Раке

- + рыба и морепродукты, рукоделие
- работа с острыми предметами

21 августа

Убывающая Луна в Раке

- + чай с чабрецом, гимнастика для суставов
- плесень, припоминание старых обид

ДОРОГИЕ НАШИ! ЛЕТО НЕСПЕШНО ДВИЖЕТСЯ К ЗАКАТУ, НО ЭТО НЕ ПОВОД ГРУСТИТЬ. ВЕДЬ ИМЕННО ЗАКАТ ТАК ЧАСТО РАДУЕТ НАС СКАЗОЧНЫМИ КАРТИНАМИ НА НЕБОСКЛОНЕ, ОТ КОТОРЫХ ЗАХВАТЫВАЕТ ДУХ. КАК ВЫ ПРОВЕЛИ ЭТО ЛЕТО, ГДЕ ПОБЫВАЛИ, ЧТО НОВОГО УЗНАЛИ? ПИШИТЕ НАМ!

НУ А МЫ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» РАССКАЖЕМ:

- чем полезна алыча и почему в сезон ее стоит есть почаще;
- что можно узнать о здоровье, сделав УЗИ сосудов шеи;
- какие упражнения помогут одолеть боль в лопатке;
- откуда брать белок, если мясо нам не по вкусу.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ № 16 (231) 22 августа * 100 страниц * 1000 фото

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ от 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

СОСУДЫ ШЕИ
О ЧЕМ РАССКАЖЕТ УЗИ

ПАРОДОНТИТ, УХОДИ!
СОХРАНИМ УПРУГОСТЬ ДЕСЕН

БОЛИТ ЛОПАТКА?
ДЕЛАЙ УТИ ЗАРЯДКУ

АЛЫЧА
ЗА ПРИБОРИ ЕСТЬ ЕЕ ЧАЩЕ

МОДНЫЙ ЧЕК-АП:
СПИСОК ОБСЛЕДОВАНИЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРОЙТИ В ВАШЕМ ВОЗРАСТЕ

ISSN 2712-9861

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» №12961

ВМЕСТЕ

с врачом-терапевтом мы узнавали секреты правильного чек-апа (что и в каком возрасте нужно проверять в организме), а с психологом говорили о том, есть ли место детям за «взрослым» столом. И, как обычно, вас ждут занимательный сканворд, трогательная женская история и самый точный гороскоп.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР В ПРОДАЖЕ
С 22 АВГУСТА!**

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

СТОИТ ЛИ ВЫЛИВАТЬ ЖИДКОСТЬ ИЗ-ПОД ГОРОШКА?

? *Я часто использую зеленый горошек для приготовления салатов. Всегда, не задумываясь, сливала жидкость из консервной банки. А недавно знакомая меня удивила, заявив, что она полезна и даже может заменить яичный белок в выпечке. Как такое возможно?*

Елена К., г. Балашиха

Жидкость из банки с консервированным горошком или другими бобовыми (фасолью, чечевицей, нутом) называется аквафаба. В процессе консервации бобовые подвергаются термической обработке, и в это время из них в эту жидкость переходят многие полезные вещества: витамин С, аминокислоты (белки), а также крахмал, сахароза и частично клетчатка. Поэтому жидкость из-под горошка обладает некоей пищевой ценностью. И она действительно может имитировать функциональные свойства яичных белков при приготовлении майонеза, безе, зефира и т.д., так как способна взбиваться в пышную пену. За это она весьма ценится теми, кто по каким-то причинам не употребляет яиц.

Примерно 3 ст. ложки аквафабы заменяют 1 белок куриного яйца. Она хранится в холодильнике 4–5 дней и сохраняет свойства после заморозки.

Правда, кое-кто может чувствовать специфичный бобовый запах в десертах, даже после тепловой обработки. А еще аквафаба не рекомендуется людям с нарушениями белкового обмена.

Дорогие читатели,

если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу:

127018, г. Москва, ул. Полковная, д.3, стр.2, ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья», или звоните по телефону 8 (499) 399-36-78.

Отправляйте свои вопросы по электронной почте: sz@kardos.ru. Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.

КАК СОЧЕТАТЬ МАКИЯЖ И СРЕДСТВА С SPF?

? *Летом я перехожу с обычного увлажняющего крема на средство с солнцезащитой. Наношу его с утра, а поверх – накладываю тональный крем и другой привычный макияж. Но недавно прочитала, что солнцезащита должна быть верхним слоем. Так ли это?*

Марина, г. Воскресенск

Марина, тут многое зависит от того, какой тип SPF-фильтров содержит ваше солнцезащитное средство, и от его текстуры. Есть два типа фильтров: физические и химические.

Физические (минеральные) фильтры – это диоксид титана или оксид цинка. Они работают как «экран», отражая солнечное излучение. Их следует наносить на кожу верхним слоем, после декоративной косметики.

Химические фильтры (оксибензон, авобензон, окцилат и т.д.) поглощают солнечный свет. Их наносят на очищенную и тонизированную кожу, после ухаживающего крема или вместо него (если это полноценный питательный или увлажняющий крем с SPF-фильтром).

В любом случае важно, чтобы с момента нанесения крема и до вашего выхода на улицу прошло не менее 20–30 минут, это нужно, чтобы солнцезащита начала действовать. Также между нанесением крема и макияжем следует сделать паузу хотя бы в 5–10 минут, чтобы крем впитался в кожу.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛАСТИЧНЫЙ БИНТ?

? *У меня начинается варикоз. Врач рекомендовал бинтовать ноги компрессионным бинтом. Но как это сделать правильно, чтобы не навредить себе еще больше?*

Елизавета Б., г. Звенигород

Елизавета, чтобы правильно использовать компрессионный бинт, нужно соблюдать несколько несложных правил. Кожа должна быть сухой, без мазей и кремов. Накладывать компрессионный бинт нужно утром,

предварительно подержав ноги вверх, чтоб уменьшить отеки. Бинт держим так, чтобы конец находился поверх мотка. Начинаем бинтовать снизу, сделав пару витков вокруг голеностопа, чтобы зафиксировать. Каждый следующий виток бинта должен на 2/3 покрывать предыдущий. Обматывать следует, слегка растягивая бинт, но не туго, чтоб не мешать кровотоку. Зафиксируйте бинт специальным приспособлением (идет в комплекте с бинтом). Походите 10–15 минут, чтобы восстановить кровоток. На ночь повязку нужно снять.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



ЭЛИКСИР ДЛЯ ДИВНЫХ КОС

Хочу поделиться с вами своей историей знакомства с необычным средством для ухода за волосами.

Выбежав из магазина косметики, довольная и счастливая, я наконец решилась на окрашивание волос. Простудировала инструкцию, соединила все составляющие краски, размешала и нанесла на волосы. Сажу, жду, чтобы увидеть в зеркале изумительную красавицу, и сгораю от нетерпения. Глаза блестят, мысли роятся. Уже придумала, какую укладку сделаю, представляю, как мой чудесный блонд будет гармонировать с цветом серо-голубых глаз и оттенком кожи – радуюсь. Смываю краску, просушиваю волосы и понимаю, что-то не так. Гладкие пряди превратились в распушенную гриву, кончики странно закрутились, стали ломкими, тусклыми, сухими, а кожа головы жутко зудела. Еще раз ополоснула голову, нанесла бальзам – толку ноль. Через несколько дней появилась перхоть. Перепробовала кучу средств для волос: маски, масла, бальзамы, шампуни – ничего не помогло. Рыдаю. Звоню маме, жалуясь. И тут моя ангел-хранитель,

дорогая мамочка, говорит: «Кефир на голову нанеси! Да-да, кефир. Нанеси и подержи минут 15, потом смой. Так еще твоя бабушка в деревне делала и меня научила». Звучало, как шутка. Угукнула, ухмыльнулась, делать нечего, попытка – не пытка, хуже все равно не будет.

Честно говоря, процесс нанесения был не очень приятным. Запах, конечно, специфический, да и липкость... Однако я стойко выдержала и это. И знаете что? Произошло настоящее чудо. После смывания волосы преобразились: стали мягкими, гладкими, появился блеск. Вот это эффект! Теперь я использую такую кефирную маску не реже одного раза в неделю, и мои волосы снова в отличном состоянии.

Олеся Борисова, г. Елабуга

Наша справка:

Кефир – напиток, богатый молочной кислотой и белками, обладает природными антибактериальными и противогрибковыми свойствами. За счет этого действительно может оказывать укрепляющий эффект на волосы, бороться с перхотью, увлажнять и придавать блеск, укреплять кожу головы.



ГАРДЕРОБНАЯ АРОМАТЕРАПИЯ

Сидим в кафешке с подружками, болтаем, как водится, ни о чем. И тут мне в голову прилетела мысль: «Девчата, а вы чем свои шкафы ароматизируете?». Ирка на меня сразу косо посмотрела, мол, для чего? Вещи и так порошком пахнут. Эля с удовольствием начала делиться: мол, мыло кладет ароматное, бомбочки для ванны пахучие. А вот Вика у нас недавно занялась изучением эфирных масел, разузнала про всякие полезные свойства. И вот она нам поведала, что если из кусочка фетра вырезать любую фигурку (цветок, листок, елочку и проч.), нанести на него несколько капель эфирного масла или даже смесь эфирных масел, то гардероб будет благоухать, а вещи будут оставаться свежими, да и живность в виде моли не появится. Этот метод ароматизации мне очень приглянулся, я попросила подругу подробнее рассказать про эфирные масла и теперь с большим удовольствием пользуюсь этим способом.

Катя Юмашева, г. Ставрополь

Наша справка:

Эфирные масла – это не просто приятный аромат, а настоящая сокровищница полезных свойств, которые нам подарила природа. Они обладают сильными антисептическими, противовоспалительными и расслабляющими свойствами. Это отличный вариант для ароматизации помещений, шкафа, салона автомобиля. Однако важно помнить, что эфирные масла – концентрированные вещества, поэтому использовать их нужно с осторожностью. Прежде чем начать пользоваться тем или иным маслом, нужно убедиться, что у вас нет на него аллергии. Всегда разбавляйте их базовым маслом.

**Поделитесь своими
советами и рецептами!**

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



**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

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



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

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

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

- Расскажите об этом более подробно.

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

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

- Какой слух у Вашей мамы сейчас?

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

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

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ*

«Каждому пенсионеру – хороший слух»

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

Скидка действует только с 8 августа по 26 сентября 2025 г.

Чтобы воспользоваться программой:

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**
2. Продиктуйте код **7227** и получите капли «Отомакс» **ВСЕГО ЗА 8 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН:056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 8 августа по 26 сентября 2025 г. *С информацией об организаторе такого мероприятия, правилах его проведения можно ознакомиться по телефону 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). **Доставка за счет ИП Корябина Н.В. Реклама



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ГОРЧИЧНЫЙ СЕКРЕТ: СКАЖЕМ ПЛЕСЕНИ – НЕТ!

Очень немногим хозяйкам известен этот секрет, и очень зря. Сказать честно, я и сама не так давно познакомилась с чудесным способом борьбы с плесенью в открытых банках с различной консервацией или томатной пастой.

Начну по порядку. Ко мне приехала тетушка из деревни погостить. Навезла, как водится, море вкусностей: домашних закруток, сало, прочие полезности и радости для души. Я, без лишних раздумий, скорее всего открыла домашний томат, чтобы добавить в блюдо, которое готовила в тот момент. Как самая умная, уверенная в своих действиях, выбросила металлическую крышку и закрыла банку пластиковой. Довольная собой, продолжила творить свой кулинарный шедевр. Как вдруг из коридора, где у меня стоит холодильник, раздался серьезный, очень громкий голос моей тетушки. Она ругала меня на чем свет стоит; я недоумевала, что же такого сотворила. Поз-

же, выслушав все о своей безрукости и бестолковости (весь спектр ее словарного запаса иссяк!), я поняла, что с крышкой что-то не так. Оказывается, ее надо было обязательно намазать тонким слоем горчицы, чтобы оставшееся содержимое банки не покрылось плесенью. Я, конечно, ухмыльнулась, но рисковать не стала, сделала все так, как было велено. Каково же было мое удивление, когда почти через три недели, вспомнив про эту банку, я обнаружила, что томат в ней остался в первозданной свежести, без грамма плесени на поверхности! Теперь пользуюсь этим секретом, вспоминаю тетушкин визит с благодарностью и теплом. Век живи, век учишься!

Алина Мохова, г. Самара

Наша справка:

Горчица обладает антибактериальными свойствами.

При нанесении на крышку банки с консервацией тонким слоем она создает защитный барьер и не позволяет бактериям проникнуть внутрь, чем защищает содержимое и продлевает свежесть заготовки.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ИДЕАЛЬНЫЙ КОНТУР

Подруга косметолог дала мне совет, как ровно накрасить губы: «Просто представь, что рисуешь крестик «Х» прямо под ямочкой над губой. Потом ставишь точки в уголках губ и просто соединяешь их с этим крестиком. Идеальный контур готов!».

Виктория С., г. Санкт-Петербург



ЧУДО- ДЕЙСТВЕННЫЙ ЦВЕТОК – ЯРКИЙ ЖЁЛТЫЙ НОГОТОК

Несколько лет назад мы с мужем купили домик в садовом товариществе. Конечно, о роли садовников и огородников речи не шло. Купили его для отдыха, просто приезжать на шашлыки. Угу, с тех пор так и отдыхаем.

В очередной раз, наслаждаясь наклонами на грядках и получая эстетическое удовольствие от прополки, я неосторожно поранила ладонь, да так неудачно рассекла – было очень больно. Конечно, сразу обработала ранку перекисью водорода, но царапина была достаточно глубокой и болезненной, а у меня еще море дел не сделано. Забросив свои заботы, отправилась в цветник. И взгляд мой упал на яркие оранжевые цветы календулы, которые цвели в изобилии. Вспомнив бабушкины рассказы о целебных свойствах этого растения, я сорвала несколько цветков, промыла их и решила залить кипятком. Затем оставила настояться на 30 минут. После чего обработала рану; процедуру проделала несколько раз в течение дня. Честно говоря, я не ожидала особого эффекта. Однако, к вечеру боль утихла, покраснение уменьшилось. Я продолжила делать такие компрессы еще несколько дней и обратила внимание, что ранка затянулась. Теперь знаю о целебных свойствах календулы не понаслышке, а, как говорится, испробовала на себе.

Елена Ивушкина, г. Воронеж

Наша справка:

Календула – это не просто красивый цветок, это настоящий кладезь полезных веществ. Растение обладает противовоспалительными, антисептическими свойствами. Оно богато каротиноидами, которые способствуют регенерации тканей.

✉ **МОЗОЛИ БОЛЬ СВЕЛА С УМА – А ПОМОГЛА МНЕ КУРКУМА**

Солнце, музыка, прогулка... и вдруг – жуткая боль в пятке! Новые кеды натерли ногу до крови. К счастью, рядом был Захар, мой друг-путешественник. Он много лет провел в Индии, где узнал массу полезных секретов. Увидев мои страдания, он достал из рюкзака пакетик.

«В Индии при ранах используют куркуму, – сказал он. – Это природный антисептик и кровоостанавливающее». Я сомневалась, но боль была сильнее сомнений. Позволила Захару присыпать ранку ярко-желтым порошком и заклеить пластырем. Кровь остановилась моментально!

Вечером, дома, я сняла пластырь. Мозоль, казавшаяся катастрофой, выглядела намного лучше и начала затягиваться.

С тех пор куркума – мой спаситель! Любой порез или царапина – и я сыплю этот волшебный порошок. Кровь скоро останавливается, а раны заживают намного быстрее. Спасибо, Захар, и спасибо Индии за этот простой секрет!

Рита М., г. Кисловодск

Наша справка:

Издавна куркума ценится за свои целебные свойства. Она способствует свертыванию крови и обладает антисептическим действием. Для обработки раны достаточно нанести куркуму на пораженный участок на несколько минут.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МАНИКЮР СПАСЁН

Чтобы вернуть ногтям красоту после чистки грибов или свеклы, нанесите небольшое количество перекиси водорода под каждый ноготок, подождите минутку, смойте теплой водой. Если где-то остались небольшие следы, промокните ватной палочкой или салфеткой, смоченной в перекиси.

Ирина Л., г. Смоленск



СТРУКТАМИН

Для восстановления структуры хрящевой ткани суставов

Состав с маслами авокадо и сои способствует:

- уменьшению воспалительных процессов и болезненных ощущений в суставах;
- регенерации структуры хрящевой ткани, за счет активизации выработки собственного коллагена, хондроитина и гиалуроновой кислоты;
- предупреждению разрушений хряща, блокируя выработку деструктивных компонентов;
- снижению потребности в применении НПВС.



Рекомендованный курс приема от 3-х месяцев

*По действующему компоненту. Спрашивайте в аптеках!

Эвалар evalar.ru 8-800-200-5252 Fitomarket.ru 8-800-551-6120 apteka.ru 8-800-700-8888 OZON

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет»,
ОГРН 1177746302931. 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I,
комн. 6 ООО «Интернет Решения» ОГРН 7704217370. Реклама.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ

Физическая активность стимулирует перистальтику кишечника и тем самым способствует регулярному стулу. Считается, что некоторые упражнения и виды тренировок, при условии регулярного выполнения (не менее 3 тренировок в неделю) особенно эффективно улучшают кровообращение в тазовой области, укрепляют мышцы брюшного пресса и помогают нормализовать процессы пищеварения. В их числе:

✓ Упражнения «велосипед», «мост» (подъем таза) и «ножницы», выполняемые из положения лежа, «ходьба на ягодичках» (из положения сидя).

✓ Позы йоги, предполагающие скручивание корпуса, наклоны вперед и перевернутые позиции.

✓ Езда на велосипеде или велотренажере.

✓ Тренировки в бассейне, плавание брасом или кролем.

✓ Пилатес – также стимулирует обменные процессы в кишечнике за счет укрепления мышц кора – мышц живота и спины.

✓ Бег трусцой.

Но даже ежедневные прогулки продолжительностью по 30 минут способны оказывать значительное благотворное влияние на состояние кишечника.

КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ... С СОБСТВЕННЫМ КИШЕЧНИКОМ

Если мы не вспоминаем о своём кишечнике, то с ним, скорее всего, всё в порядке. Если же нет, то он начинает «выяснять отношения», заявляя о своих проблемах болями, урчанием, вздутием, нарушениями стула. Есть несколько полезных привычек, которые помогают поддерживать «отношения» с кишечником в балансе.



БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ

Обильное питье играет ключевую роль в поддержании нормального состояния кишечника, ведь жидкость помогает размягчать его содержимое, облегчая процесс дефекации. Однако некогда распространенные рекомендации об «обязательных» 2 литрах чистой воды сегодня переходят в разряд мифов.

Все больше специалистов склоняются к тому, что рекомендация пить строго фиксированное количество воды не имеет строгих научных оснований и применима далеко не ко всем. Многое зависит от комплекции человека, климатических ус-

ловий и т.п. Основным индикатором потребности организма в жидкости должно служить собственное чувство жажды – к нему и нужно прислушиваться.

Кроме того, совсем не обязательно вливать в себя чистую воду. Соки и чаи, смузи и компоты, овощи и фрукты с высоким содержанием влаги и даже бульоны тоже вносят существенный вклад в общий баланс жидкости, наряду с подпиткой витаминами и минералами. Хотя все же следует помнить, что напитки, содержащие сахар, искусственные добавки или алкоголь – не лучший выбор, чтобы утолить жажду, а кофеинсодержащие жидкости обладают легким мочегонным эффектом.



БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ

Богатые клетчаткой продукты – это действительно важный компонент в нашем рационе.

Во-первых, клетчатка необходима для поддержания нормальной микрофлоры кишечника и подавления патогенов. Некоторые типы клетчатки действуют как пребиотики, избирательно подпитывая полезные бифидо- и лактобактерии. «Правильные» бактерии ферментируют пищевые волокна и превращают их в короткоцепочечные жирные кислоты, важные для здоровья слизистой оболочки толстого кишечника и регуляции воспалительных процессов. Это укрепляет иммунные силы организма, снижает риск инфекционных заболеваний и аллергий.

Во-вторых, клетчатка заполняет больше места в желудке и кишечнике и улучшает его моторику.

ВАЖНО!

Если ваш кишечник «барахлит» регулярно, то без полноценного обследования и лечения, скорее всего, не обойтись. Обратитесь за консультацией к врачу.

ПОЧЕМУ УРЧИТ В ЖИВОТЕ?



Согласно опросу «Беспокоит ли вас урчание в животе?», 39% подписчиков Telegram-канала @kaolinia ответили, что бывает после еды и 26% такое происходит регулярно!

О ЧЁМ ГОВОРIT УРЧАНИЕ?

Регулярное урчание говорит об избыточном бактериальном или грибковом росте (СИБР и СИГР). К сожалению, многие из нас считают «урчание» нормой...

ЧТО ЗНАЧИТ ПЕРЕИЗБЫТОК БАКТЕРИЙ И ГРИБОВ?

Переизбыток возникает, когда бактерии, присутствующие в толстой кишке, начинают расти в тонкой кишке. В ходе

чего замедляется прохождение пищи в пищеварительном тракте, создаётся богатая питательная среда для бактерий, где они начинают выделять токсины и отравлять организм, а также мешать усвоению питательных веществ.

А ПОЧЕМУ ВОЗНИК ДИСБАЛАНС?

В зависимости от того, что мы едим, наши кишечные бактерии могут выйти из равновесия. Как вы уже догадались, причина урчания, вздутия, изжоги и других неприятных ощущений связана с неправильным питанием, а точнее с обилием в рационе «пустой» пищи.

Если не лечить симптомы, то они впоследствии могут вызвать более серьёзные проблемы: нарушение всасывания жиров, белков и углеводов, дефицит витаминов, проблемы с нервной системой, анемию, плохое усвоение кальция, что приводит к остеопорозу и образованию камней в организме.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Начинаем принимать каолин **KAOLiNIA® UltraPure** для выведения токсинов, чтобы они не попадали в кровоток и не отравляли наш организм, заодно снизим нагрузку на печень. Каолин обладает доказанными противогрибковыми и антибактериальными свойствами, поглощает патогенные вирусы и некоторые виды плесени, эффективно борется с паразитами.

Помимо приёма каолина **KAOLiNIA® UltraPure**, для быстрого и эффективного устранения симптомов необходимо исключить кислотообразующие и рафинированные продукты. 1 неделю каолин употребляем с осадком, чтобы наладить регулярность и консистенцию стула, последующие III-IV недели пьем щелочной каолиновой настой без осадка.



КАК БЫСТРО МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНЫХ СИМПТОМОВ?

Для создания здорового микробиома кишечника потребуется около 6 месяцев. У кого-то данный период может растянуться до 3 лет (зависит от состояния кишечника). Но обычно, первые изменения в организме уже заметны через 21 день после приёма каолина **KAOLiNIA® UltraPure** и соблюдения сбалансированной диеты.

Будьте здоровы!

Промокод на скидку 10% SECRETS10

Действует на сайте **KAOLiNIA.RU** и на **OZON***



kaolinia.ru



OZON

Тел.: 8 (800) 550-20-74
(звонок бесплатный по РФ)

По всем вопросам: **info@kaolinia.ru**
Консультация в Telegram **@kaolinia_ru**

*Информацию об организаторе акции, правилах её проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8(800)550-20-74.

ИП Вишняков В.Е., 454078, Россия, Челябинская обл., г. Челябинск, ул. Вагнера дом 73, кв. 25, ОГРНИП 309744923100027 от 18.08.2009 г.

Реклама

Вы когда-нибудь ощущали внезапный удар в груди, словно сердце пропустило мгновение, а потом будто ёкнуло? Эти неожиданные перебои в ритме могут напугать и заставить задуматься о серьёзных проблемах со здоровьем. Чаще всего ими оказываются экстрасистолы.

Экстрасистолы – явление, которое встречается у многих людей и далеко не всегда говорит о каких-то страшных заболеваниях. Однако всегда вызывает вопросы: что скрывается за этими внезапными ударами, опасны ли они и как с ними справиться? Разбирались в причинах, симптомах и способах борьбы с экстрасистолами вместе с к. м. н., врачом-кардиологом Мариной Андреевной БУБНОВОЙ (г. Симферополь).



НЕРОВНЫЙ БИТ

– Марина Андреевна, существует множество проблем в сердце, которые могут проявляться перебоями в его работе. И все-таки, что чаще всего скрывается под неритмичным пульсом?

– Да, действительно, ощущение «перебоев» – пропущенных ударов, замирания, неравномерного ритма, очень часто беспокоит пациентов. Причем за последние 20 лет жалобы на неровный ритм звучат все чаще. Отчасти в этом «виноваты» новые технологии. Если раньше аритмия вызывала беспокойство только в случае ее ощущения человеком, то теперь перебои в работе сердца могут показать автоматические тонометры, ум-

ные часы или кардиофлешки, а человек при этом ничего плохого не чувствует.

В большинстве случаев перебои в сердце не опасны, но иногда они сигнализируют о серьезных проблемах. Вот что чаще всего может скрываться за неправильным ритмом:

1. Экстрасистолия – внеочередные сокращения сердца. Ощущается как резкий удар или замирание в груди. Самая частая причина перебоев. Они бывают разные: желудочковые, наджелудочковые, одиночные, парные, частые, редкие и т.д.

2. Синусовая аритмия – когда сердце по ощущениям бьется неравномерно: на вдохе пульс

замедляется, на выдохе – учащается. Подобная ситуация – вариант нормы для молодых людей.

3. Тахикардия – учащение пульса более 90–100 ударов в минуту. Может развиваться в норме при волнении или физической нагрузке, но иногда говорит, что в сердце неполадки.

4. Мерцательная аритмия (фибрилляция предсердий) – неритмичный пульс, который может быть как очень быстрым, так и очень медленным.

ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

– Давайте остановимся на самой частой причине перебоев в работе сердца – экстрасистолах. Почему они возникают?

Какие причины вы бы назвали самыми типичными?

– Начнем с того, что экстрасистолы могут быть и в норме у здорового человека. Все зависит от их характеристик и частоты. Причины появления экстрасистол можно разделить на две большие группы.

● **Сердечные**, когда нарушения ритма связаны с заболеваниями сердечной мышцы, например, перенесенный инфаркт, гипертрофия миокарда из-за повышенного давления и т.д.

● **Внесердечные**, когда экстрасистолы возникают в здоровом сердце. Например, при анемии, железодефиците, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, проблемах в щитовидной железе,

СЕРДЕЧНЫЕ КАПРИЗЫ: ПОЧЕМУ СЕРДЦЕ НЕ В РИТМЕ?

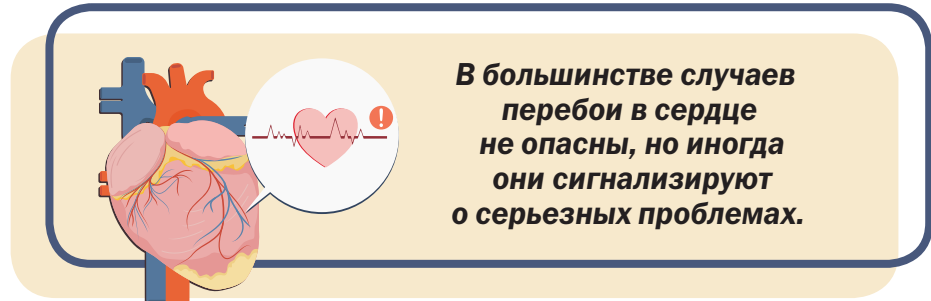


электролитных нарушениях, стрессе, переутомлении, чрезмерном увлечении кофе или энергетиками и т.д. Внесердечные причины экстрасистол встречаются даже чаще, чем сердечные.

МОЖНО НЕ ЛЕЧИТЬ?

– *Марина Андреевна, многие думают, что экстрасистолы – это предвестник более серьезных нарушений ритма. Фибрилляции предсердий, трепетания... А то и вовсе остановки сердца! Ваш вердикт: экстрасистолы – это опасно?*

– Далеко не всегда. Как я уже упомянула, экстрасистолы могут встречаться и у здоровых людей. И даже 1000 экстрасистол в сутки у человека со здоровым сердцем мы, скорее всего, лечить не будем. Безусловно, врач не отправит такого пациента домой, а попытается выявить внесердечную причину аритмии. И полечит эту причину при необходимости. Например, назначит препараты железа при железодефицитной анемии. Но на сами экстрасистолы, особенно, если пациент их не ощущает, никак воздействовать не станет.



В большинстве случаев перебои в сердце не опасны, но иногда они сигнализируют о серьезных проблемах.

Другое дело – пациент, у которого есть заболевание сердца. И если 1000 экстрасистол в сутки мы обнаруживаем у пациента, к примеру, перенесшего инфаркт миокарда, то закрывать на них глаза точно не будем. В этой ситуации большое количество экстрасистол может запустить более серьезные нарушения ритма, а также стать причиной развития сердечной недостаточности.

МНЕ ТОЛЬКО СПРОСИТЬ

– *Что будет на приеме кардиолога, если на «холтере» или ЭКГ обнаружатся экстрасистолы? Какие обследования назначит врач, о чем будет спрашивать пациента?*

– Главные моменты, которые должен выяснить врач: есть ли структурное поражение сердца и беспокоят ли экстрасистолы пациента?

Под структурным поражением сердца понимается его изменения, которые происходят при болезнях сердечно-сосудистой системы. Например, при гипертонической болезни часто бывает гипертрофия миокарда, после перенесенного инфаркта миокарда – снижение фракции выброса, при уже развившейся сердечной недостаточности – расширение полостей и т.д. Для выявления структурных изменений в сердце врач обязательно назначит проведение УЗИ сердца. Их обнаружение будет означать, что лечить экстрасистолы скорее всего придется.

Кроме этого, врач подробно опросит и осмотрит пациента на предмет сопутствующих проблем, назначит общий и биохимический анализ крови, оценит, нет ли железодефицита, в норме ли электролиты и гормоны

щитовидной железы, проведет УЗИ щитовидной железы и других органов при необходимости. Перечень обследований может расширяться в зависимости от клинической ситуации пациента и иногда даже включать консультацию психотерапевта.

Ну и конечно, врачу будет очень важно узнать, беспокоят ли пациента экстрасистолы? Чувствует ли он их? Потому что если у пациента окажется здоровое сердце, то никакие препараты для того, чтобы их убрать, назначать не нужно. Мы не гонимся за красивой картинкой в заключении «холтера». Мы ориентируемся на ощущения пациента.

РЕЦЕПТИК, ПОЖАЛУЙСТА

– *А если все-таки окажется так, что лечить экстрасистолы нужно. Как это делается?*

– С этой целью назначаются препараты с антиаритмической активностью. Они стабилизируют работу миокарда и предупреждают развитие аритмий. В каждом случае врач подбирает антиаритмик индивидуально. Пока не придумали универсальной волшебной таблетки, которая будет одинаково хорошо помогать при нарушениях ритма всем пациентам.



Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

СЕРДЕЧНЫЕ КАПРИЗЫ:



ВРАЧЕБНОЕ ЗАКУЛИСЬЕ

– *Марина Андреевна, а были ли в вашей практике какие-то интересные клинические случаи с экстрасистолией?*

– Разумеется! Пришла ко мне как-то пациентка с фразой, от которой холод по спине (коллеги поймут): «Обошла кучу кардиологов, вы – моя последняя надежда!». Основная проблема пациентки – частая желудочковая экстрасистолия, которая очень мешала ей жить. До визита перепробовала уже почти все возможные препараты – без эффекта. При детальном расспросе и обследовании были выявлены камни в желчном пузыре. Пациентка направлена на операцию. Спустя месяц на «холтере» ни одной желудочковой экстрасистолы не выявлено! И действительно, есть такое наблюдение, что желчекаменная болезнь часто сопровождается аритмиями.

Еще один случай. Молодой мужчина, стрессовая работа, руководитель. Ежедневно крепкий элитный алкоголь для расслабления. На «холтере» – около 25 тысяч желудочковых экстрасистол, на УЗИ – расширение полостей сердца. Провожу беседу, объясняю риски, планирую госпитализацию в стационар. Пациент в связи с ответственной работой не смог лечь в больницу сразу, но зато полностью исключил алкоголь из своей жизни. Когда он наконец-то дошел до кардиологического отделения, на контрольном «холтере» количество экстрасистол было уже в 5 раз меньше!

Как видите, работа кардиолога – это не только про сердце. Каждый кардиолог в душе должен быть еще и терапевтом, чтобы смотреть на проблему более широко.

Выбор препарата будет зависеть от типа экстрасистол (желудочковые или наджелудочковые), от их причины (сердечные или внесердечные) и от многих других факторов.

И не забываем, что для того, чтобы убрать экстрасистолы, которые появились от внесердечных причин, нужно работать с этой самой причиной! Обнаружили изменения в щитовидной железе? Необходима консультация эндокринолога и приведение в порядок количества ее гормонов. Выявили желудочный рефлюкс? Нужны средства, снижающие кислотность желудочного сока. Обнаружилась психоэмоциональная причина? Нужна консультация психотерапевта и, возможно, даже антидепрессанты.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

– *Марина Андреевна, а какие ошибки вы чаще всего замечаете у пациентов или своих коллег, которые касаются экстрасистол?*

– Я бы выделила три самые частые ошибки:

1. Назначение серьезных антиаритмических препаратов там, где это не надо. Вы теперь знаете, что не всегда экстрасистолы требуют лечения. Антиаритмики – это препараты с довольно внушительным списком побочных реакций и противопоказаний. Они должны назначаться только тогда, когда действительно необходимы.

2. Недостаточно полное обследование. Иногда наблюдаю ситуацию, когда у пациента с жалобами на

перебои в работе сердца на «холтере» или ЭКГ выявили экстрасистолы, обрадовались найденной причине плохого самочувствия, назначили какой-нибудь антиаритмик и все. Не стали искать корень проблемы, а занялись лечением ее следствия – экстрасистолии. Ожидаемо, такой подход не приведет к хорошим результатам.

3. Ну и конечно же, **самолечение, которое может быть очень опасным для жизни.** Обязательно обращайтесь к врачу, если вас беспокоят перебои в работе сердца.

КРАСНЫЕ ФЛАГИ

– *Вы несколько раз упомянули, что аритмия может быть опасной. Есть ли какие-то признаки, которые дают основание думать, что это не просто экстрасистолы, а нечто серьезнее?*

– Да, у нас есть так называемые «красные флаги» аритмии. Вот они:

1. Потеря сознания или предобморочное состояние. Может указывать на опасные желудочковые аритмии, например, желудочковую тахикардию.

2. Боль в груди. Так может проявляться кислородное голодание сердца – ишемия миокарда. Она угрожает развитием инфаркта.

3. Одышка в покое. Это важный признак сердечной недостаточности.

4. Учащенный (более 120 уд/мин), не связанный с физической нагрузкой или волнением, или очень редкий (менее 40 уд/мин) пульс.

ПОЧЕМУ СЕРДЦЕ НЕ В РИТМЕ?

5. Головокружение и холодный пот. Такая реакция может наблюдаться при резком падении давления из-за аритмии.

6. Высокая температура или обезвоживание (например, при поносе и рвоте). Они повышают риск электролитных нарушений и, в первую очередь, снижения уровня калия – гипокалиемии. Это состояние может спровоцировать аритмию.

7. Внезапное появление аритмии у человека с хроническими болезнями (сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, клапанные пороки и т.д.).

За этими симптомами могут скрываться такие опасные нарушения ритма, как мерцательная аритмия (фибрилляция предсердий), желудочковая тахикардия, АВ-блокада высокой степени и т.д. Необходимо срочно обратиться к врачу, а при очень плохом самочувствии – вызвать скорую помощь!

Главная мысль, которую я хочу донести до каждого читателя: любые нарушения сердечного ритма требуют профессиональной оценки, а не самостоятельного лечения.

И НАПОСЛЕДОК...

– *Марина Андреевна, благодарим за такую интересную и содержательную беседу! Может быть, у вас будут советы или пожелания для наших читателей?*



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



– Главная мысль, которую я хочу донести до каждого читателя: любые нарушения сердечного ритма требуют профессиональной оценки, а не самостоятельного лечения.

Этот принцип действительно проходит красной нитью через все наши рекомендации, потому что:

- Сердце – слишком важный орган, чтобы экспериментировать с его здоровьем.

- Одинаковые симптомы могут иметь совершенно разные причины – от безобидных до угрожающих жизни, и определить это может только врач.

- Неправильное самолечение часто усугубляет проблему или маскирует реальную угрозу.

Запомните: ваша бдительность + мнение специалиста = правильный путь к здоровому сердцу. Берегите себя и будьте здоровы!

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 22 АВГУСТА

Много едите? Расскажем почему

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ №08 2025

ЛИШНИЙ ВЕС И ПОХУДЕНИЕ

КАЛЕНДАРЬ ПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ СОВЕТЫ АСТРОЛОГА

ПЛАН ВНЕДРЕНИЯ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК на месяц

БОЛЯТ СУСТАВЫ – нужно похудеть. Но как?

Влияют ли на вес ГОРМОНАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА?

ЕДЕМ В ОТПУСК: шаурма против шведского стола

УЖИН ПОД СЕРИАЛЬЧИК – почему растут бока?

ВСЕ САМОЕ НУЖНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ В НАШЕМ ЖУРНАЛЕ ЕЖЕМЕСЯЧНО!

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

Журнал полностью посвящен очень актуальной и для многих жизненно важной теме лишнего веса и похудения.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Фото из личного архива Елены Кидяевой

Иногда так бывает: проходишь обследование по поводу какого-то стороннего заболевания, делаешь УЗИ, гастроскопию или колоноскопию – и вдруг врач заявляет: «А у вас тут полип». Что может означать эта находка, почему вообще возникают полипы и стоит ли волноваться, если их обнаружили?

БЕЗОПАСНЫЕ... И НЕ ОЧЕНЬ

Полипы – это аномальные разрастания клеток на слизистых оболочках нашего организма. Они могут возникать практически в любом месте, где есть слизистая: в носу, ушах и гортани, в матке и желудке, в желчном пузыре, кишечнике и т.д.

Хорошая новость состоит в том, что полипы относят к доброкачественным новообразованиям. Это значит, что во многих случаях они не прорастают в окружающие ткани, не пускают метастазы (в отличие от злокачественных опухолей) и вообще никак не дают о себе знать. Это касается, прежде всего, мелких наростов на слизистой, размером от 1 до 10 мм.

Однако так бывает не всегда. Иногда полипы разрастаются до крупных размеров – до 3–4, а в редких случаях и до 10 сантиметров. Такое образование, безусловно, нарушает работу органа, в котором оно выросло, часто провоцирует воспаления и даже кровотечения (маточные, из прямой кишки и др.).

ВАЖНО!

Полипы различаются по клеточной структуре, и некоторые из них все же могут переродиться в раковые опухоли.

КАКИЕ ВИДЫ ПОСЕЛЯЮТСЯ В КИШЕЧНИКЕ

- **Гиперпластические.** Доброкачественные уплотнения слизистой,

Полипы: НЕ БОЯТЬСЯ, НО И НЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ



не выступающие или лишь незначительно выступающие над ее поверхностью. Считаются относительно безопасными, так как почти никогда не становятся злокачественными.

- **Фиброзные.** Состоят, в основном, из соединительной ткани. Образуются на фоне воспалительного процесса и тоже редко становятся злокачественными.

- **Аденоматозные.** Доброкачественные полипы, которые по мере роста имеют высокую вероятность трансформации в злокачественную опухоль.

- **Семейный аденоматозный полипоз.** Целые колонии полипов (свыше 100 штук), образующиеся на слизистой оболочке разных отделов желудочно-кишечного тракта, чаще всего в толстой и прямой кишке, и имеющие очень высокие риски злокачественного перерождения. Главный фактор появления таких разрастаний – наследственная склонность.

ПОЧЕМУ ОНИ ВОЗНИКАЮТ?

- **Частое раздражение слизистых оболочек,** в том числе вызванное хроническим воспалением. К примеру, ушной полип развивается на фоне затяжного воспалительного процесса (гнояного отита) в среднем ухе, полип в матке или шейке матки – при хроническом воспалении «женских органов». Полипы в желчном пузыре чаще вырастают при желчнокаменной болезни, а в кишечнике – при болезни Крона или язвенном колите.

- **Аллергические заболевания и воздействие внешних факторов.** Так, полипы в гортани могут возникать у тех, кому часто приходится напрягать голосовые связки или вдыхать загрязненный воздух.

- **Факторы, связанные с образом жизни,** тоже могут повышать риски образования полипов: курение, алкоголизм, ожирение, дефицит в ра-

ционе продуктов, богатых клетчаткой (овощей, зелени, фруктов и т.д.), на фоне злоупотребления животными жирами.

● **Генетический фактор, наследственность.** Семейный аденоматозный полипоз – яркий тому пример.

КСТАТИ

У лиц старше 50 лет риски развития полипов выше, чем у молодых.

КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ?

Полипы могут доставлять беспокойство, но лишь в том случае, если уже достигли крупных размеров, либо расположены в таком месте, где постоянно травмируются, либо если они нарушают обмен веществ или циркуляцию воздуха. В таком случае мы сами обращаемся к врачу с жалобами на определенный дискомфорт.

К примеру, если полип образовался в гортани, то нас может преследовать ощущение инородного тела в горле, желание откашляться, плюс – голос становится более грубым и хриплым. Полипы в ушах провоцируют боль, ухудшение слуха, кровянистые или гнойные выделения, а полипы в кишечнике проявляют себя болезненными спазмами в животе, изменением консистенции стула, кровяными следами на туалетной бумаге.

Но, как уже говорилось выше, чаще всего полипы сидят себе незаметно в глубинах нашего организма – до поры до времени, а порой и всю жизнь.

ТОНКОСТИ ПОИСКА

Некоторые разновидности полипов врач может обнаружить во время физического осмотра, но чаще для их выявления применяют инструментальную диагностику, а именно эндоскопию – осмотр слизистых оболочек внутренних органов с помощью специальной трубки с видеокамерой на конце.

В современной медицине для обследования разных органов существуют различные виды эндоскопии:

- **эндоскопическая ларингоскопия** – обследование гортани;
- **эндоскопическая отоскопия** – обследование уха;
- **гастроскопия** – обследование желудка;
- **гистероскопия** – обследование полости матки;
- **колоноскопия** – обследование толстого кишечника.

НА ЗАМЕТКУ

Современные эндоскопы позволяют врачу уже во время процедуры диагностики взять образец ткани с полипом, чтобы определить, насколько злокачественный у того «характер».

ДОКТОР, ЭТО ЛЕЧИТСЯ?

Что в итоге врачи будут делать с вашим полипом – зависит от его типа, размера, места расположения и др.

Если новообразование имеет небольшие размеры и условно «безобидную» структуру (то есть невысокие риски перерождения в раковую опухоль), пациенту могут назначить гормональные или противовоспалительные лекарства. К примеру, для лечения небольших полипов в носу могут применять глюкокортикостероидные спреи, для терапии некоторых видов полипов в матке – препараты, нормализующие гормональный фон.

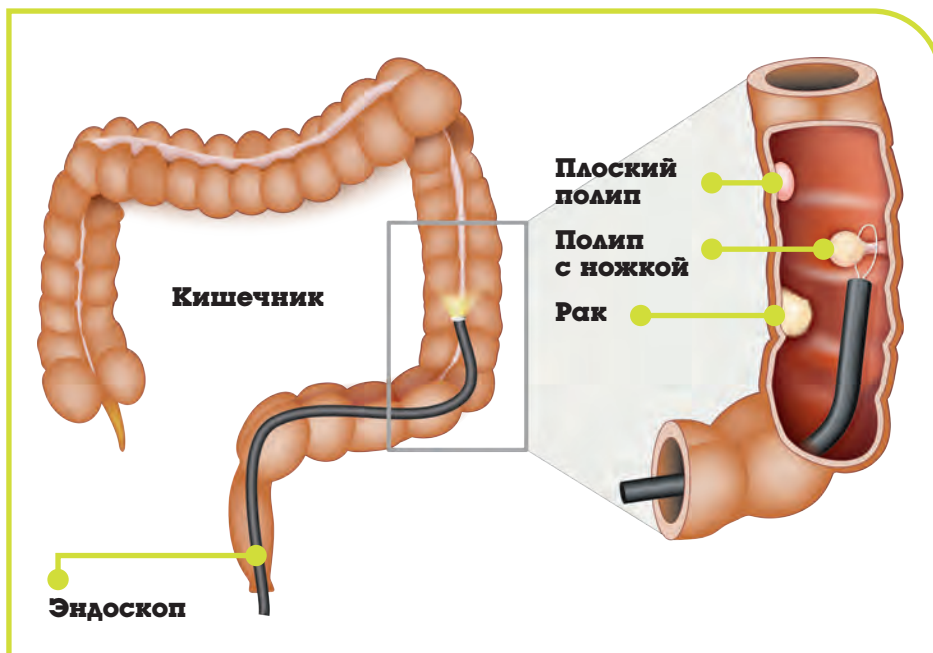
При этом полипы берут «на карандаш»: это значит, что пациенту периодически придется обследоваться у профильного врача, чтобы проверить, как ведут себя его наросты.

В иных случаях, если полипы имеют большой размер или повышенную склонность к злокачественности, их удаляют хирургическим путем.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

В некоторых случаях успешное удаление полипа – это еще «не конец истории». Если есть наследственная предрасположенность либо провоцирующие факторы остаются без изменения, то новообразования могут возникнуть снова спустя какое-то время.

Риски снижаются, если бережно относиться к состоянию слизистых оболочек, вовремя и полностью лечить инфекционные заболевания и поддерживать иммунитет здоровым питанием, полноценным сном и отказом от вредных привычек.



СИДЯЧАЯ РАБОТА – *не приговор*

5 СПОСОБОВ ДОБАВИТЬ ДВИЖЕНИЯ В ЖИЗНЬ НА УДАЛЁНКЕ И ТЕМ САМЫМ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

С каждым днём в мире – все больше людей, прикованных к креслу. Нет, не к инвалидному, а всего лишь к компьютерному, но... Сидячая работа, особенно на дому, тесно сопряжена с гиподинамией, а ведь это – один из главных факторов развития ожирения, сердечно-сосудистых и других опасных заболеваний. И если сознательно, усилием воли, не привить себе привычку больше двигаться, – кто знает, чем это всё может закончиться. Давайте начнём прямо сейчас!



1. ЗАВОДИМ ТАЙМЕР

Если работа за монитором требует решения сложных задач, мы уходим в нее с головой, не замечая, как пролетают несколько часов подряд. Все это время мы сидим практически без движения: мышцы шеи и спины напряжены, кровоснабжение нарушено, про осанку и говорить не приходится...

Чтобы этого избежать, пользуйтесь таймером. Можно использовать приложение на телефоне, можно – обычный кухонный таймер. Современные фитнес-браслеты тоже оснащены такой функцией. Настраиваем гаджет так, чтобы сигнал звучал каждый час. И не игнорируем его: выдираем себя из кресла, выполняем махи руками, вращения тазом, наклоны и приседания. Каждое упражнение – по 10 раз.

2. ОТМЕНЯЕМ ДОСТАВКУ

Иногда во время малоподвижной работы мы так устаем, что и двигаться уже не хочется. И вот, вместо того, чтобы выйти из дома хотя бы за продуктами, мы оформляем курьерскую доставку. Не надо так! Берем за правило: доходить до магазина самостоятельно, ножками. В любую погоду. И желательно выбрать торговую точку, расположенную подальше от дома. Чем больше прошагаем, тем лучше!

3. РАЗГОВАРИВАЕМ НА ХОДУ

Если часть рабочего времени посвящена телефонным переговорам, попробуйте приучить себя вставать из кресла каждый раз во время созвонов. Рабочие вопросы вполне можно обсуждать, расхаживая взад-вперед по комнате, а если площадь помещения не позволяет, то хотя бы маршируя на месте. За целый день таким образом можно находить не один километр!

4. НАЧИНАЕМ ДЕНЬ С ЗАРЯДКИ

У многих «удаленщиков» – одни и те же отговорки, чтобы не ходить в спортзал: мало времени, много работы, жалко денег на абонемент. Зато для того, чтобы начинать каждый свой день с зарядки, никуда идти не надо, и делать это можно совершенно бесплатно! Достаточно 20–30 минут с утра для выполнения комплекса классических упражнений на разные группы мышц и суставов: начиная от аккуратных вращений шеей и заканчивая приседаниями и «планкой» (если нет противопоказаний).



КСТАТИ

Приучить себя делать зарядку каждый день будет проще, если повесить на стену чек-лист или просто обвести кружочками даты в настенном календаре после каждой тренировки. Главное – стремиться к тому, чтобы таких кружочков становилось больше!

5. «НЕТ» ПЕРЕКУСАМ У МОНИТОРА

Многие, работая за компьютером, здесь же привыкают принимать пищу, порой даже не отрываясь от рабочего процесса. Стоит ли рассказывать о том, как это вредно для пищеварения? Наверное, вы и так об этом знаете.

Попробуйте отказаться от этой привычки. Никаких обедов и даже перекусов за компьютером, максимум – вода или чай (без печенья)! Проголодались – встаньте и прогуляйтесь хотя бы до кухни, а если есть возможность и настроение – то и до кафе. Так и от работы на время отвлекетесь, и шаги дополнительные пройдете.



Марина Чаленко

ПОЧЕМУ ВОЗРАСТНЫЕ БОЛЕЗНИ НАСТИГАЮТ МОЛОДЫХ



«Ой, что-то давление скакнуло» – эту фразу теперь можно услышать не только от взрослого. С этой проблемой все чаще обращаются к врачам полные сил, амбиций молодые люди. Хронические заболевания, такие как гипертония и остеохондроз у нас ассоциируются с преклонным возрастом, но увы – это уже не так. Инфаркты в 30 лет, диабет второго типа в 20 лет – эти случаи становятся все более распространенными. Почему так происходит, расскажет кандидат медицинских наук Александр Юрьевич Шишонин.

– Александр Юрьевич, неужели гипертония встречается у молодых, это же возрастное заболевание?

А. Ю.: Да, к сожалению возрастные заболевания, которые раньше считались уделом пожилых, все чаще диагностируются у молодых людей и даже у подростков. Многие из них уже сталкивались с гипертоническим кризом. Гипертония – это не только нарушение работы сердца и тонуса сосудов, это и нарушения работы мозга, внутренних органов. Это все может привести в дальнейшем к осложнениям и инвалидности. Проблема еще в том, что молодежь даже не предполагает, что у них может возникнуть гипертония, остеохондроз или диабет. Эти болезни выявляют случайно.

– Александр Юрьевич, расскажите о причинах возникновения хронических заболеваний?

А. Ю.: Основные причины две, первая – стрессы. Дело в том, что в нашем организме заложен биологический атавизм – во время опасности, (а стресс воспринимается телом как опасность), любое животное непроизвольно поджимает шею. Потому что напавший хищник стремится вцепиться в горло – это простейший способ убить, перекусив артерии.

Сильный стресс – это резкий спазм шейной мускулатуры. Замечу, с точки зрения анатомии, шея – самый сложный отдел, в нем много нервных центров, самый сложный мышечный корсет. Нет сложнее мышц, чем в шее. Так же речевой аппарат, мышцы, которые его контролируют, корень языка находятся, анатомически в шее. Там же находится шейный отдел спинного мозга и это еще не все. А если у человека уже начал прогрессировать остеохондроз, начинается следующая проблема – спазм вызывает нарушение кровоснабжения ствола головного мозга. В результате голодания уже начал гипоталамус, отмечая хронический недостаток кислорода и питательных веществ, начинает бороться с этим состоянием. Он заставляет сердце сокращаться сильнее, а почки задерживать жидкость, и все это для того, чтобы повысить давление и хоть как-то протолкнуть кровь через пережатые сосуды шеи. Второй причиной является гиподинамия. Современный молодой человек часто ведет малоподвижный образ жизни, проводя большую часть времени в сидячем положении перед компьютером или экраном телевизора. Лифты, автомобили, готовая еда и доставки, бытовая техника облегчили нашу жизнь, сведя физическую активность до минимума.



Современный человек больше сидит и почти не двигает шейю, при этом часто использует одну статическую позицию – когда, смотрит в экран гаджета или монитор компьютера. Общая и локальная гиподинамия приводит к застою метаболизма, на фоне которого и развиваются все хронические неинфекционные заболевания – от атеросклероза до рака.

– Вы сказали про шею. Почему именно шейный отдел так важен для здоровья человека?

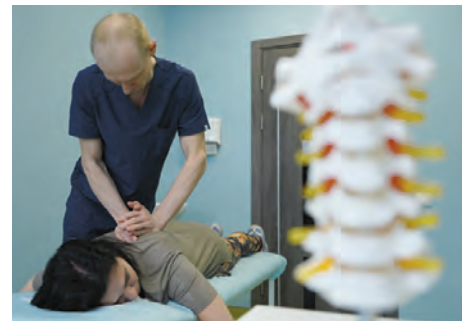
А. Ю.: Это явно даже анатомически. Через шейный отдел проходят мощные позвоноч-

ные артерии, питающие ствол головного мозга, а через все другие позвонки – только нервы. Ствол головного мозга – жизненно важный участок. Например, если при инсульте поражается эта зона – гибель неизбежна. Поэтому и гиподинамия шейного отдела очень опасна.

– О причинах раннего развития хронических заболеваний поговорили, объясните тогда, как это исправить.



А. Ю.: Самостоятельно это решить сложно, особенно если есть проблемы в шейном отделе. Я уже говорил, что шейный отдел сложный и нужна высокая квалификация врачей и специалистов. В клинике мы проводим детальное УЗИ, чтобы найти и впоследствии устранить, где в районе какого позвонка пережата артерия или нарушен венозный отток. Мы прописываем специализированный комплекс упражнений с инструктором, ну и работаем с шейю. Я знаю по своему многолетнему опыту, что будет дальше – ликвидируешь смещение, нормализуешь таким образом кровоток, и проблема начинает уходить, организм постепенно восстанавливается, потому что командному центру дали жизненный ресурс – кислород и питательные вещества, приносимые с кровью. Такой подход дает необходимый клинический эффект. Главное, чтобы это происходило раньше и проблему быстрее можно было устранить. В мире завтрашнего дня будут востребованы умные, здоровые, а на неуспевающих спроса не будет, их на заводском конвейере заменят роботы.



КЛИНИКА ДОКТОРА
ШИШОНИНА 8 (800) 555-76-81
www.shishonin.ru

г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3. Часы работы: Пн.-пт: 09.00 - 21.00;
сб: 09.00 - 18.00; вс: выходной. ООО «БАЗОН» ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г.

У каждой хозяйки есть любимое подсолнечное масло для готовки – рафинированное или нерафинированное. Часто это либо одно, либо другое, и эта позиция принципиальная. Но такой подход в корне неверен: на кухне грамотной хозяйки обязательно будут оба вида масла. Рассказываем, почему.

ИСКАЖЁННЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Для начала разберемся с основным предубеждением – резким неприятным запахом. Это миф, но возник он не на пустом месте. У него даже есть примерная дата рождения – времена заката СССР.

В те годы дефицит всего и вся был нормой, и подсолнечное масло (а тогда все оно было нерафинированным) не стало исключением. Разумеется, увидев, что его выбросили на прилавок, наши мамы и бабушки хватали как можно больше, нередко сразу трехлитровую банку.

Дома та банка расходовалась медленно и многие месяцы стояла в кухонном шкафчике. В итоге масло, разумеется, портилось. Его прогорклый запах сначала ударял в нос, а потом врезался в память ассоциацией «фууууууу...». И такие воспоминания практически у всех детей заката Союза.

А КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАПАХ?

При правильном хранении у масла очень мягкий, приятный аромат подсолнечных семечек.



САМЫЙ ПРИВЫЧНЫЙ ПРОДУКТ МНОГИЕ ДО СИХ ПОР ИСПОЛЬЗУЮТ НЕПРАВИЛЬНО

ВЫЖАТЬ ВСЁ

А в чем же различие между рафинированным и нерафинированным маслами? Все просто: сначала из семечки добывают масло, ему дают отстояться, фильтруют и центрифугируют, чтобы убрать остатки сырья. Все – продукт готов. Это и есть нерафинированное масло.

Если его еще «облагородить», убрав темный цвет и вообще запах, оно становится рафинированным. Кстати, у такого продукта может остаться слабый аромат семечек, но если его сделали еще и дезодорированным – и того не будет.

КАК УБИРАЮТ ЦВЕТ И АРОМАТ?

Чтобы добиться полного обезличивания, масло проходит массу обработок, в том числе химических:

- гидратация (очистение горячей водой для избавления от белковых и слизистых веществ);
- воздействие щелочью (чтобы убрать возможные оставшиеся от сырья тяжелые металлы и пестициды);
- выведение свободных жирных кислот;
- отбеливание с помощью адсорбентов;
- дезодорирование (горячим сухим паром при температуре 170–230°C в вакууме);
- вымораживание (для удаления восков – они придают мутность маслу).

Теперь все. Рафинированное дезодорированное масло готово. Вопрос: что полезного в нем остается после всех перечисленных обработок? Имеет ли смысл вообще его есть? И почему полностью нельзя заменить на нерафинированное? Отвечаем.

КОГДА В СИЛЕ КРОЕТСЯ СЛАБОСТЬ

В нерафинированном подсолнечном масле сохраняется большинство витаминов и микроэлементов из семечек: витамин Е (по нему масло вообще один из лидеров), А, D, F, К, РР, основные витамины группы В, бета-каротин, магний, кальций, селен, цинк, жирные кислоты омега-3, омега-6 и пр.

Все это прекрасно. Беда в том, что часть этих и других соединений, содержащихся в «пахучем» масле, при жарке окисляются, горят и... превращаются в канцерогены. Получается, что, вопреки мнению многих, добавив на сковородку ароматного масла, мы не столько даем организму полезные вещества, сколько вредим ему. Это доказанный факт: жарить на нерафинированном масле нельзя. Если конкретнее – нагревать выше 107 °С (а на сковороде температура под 200 °С).

И ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Использовать его в других блюдах! В первую очередь в салатах. Вспомните и о рыбе (одна селедка с таким маслом чего стоит!), квашеной капусте, отварном картофеле, свекле, закусках из лука с зеленью и маринадом.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

– для тех, кто консервирует овощи на зиму. При кипении температура не больше сотни градусов, значит – ароматное масло можно спокойно использовать для закруток. Учитывая его долю в конечном продукте, запаха масла в тех банках вы не почувствуете, зато в холодные месяцы получите дополнительную порцию летних витаминов.



КАК ХРАНИТЬ

Оба вида подсолнечного масла после вскрытия желательно перелить в стеклянную тару и хранить в темном месте при комнатной температуре не дольше 2 месяцев. Продлить срок годности можно, убрав масло в холодильник.

ТЕРПЕЛИВЫЙ АСКЕТ

У рафинированного масла опасная точка образования канцерогенов аж 232 °С, потому с ним жарим спокойно. Это свойство приобретается благодаря удалению массы соединений: нет их в рафинированном масле, нечему и гореть. Плюс, благодаря мощной очистке, срок годности такого масла увеличивается.

Справедливости ради добавим, что польза в масле без цвета и запаха все же остается. Витамины в нем выживут немногие, но вы точно получите полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты, помогающие в профилактике ряда заболеваний, в частности сердечно-сосудистых.



ВЫВОД

Становится понятно, почему стоит держать на кухне оба варианта подсолнечного масла. Ну а если вы все никак не решитесь использовать нерафинированное, совет один – просто попробуйте его. Отбросьте все воспоминания о прогорклости варианта, купите свежий и познакомьтесь, наконец, с настоящим, солнечным ароматом масла из подсолнечника.

АНЕКДОТ

Учитель:
– Составь предложение с дополнением.
Ученик:
– Я ем кашу.
– А дополнение?
– С маслом.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

Как правило, чем меньше срок годности «пахучего» масла указал производитель, тем больше полезных веществ в нем сохранено.

ПОДАРОК, ГДЕ НЕ ЖДАЛИ

Не бойтесь небольшого осадка в ароматном масле – это фосфолипиды (сложные липиды), омолаживающие клетки. Наш организм, кстати, сам их не вырабатывает.

Екатерина Пельменева

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ОТБОРНЫЕ РЕЦЕПТЫ!



- ✔ Более 100 рецептов вкусных и популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций.
- ✔ Советы по приготовлению.

- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✔ Секреты национальных приправ.
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



wb
wildberries.ru

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



Программа



Говорят, нет ничего легче, чем почувствовать себя счастливой. Для этого достаточно, чтобы что-то в твоей жизни заметно ухудшилось, а потом снова стало как было. Вуаля – ты счастлива! Сегодня я, измотанная почти недельной ангиной, наконец-то смогла сделать несколько глотков куриного бульона, не морщась от боли, – и готова была согласиться с этим утверждением.

ПРЕРВАННЫЙ СОН

Дверной звонок ворвался в мой послеобеденный сон, как сердито жужжащий шмель. Мне снился залитый солнцем двор детства, качели в высокой траве. Я взлетала на них высоко вверх, к самому небу, а сероглазый мальчишка в синей полосатой тенниске смеялся и протягивал руки, готовый меня поймать... Звонок повторился, и я проснулась с явным сожалением. Протирая глаза, откинула плед и села на диване, нашарила ногами тапочки и побрела открывать.

– Иванова, слава богу, ты жива. Звоню-звоню, а ты не открываешь. Я уж волноваться начал...

На пороге стоял Лёша Харитонов, мой коллега и очень хороший друг. На его бородатом лице еще читалась тревога, но она испарилась на глазах, и Лёша расплылся в ухмылке. Вид у меня и впрямь был забавный: шорты и майка – в комплекте с шерстяным лохматым шарфом, в несколько витков обмотанным вокруг большого гор-

ла, и шерстяными же носками. Плюс – прическа в стиле «взрыв на макаронной фабрике», вполне естественная для моего состояния.

– Смешно тебе? Ладно-ладно, – просипела я из глубины шарфа, закашлялась и отступила назад, пропуская гостя в прихожую.

ДВА ОДИНОЧЕСТВА

Лёша разулся и, не спрашивая разрешения, протопал на кухню. Здесь, поставив на стол объемный пакет, он извлек из него связку бананов и кулек персиков.

– Специально пришлось узнавать, какие фрукты можно есть при ангине, – деланно пробурчал он. По-

том по-свойски включил чайник, усясь за стол и, наконец, посмотрел мне прямо в лицо своими добрыми карими глазами.

– Тебе хоть немного лучше?

Я кивнула и потянулась за самым облазнительным персиком.

– За проекты свои можешь не волноваться, мы с коллегами все поделили по-братски. Так что болей себе на здоровье еще хоть целую неделю, – гудел Харитонов. – Но чтобы к следующей субботе была как новенькая. В кино как раз новый фильм выходит, продолжение твоего любимого боевика...

Перехватив мой удивленный и немного испуганный взгляд, он добавил:

– Ничего же страшного не случится, если мы с тобой сходим в кино? Как два одиночества?

НЕ ИСКРИТ

Мы с Лёшей были знакомы уже года три, с тех пор как я устроилась на нынешнюю работу. По моему мнению, он был безупречен: спокойный и надежный, сильный и добрый. А еще... разведенный и явно равнодушный ко мне.

Мы работали в соседних кабинетах. Наше неформальное общение началось однажды в обеденный перерыв, в столовой, когда выяснилось, что нам нравятся детективы одного и того же автора. Потом оказалось, что у нас много и других совпадений: по любимым фильмам, блюдам, местам для отдыха... У Лёши было прекрасное чувство юмора, а еще мне нравилось, что в разговоре он всегда внимательно слушал – а не просто ждал паузы в монологе, чтобы вставить свое словечко, как это делают некоторые. Я тоже была разведена,



*Присылайте
нам свои истории!*

Электронная почта: sz@kardos.ru.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва,

ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

распознавания



и потому с некоторых пор коллеги все чаще подкалывали нас насчет скорой свадьбы. Однако я уже понимала: свадьбы не будет. Мне было комфортно рядом с ним, но... той искры, которая заставила бы меня шагнуть в объятия этого мужчины и забыть обо всем на свете, я не ощущала, хоть убей.

Я пыталась, правда. Мы с Лёшей ходили на свидания, пили кофе. Целовались на прощание у подъезда. Один раз я даже рискнула остаться у него дома с ночевкой, но... в итоге вернулась к себе среди ночи на такси. Ни его запах, ни прикосновения не находили во мне никакого отклика. Я любила Харитонову – но только как друга. Его же чувства ко мне явно выходили за дружеские рамки, и это несовпадение казалось нам обоим обидным и несправедливым.

У нас случился откровенный разговор, после чего Лёша на время отстранился, замкнулся. Но однажды сам подошел и предложил снова общаться.

Мол, почему бы нам не дружить... пока два одиночества не найдут свое счастье?

ГОЛОС ИЗ ПРОШЛОГО

Проводив Лёшу и вернувшись на диван, я в очередной раз задумалась. Может, проблема в том, что я просто разучилась что-то такое чувствовать к мужчинам? Может, в мои тридцать с лишним лет уже нет смысла ждать какой-то искры, надо просто брать хорошего мужика – пока он сам не против? А то буду потом локти кусать и заводить кошек, чтобы спастись от одиночества...

Размышления прервал телефонный звонок, на экране мобильного высветилось имя – «Юра К.», и я чуть не поперхнулась арбузной косточкой. Не может быть! Сколько же лет мы не общались?

Юра был тем сероглазым парнишкой в синей полосатой тенниске, который однажды проводил меня, 14-летнюю, домой после шко-

лы, а потом еще целый месяц дарил цветы и водил в кино, держа за руку. Но однажды он не пришел в назначенное время и пропал... почти на 10 лет. Позже, когда уже во взрослой жизни мы с ним вдруг столкнулись в случайном магазине на окраине города, он, снова взяв меня за руку, рассказал, что же тогда произошло: его отца-военного срочно перебросили в другой город, а он, Юра, был так расстроен фактом предстоящей разлуки, что решил вообще ничего мне не сообщать. Он предложил снова встречаться, но у нас обоих к тому времени уже были семьи, и наш роман просуществовал совсем недолго...

Проблема была в том, что именно рядом с Юрой у меня по спине бежали мурашки, в голове искрило, а земля уходила из-под ног. Только с ним и ни с кем другим у меня возникало такое чувство – словно в меня, по умолчанию, была вшита какая-то особая программа распознавания «своего мужчины».

Пока я собиралась с духом, телефон умолк. «Ну ничего, – подумала я. – Сейчас он перезвонит, и тогда я обязательно отвечу».

Но Юра не перезвонил.

Елена Иванова

Единственное, что имеет значение в конце нашего пребывания на земле, — это то, как сильно мы любили, каким было качество нашей любви.

Ричард Бах



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.

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама 16+
ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 22 АВГУСТА

МИФЫ И ПРАВДА О ПАЛЬМОВОМ МАСЛЕ
ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТСКИЕ
Здоровье И Долголетие №07 2025
ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Как снизить свой **БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ**

БЕГ НА МЕСТЕ есть ли в нем польза?

ПРИВЫЧКА БЫТЬ УДОБНЫМ ДЛЯ ВСЕХ — как ее побороть

Почему дряхлеют мышцы и зачем их «качать»

ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ для зубов и десен

Правила безопасной консервации

Надеть босоножки, когда пожелаешь – это так естественно! Да, но только в молодости. А потом внезапно выясняется, что пятки лучше прятать. Или даже лечить. Рассказываем, из-за чего так происходит и что с этим делать.

ОХ, ГОДЫ – НЕВЗГОДЫ

С годами снижается уровень коллагена и эластина – белков, которые обеспечивают коже прочность, эластичность и упругость. Как следствие, ей сложнее восстанавливаться после разных воздействий.

К ним относятся:

- неправильно подобранная обувь
- избыточный вес
- солнце, камни, песок
- плоскостопие и косолапость
- пренебрежение уходом за стопами
- хронические заболевания (в основном патологии кожи и эндокринные)
- дефицит витаминов.

Там, где собираются вместе сразу несколько факторов, риск скорого огрубения пяток возрастает. Но начнем с лайт-варианта: корка стала появляться регулярно, а характерных для нее заболеваний нет.

Что делать?

1. ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПЕМЗОЙ

- ✓ Только на распаренных ногах.

ЕСЛИ ПЯТКИ ИГРАЮТ

В ПРЯТКИ



КАК ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ САМОЙ РАНО СТАРЕЮЩЕЙ ЧАСТИ НАШИХ НОЖЕК

- ✓ Кожу трем влажную и помним: если это делать регулярно, то достаточно всего пары движений.

- ✓ По завершении хорошо бы нанести крем, желативно увлажняющий.

2. НОСИТЬ КАЧЕСТВЕННУЮ ОБУВЬ

- Тесная давит, а слишком свободная (в том числе стоптанная), наоборот, натирает. Кожа стоп страдает и от того, и от другого.

- Пятка должна закрываться. Задник может быть и мягким, главное, чтобы он держал форму.

- Подошву выбирайте гибкую: при слишком жесткой хуже работают мышцы стопы.

- Не увлекайтесь высокими каблуками. Из-за них нарушается кровообращение, могут появиться натоптыши.

- Подошва совсем без каблука (или с совсем маленьким) не амортизирует удар пятки о поверхность.

И напомним, покупать обувь лучше во второй половине дня. К вечеру ноги немного отекают, и если мерить новую пару утром, то в остальное время она может быть тесновата.

3. НЕ ЛЕНИТЬСЯ ДЕЛАТЬ ВАННОЧКИ

- ✓ **Мочевина.** Помимо размягчения кожи еще и тормозит образование роговой пленки. Лучше взять средство в аптеке и следовать его инструкции.

Внимание! При наличии трещин мочевина не подходит – она может усилить проблему (то же относится и к кремам с ней).

- ✓ **Глицерин с нашатырем.** На 2 л воды берем 20 г глицерина и 5 г нашатыря. Смягчает кожу и поможет заживить трещинки.

- ✓ **Молоко.** Понадобится еще и мыло, лучше дегтярное. Растворяем его в теплой воде, взбиваем до пены, вливаем подогретое молоко. Можно добавить к ним обычную поваренную соль.

- ✓ **Пищевая сода и нашатырь.** В 2–3 литра горячей воды добавляем 1 ч. ложку нашатырного спирта, затем 1 ст. ложку соды и столько же натертого на терке дегтярного мыла (это в идеале, но взять можно любое мыло, вплоть до жидкого).

- ✓ **Отвар картофеля.** Его делаем из очищенной картошки и без соли. Кроме размягчения кожи, он заживляет небольшие ранки.

После любой ванночки не забываем очистить ноги подходящим вашей коже способом и нанести крем.

4. БАЛОВАТЬ НОЖКИ МАСКАМИ

● **Кабачки.** Трем на терке или мелко нарезаем свежие кабачки и на полчасика прикладываем к пяткам. Можно уложить все это в тазик, сесть и поставить в него стопы (теперь вы знаете, куда употребить небывалый урожай этого овоща).



● **Картофель.** Натрите сырую картошку на терке, приложите к сто-

5. ПОДОБРАТЬ ХОРОШИЙ КРЕМ

Их выбор сейчас настолько огромен, что главный совет один: не налегайте на жирные, плотные крема – они могут просто не впитаться в «тугую» кожу стоп. И не забывайте про возможность замены на подходящие лосьоны.

Один из самых эффективных и при этом бюджетных вариантов – салициловая мазь. Она размягчает ороговевший слой, способствует его отслоению, подавляет секрецию сальных и потовых желез, обладает антисептическим и противовоспалительным свойствами. Если случай запущенный, делайте маски с ней на ночь в течение недели.

Для заживляющего

НЕ ТОЛЬКО КРАСОТА



Огрубение кожи – это лишь начало. Если его игнорировать, со временем могут появиться трещины, в которые легче попадают инфекции, в том числе грибок. Могут развиться и мозоли, и пяточная шпора. А при появлении боли вы автоматически будете стараться не наступать на проблемный участок, что чревато деформацией стопы, нарушением осанки и прочими осложнениями опорно-двигательного аппарата.

Так что базовый уход за ногами – он не только для красоты, но и для вашего здоровья.

пам и оберните пищевой пленкой или целлофаном, наденьте носки. Оставьте на полчаса, при желании на ночь. По завершении «картофельного сеанса» можно обработать ноги пемзой. Эта маска размягчает кожу, помогает избавиться от трещинок и даже мозолей.

АНЕКДОТ

– Алло! Это центр подологии? У меня сильно болит левая пятка. Вы сможете мне помочь?



– К сожалению, нет. Мы совсем недавно открылись, и у нас пока работает специалист только по правым пяткам.

эффекта ищите в составе крема аллантоин или пантенол. Они помогают сохранить наружный слой кожи, что особенно важно для любительниц босоножек. Не забываем и про мочевину в составе (для стоп не более 5–15%).

СИЛА НЕ СПАСЁТ

Быстро не получив «пяточки младенца», некоторые начинают все сильнее тереть ноги пемзой (пилкой и пр.). Однако усердствовать не стоит. Сначала пятки и вправду станут мягче, но вскоре включится защитная реакция – кожа начнет нарастать активнее. Велика

вероятность, что она будет грубее прежней, к тому же нарастет неравномерно. Так что здесь главное не сила, а регулярность.

БДИТЕЛЬНОСТЬ НЕ ПОВРЕДИТ

Если самостоятельно справиться с заметно огрубевшей кожей не получается, отправляйтесь к врачу. Это вовсе не совет «для галочки»: проблемы со стопами возникают и из-за внутренних заболеваний, например щитовидки или даже сахарного диабета. Так что не удивляйтесь, если терапевт направит вас к узким специалистам.

Екатерина Пельменева



УСПЕНСКИЙ ПОСТ И МЕДОВЫЙ

Спас

Всей крепостию своей бойся Бога, и Он умудрит тебя, как должно тебе спастись.

Преподобный Ефрем Сирин



СКОЛЬКО ПРАЗДНИКОВ ОТМЕЧАЮТ ХРИСТИАНЕ 14 АВГУСТА

? *Мамина бабушка готовится к празднику в храме – Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня. Папина бабушка говорит, что нужно не пропустить важный праздник – начало Успенского поста. Тетя говорит: скоро, в августе, первый Спас – «Медовый», а другая тетя собирается закончить ремонт своей комнаты к «Спасу на воде». Но самое любопытное, что и бабушки, и тети называют одну и ту же дату перечисленных праздников – 14 августа. И получается, что на один день выпадает сразу несколько праздников? Это так?*

Надежда Иванова, Воронежская обл.

14 августа отмечают первый из трех августовских праздников, посвященных Спасителю, – Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня. Этот праздник известен с давних времен: вынос части Животворящего Креста на улицы древнего Константинополя останавливал эпидемии, которые регулярно происходили в августе, самом жарком месяце этого региона. В этот день проводят специальный чин освящения воды, поэтому у праздника появилось народное название – «Спас на воде», или «Мокрый Спас».

А еще к этому дню собирают мед первого урожая, который принято освящать в церкви не просто как лакомство, а как знак Божественной благода-

ти именно 14 августа, в день праздника Происхождения (изнесения) Честных Древ Животворящего Креста Господня. Поэтому в народе этот праздник так же называют «Медовым Спасом».

Кстати, 14 августа и день памяти семи ветхозаветных мучеников Маккавеев (166 год до Рождества Христова), принявших смертные муки за веру. При почитании этих мучеников на Руси в этот день в пищу добавляли семена мака, делали колево с маком. Поэтому есть еще одно название праздника – Маковой, или «Маковый Спас».

И, конечно же, с 14 августа начинается один из четырех многодневных постов – двухнедельный Успенский пост. Он готовит нас к одному из главных (двунадесятых) христианских праздников – празднику Успения Пресвятой Богородицы (отмечается 28 августа).

А еще 14 августа Православная Церковь отмечает Празднество Всемилоствивому Спасу и Пресвятой Богородице.

ЧТО МОЖНО ЕСТЬ НА МЕДОВЫЙ СПАС

? *В день Медового Спаса начинается пост. Понятно, что можно рассчитывать только на пищу неживотного происхождения. А что можно позволить себе в день праздника?*

Наталья, Подмоскowie

14 августа в этом году приходится на четверг. Как и в любой день поста, надо отказаться от молочных продуктов, мяса, яиц, рыбы и морепродуктов. Можно делать салаты из любых сырых

овощей и фруктов, добавлять в них семена (мак), ягоды, орехи, допускается хлеб, приготовленный без использования молочных продуктов и яиц. На сахар и мед нет ограничений.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ КУПАТЬСЯ ПОСЛЕ «СПАСА НА ВОДЕ»

? *В деревне, где мы на лето снимаем дачу, жители твердо уверены, что после 14 августа, «Мокрого Спаса», или «Спаса на воде», купаться нельзя. Почему?*

Таисия В., Ленинградская обл.

В православной Руси существовала древняя традиция: в деревнях и селах накануне праздника Происхождения (изнесения) Честных Древ Животворящего Креста Господня чистили колодцы, водоемы, приводили в порядок родники. В день самого праздника, по окончании всеобщего крестного хода проходил чин освящения воды. После свершения чина крестьяне купались в водоемах, «смывая недуги и укрепляя дух». Водой из водоемов также было принято обливать домашний скот. И действительно, в старину через день-два после «Спаса на воде» или «Мокрого спаса» уже не купались. Но это была бытовая традиция, а не церковная. В Церкви нет запретов на купание в водоемах. Так что купайтесь на здоровье хоть круглый год.

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



Первоклашка Я ТЕПЕРЬ – ПОМОГИТЕ МНЕ СКОРЕЙ!

У семилеток начинается новая глава в жизни – школьная пора. Как помочь чаду подготовиться к новому этапу его становления, рассказывает психолог Мария УХАНОВА.



Фото из личного архива Марии Ухановой

О ПОЛЬЗЕ ШБП

Даже взрослому бывает сложно привыкать к новому месту работы, требованиям, дисциплине, коллективу. Что уж говорить о ребенке, который только учится быть школьником.

Огромным подспорьем для детей служит школа будущего первоклассника (ШБП), – говорит специалист. – Здесь дети привыкают к помещению класса и школы, к новому педагогу. Требования в ШБП не такие строгие, как в первом классе, задания похожи на игру. Тем не менее такая подготовка помогает ребенку как физически научиться ориентироваться в новом пространстве, так и психологически адаптироваться к режиму уроков, к новому коллективу, ответственности.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Конечно, будущего первоклашку волнует много вопросов, даже если он не проносит их вслух.

Постарайтесь выяснить, что дополнительно волнует малыша, – советует психолог. – Возможно у него есть волнения по поводу общения с одноклассниками. Или что, например, делать, если во время урока захотел в туалет? Будет его забирать сразу домой или оставлять в продленке? Все эти вопросы следует обсудить заранее. Можно «проиграть» день ребенка шаг за шагом, чтобы он лучше понимал, что ему предстоит.

ВАЖНОСТЬ РЕЖИМА

Привыкать к новому режиму стоит начать заранее. За 2–3 недели до первого сентября начинайте укладывать

и поднимать ребенка пораньше.

Следите за тем, чтобы малыш высыпался и был отдохнувшим, – настоятельно рекомендует Мария Александровна. – У выпавшего ребенка лучше концентрация внимания, он быстрее запоминает информацию, меньше тревожится. Если есть необходимость – сохраняйте дневной сон.

Важно

Признаки того, что ребенок не справляется с нагрузкой:

- становится капризным, агрессивным, раздражительным;
- появляются вредные привычки и тики (грызет ногти, часто сдувает челку);
- повышается тревожность, нарушается сон.

Важно в первые месяц-полтора не перегружать психику

ребенка впечатлениями. Отложите на время увеселительные мероприятия – походы в цирк, музеи, аквапарк, посещение кружков – до момента полной адаптации ребенка к новым условиям.

ТЕТ-А-ТЕТ

Любые проблемы со здоровьем ребенка, особенности поведения или развития непременно «вылезут» в первые месяцы учебы.

Обязательно сообщите об особенностях вашего чада учителю начальных классов, – предупреждает психолог. – Сделайте это лично, с глазу на глаз.

Если ребенку трудно осваиваться в коллективе, также поговорите с педагогом. Возможно, в классе есть бывший одноклассник из детского сада или приятель из ШБП. Попросите учителя посадить ребят вместе.

Помните, что любые сложности, тревоги и сомнения первоклашки не должны остаться без внимания родителей. Создайте дома теплую доверительную атмосферу, сразу же обсуждайте все спорные или непонятные моменты.

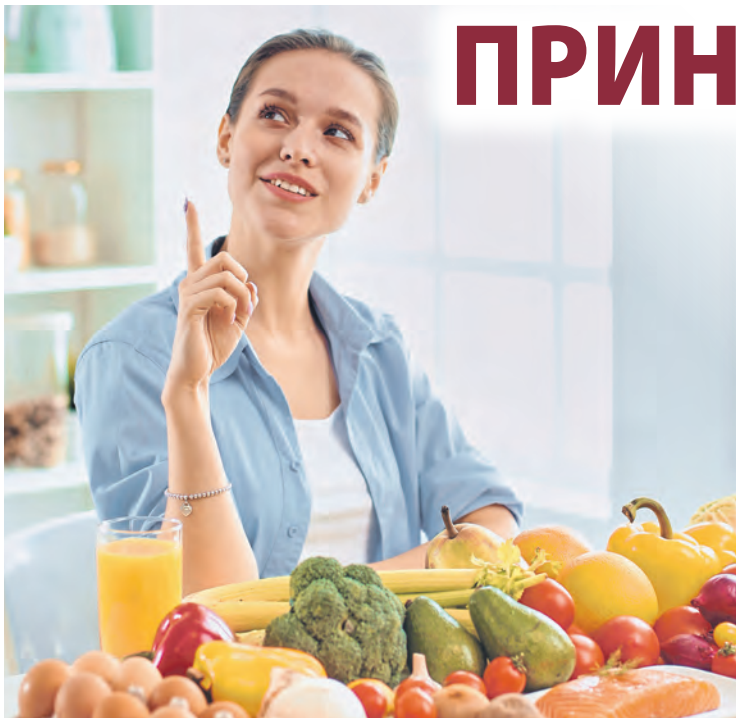
Елена Пухова

Справка

Адаптация ребенка к школе бывает:

1. Легкой – привыкание происходит за 2–6 недель. Ребенок понимает материал, быстро усваивает новое, имеет мотивацию к учебе.
2. Средней – привыкание за 2–3 месяца. Не чувствует негатива от посещения школы, программу усваивает, периодически сталкивается с усталостью и перепадами настроения.
3. Тяжелой – время адаптации до полугода и больше. Отсутствует мотивация учиться, появляется плохое поведение, негативное отношение к школе.

ПРИНИМАЮ НПВС: ЧТО УЧЕСТЬ В ПИТАНИИ?



Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВС), назначенные врачом, зачастую становятся просто спасением. Но есть нюанс: они «не дружат» с желудком и кишечником, могут влиять на обмен веществ. Правильное питание помогает значительно снизить риски и сделать лечение более комфортным. Речь не о жёстких диетах, а о простых, но важных мелочах, которые сохраняют хорошее самочувствие.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

НПВС работают за счет блокирования ферментов, вызывающих воспаление и боль. Но те же самые механизмы влияют и на другие процессы в организме – снижают выработку защитной слизи в желудке, воздействуют на кровообращение в почках. Поэтому на фоне их приема могут появиться изжога, тяжесть в животе, отеки. Как минимизировать эти эффекты?

Не принимайте таблетки на голодный желудок

Даже если в инструкции написано «можно до еды», лучше перестраховаться: плотный завтрак или перекус создадут естественный барьер между лекарством и слизистой. Но не всякая еда подойдет. Например, кислый фрукт или кофе, выпитый вместе с таблеткой, только усилят раздражение.



Следите за водным балансом

НПВС могут влиять на функцию почек, особенно при длительном лечении, а недостаток жидкости усугубляет этот эффект. Полтора-два литра воды в день – это уже не просто рекомендация, а необходимость.



Избегайте больших перерывов между приемами пищи

Даже если вы не привыкли к перекусам, постарайтесь понемногу есть каждые 3–4 часа. Главное – не допускать чувства, когда «сосет под ложечкой», ведь именно в этот момент желудочный сок активнее всего воздействует на слизистую.



ЗАЩИТНИКИ ЖЕЛУДКА

НПВС подавляют не только воспалительные процессы, но и выработку простагландинов – веществ, которые защищают слизистую от агрессивного воздействия желудочного сока. Печальным итогом может стать эрозия или язва. Но у нас есть натуральные «помощники» – продукты, которые мягко обволакивают стенки желудка и поддерживают здоровье пищеварительного тракта.

Овсянка – настоящее спасение для раздраженного желудка. Ее секрет в высоком содержании растворимой клетчатки (бета-глюкана), которая образует гелеобразный слой на слизистой, защищая ее от повреждений.

Спелые бананы – это натуральные антациды. Они нейтрализуют избыток кислоты и стимулируют выработку слизи, которая покрывает стенки желудка. Если после приема таблетки вы чувствуете легкое жжение, съешьте половинку банана.

Тыква, кабачки, яблоки – будучи термически обработанными (вареные, печеные), легко усваиваются, не перегружают желудок и содержат пектин – природный полисахарид, который действует как губка, впитывая избыток кислоты.

ОТ ЧЕГО ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

✗ Кофе

Даже одна чашка натошак может свести на нет все усилия по защите желудка. Кофеин стимулирует секрецию соляной кислоты, а если выпить его вместе с таблеткой, то риск раздражения увеличивается в разы. Когда без кофе совсем немогут, пейте его только после еды и разбавляйте молоком или сливками.

✗ Острое, маринады, газировка, алкоголь, цитрусовые соки

Все перечисленное само по себе может спровоцировать изжогу и воспаление, а при сочетании с обезболивающими последствия могут быть более тяжелыми.

✗ Жирное мясо и жареная пища

Они требуют долгого переваривания, а значит, желудок дольше подвергается воздействию кислоты. Замените свинину на курицу или индейку, а вместо жареной картошки приготовьте запеченную.

✗ Готовые соусы

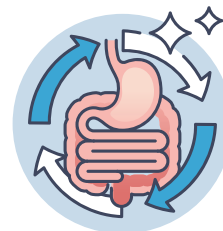
Кетчуп, майонез, горчица содержат уксус, консерванты и усилители вкуса, которые раздражают ЖКТ. Попробуйте заменить их на домашние аналоги: йогуртовый соус с укропом, авокадо или песто из зелени.

ВАЖНЫЙ НЮАНС

Если вы любите добавлять имбирь или куркуму в блюда, будьте осторожны. Эти специи обладают противовоспалительным эффектом, но в сочетании с НПВС могут увеличить риск кровотечений.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ КИШЕЧНИК

Прием НПВС может незаметно нарушать баланс кишечной микрофлоры, так как эти препараты способны изменять pH кишечной среды и повреждать эпителий, создавая условия для роста условно-патогенных бактерий. Для противодействия стоит ввести в рацион следующие продукты-помощники.



✓ Инулин

Этот пребиотик содержится в цикории, топинамбуре и чесноке. Он не переваривается в верхних отделах ЖКТ, зато становится питательной средой для бифидобактерий в толстом кишечнике. Попробуйте заменить утренний кофе на напиток из цикория, добавляйте в блюда печеный чеснок.

✓ Клетчатка

В отличие от распространенного совета «ешьте больше клетчатки», при приеме НПВС важно соблюдать баланс. Сырые овощи и отруби в больших количествах могут травмировать раздраженную слизистую. Лучший выбор – стручковая фасоль, морковь и свекла в тушеном виде. Их волокна частично разрушаются при термической обработке, но сохраняют способность мягко стимулировать работу кишечника.

✓ Рисовый отвар

При первых признаках болей и спазмов в ЖКТ приготовьте простой рисовый отвар. Промойте 2 ст. ложки белого риса, залейте 500 мл воды и варите на медленном огне 45 минут. Процеженную жидкость принимайте по 50 мл между приемами пищи. Крахмал образует защитную пленку, а содержащийся в рисе триптофан помогает снять спазмы.

НПВС И ВОДНО-СОЛЕВОЙ БАЛАНС: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Многие не связывают прием обезболивающих с отеками или скачками давления, но именно НПВС часто становятся их скрытой причиной. Они влияют на работу почечных канальцев, задерживая натрий и воду в организме.

- Помимо классики – «меньше солить», – сократите количество хлеба (в 100 г может быть до 1 г скрытой соли), твердых и плавленых сыров, полуфабрикатов.

- Добавьте в рацион калий. Отвар изюма или кураги (горсть на стакан кипятка, настаивать 2 часа), печеный пастернак и картофель с кожурой, укропная вода (1 ч. ложка семян на 300 мл кипятка).

- Если на фоне приема НПВС появились отеки, при этом вы принимаете диуретики или есть проблемы с желчным пузырем, – не злоупотребляйте арбузом и огурцами. Лучше выбрать печеные яблоки и груши – их пектины мягко выводят лишнюю жидкость без потери электролитов.

КСТАТИ

При склонности к отекам попробуйте пить воду, нагретую примерно до 40°C. Она быстрее всасывается в тонком кишечнике и меньше нагружает почки.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ



1 Сколько особей каждого вида «тварей» взял Моисей на свой ковчег? Варианты ответов: ноль, две, три.

2 Полиция расследует убийство ученого-химика. Под подозрением лаборанты Сергей, Михаил, Феликс и Николай. На полу возле погибшего его рукой было нацарапано 28, 27, 57. Следователь сразу вычислил преступника и арестовал его. Кто же убийца?

ОТВЕТЫ

1 Ноль. Животных на ковчег собрал не Моисей, а Ной. 2. Из кусочка торта справа. **Загадки:** 1. Ноль. Животных на ковчег собрал не Моисей, а Ной. 2. Из кусочка торта справа. **Загадка «Найдите 5 отличий»:** в год вы слева на блюде, чашка, чехол у чайника, кусочек толокна у парового-корзиночки, сафетка под

ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД



В числовом кроссворде все буквы заменены на числа. Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, различным – разные. Одно слово уже вписано в сетку.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27												

ОТВЕТЫ

По горизонтали: Девы. Семейнин. Шоссе. Велочина. Борещ. Ком. Рубеж. Цикорит. Сердце. Веселье. Врота-нея. Скуп. Прогноз. **По вертикали:** Утконос. Глиссер. Бас. Ельнич. Вантух. Жеребей. Юнат. Носильщик. Цугцванг. Жилец. Ломемки. Особь. Арбитр. Веко.

	18		15		1		19	7	2	1	3	
10	4	7	12	12	5	16		12		5		26
	11		3		10	7	20	13	27	6	3	6
25	9	10	10	7		2		6		21		6
	6		10		14	7	12	3	24	3	6	5
1	9	2	7	8		1		11		11	9	4
	10		2	18	1	7	16		17		10	
9		5		15		8	3	11	9	2	3	23
10	7	2	19	8	7		12		4		12	
9		1		14		14	7	10	7	12	13	7
1	Б	Р	И	Т	А	Н	Е	Ц		20		21
13		4		6		11		10	11	2	3	17
	17	2	9	15	6	9	22		3		11	

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-905-286-44-68** СКУПКА, КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8-905-286-44-68

■ **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

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



ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»? ЗВОНИТЕ. Телефон рекламной службы: **8-495-792-47-73**

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

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



ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

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

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

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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



ГОРОСКОП на 8–21 августа



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овны переживают яркий период: новые начинания, путешествие или романтическое чувство. Однако звезды предостерегают от неоправданного риска и спонтанных покупок.

10 августа – блюда из грибов

13 августа – уход за лицом и волосами

18 августа – массаж шеи и головы



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецы привлекают к себе восхищенные взгляды и получают комплименты. У одиноких представителей знака высока вероятность встретить, наконец, «того самого».

8 августа – «да» арбузам, дыням и персикам

17 августа – удачная покупка

19 августа – начните день с зарядки



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

У Львов подходящий период, чтобы осуществить давнюю мечту, начать что-то новое. Вы сумеете вдохновить окружающих, найдете помощников. Старайтесь больше двигаться.

11 августа – откровенный разговор

14 августа – «да» нежирному мясу

17 августа – массаж, йога, медитация



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Какие-то события могут развиваться не так, как ожидали Весы, и это выбьет их из колеи. Но если перестать сопротивляться переменам и принять их, можно найти в них плюсы.

14 августа – визит к стоматологу

16 августа – спокойная прогулка

20 августа – интересное открытие



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам лучше воздержаться от обещаний, выполнить которые им не по силам. Стоит сосредоточиться на здоровом питании и «подпитать» себя хорошей литературой и кино.

9 августа – теплое общение с близкими

17 августа – «да» рыбе и морепродуктам

18 августа – пейте больше чистой воды



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям придется поставить дела на паузу и отдохнуть. На фоне усталости и недосыпа рабочие проблемы покажутся более драматичными, чем на самом деле, но это временно.

11 августа – «да» орехам, семенам и злаковым

16 августа – следите за давлением

20 августа – маникюр, педикюр, стрижка



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам стоит быть внимательнее к самочувствию и, если что-то беспокоит – записаться к нужному врачу. Поддержка близких и друзей окажется важна при внезапных событиях.

9 августа – спокойный отдых на природе

14 августа – «нет» перееданию

20 августа – занятие любимым хобби



РАК • 21 июня – 22 июля

Раков закрутит в водовороте срочных дел, из-за которых придется на время пожертвовать полноценным сном, отдыхом и нормальным питанием. Все же будьте к себе бережнее!

10 августа – полезны водные процедуры

15 августа – только удобная обувь

21 августа – неожиданная встреча



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девам будет легче найти взаимопонимание с окружающими, если не ждать, что те сами догадаются о том, что вам нужно. Все можно решить с помощью открытого диалога.

12 августа – добавьте в меню овощи

13 августа – покупка лекарств и витаминов

18 августа – «нет» залипанию в соцсетях



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Идеи, предлагаемые Скорпионами, могут показаться их близким или коллегам слишком смелыми и не найти поддержки. Будьте настойчивы, если верите в то, что делаете.

8 августа – чай с медом и лимоном

15 августа – покупка одежды и обуви

21 августа – тренировка в спортзале



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Звезды обещают Козерогам стабильность: можно сосредоточиться на работе или хобби. Отдых выбирайте спокойный – на природе, у водоемов. В меню добавьте ягоды.

10 августа – общение с домашними питомцами

13 августа – «нет» фастфуду и алкоголю

19 августа – внезапная находка



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Благоприятное время для рабочих командировок, деловых встреч и переговоров. Обаяние и харизма помогут убедить собеседников в перспективности своих предложений.

12 августа – массаж стоп или спины

14 августа – ложитесь спать вовремя

15 августа – омолаживающие процедуры

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 15 (230). Дата выхода:
08.08.2025

Подписано в печать: 31.07.2025
Номер заказа – 2025-02834
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата изготовления: 06.08.2025
Срок годности не ограничен

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

Тираж 201 300 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 использо-
вание присланных материалов в лю-
бой форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено

ЛАБИРИНТ МИНОТАВРА: ТРЕВОГА, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БЕССОННИЦА

Как выбраться?

Последние годы принесли человечеству немало испытаний: пандемия с её ограничениями, длительный процесс восстановления после нее затронули практически каждого. А текущая геополитическая ситуация только усиливает общий уровень стресса.

Необходимо помнить, что человек страдающий от тревожно-депрессивного расстройства, частых головных болей, бессонницы, имеющей любое происхождение, по сути, заперт в клетке с самим собой, он пленник своего состояния, от которого неспособен освободиться без активной помощи со стороны. Нередко это приводит к крайне негативному развитию сценария.

Своевременное обращение к специалисту поможет:

- Определить истинную причину состояния
- Подобрать эффективное лечение
- Избежать усугубления ситуации
- Вернуть качество жизни

Один из самых передовых способов избавления от неврологических и эмоциональных негативных состояний – транскраниальная магнитотерапия в составе комплексного лечения.

ДИАМАГ (АЛМАГ-03) – медицинский аппарат, созданный в сотрудничестве с Федеральным центром мозга и нейротехнологий.

При тревожных и депрессивных состояниях ДИАМАГ может помочь:

- Стимулировать естественную выработку серотонина
- Снижать уровень тревожности
- Стабилизировать эмоциональный фон
- Справляться с подавленностью

Тревожные расстройства, головная боль и бессонница: одно вытекает из другого

Взаимосвязь состояний в организме человека часто бывает сложной и многогранной. Особенно ярко это проявляется в случае тревожных расстройств, которые тесно связаны с головными болями и нарушениями сна. Например, мышечное напряжение, характерное для тревожных состояний, особенно в области шеи и плеч, приводит к:

- Сдавливанию сосудов
- Нарушению кровообращения
- Появлению хронических головных болей
- Мигренозным состояниям



Бессонница при тревожных расстройствах возникает по нескольким причинам:

- Повышенная тревожность мешает расслабиться
- Навязчивые мысли не дают уснуть
- Физическое напряжение сохраняется даже ночью
- Нарушается естественный цикл сна

Замкнутый круг формируется следующим образом:

Тревога ⇒ Головная боль ⇒ Бессонница ⇒ Ухудшение состояния ⇒ Новая тревога

Да, от частых головных болей различного характера и бессонницы можно страдать и при отсутствии тревожно-депрессивного расстройства, но разве от этого легче? Тем более, что эти состояния сами по себе дезорганизуют психику и вполне могут стать пусковым механизмом эмоционально-психических патологий.

Применение ДИАМАГа дает возможность:

При головных болях и мигрени:

- Предотвращать развитие болевых приступов
- Снижать частоту мигренозных атак при курсовом применении
- Уменьшать сопутствующие симптомы (тошноту, светобоязнь)
- Снижать потребность в обезболивающих препаратах
- Улучшать когнитивные функции

При нарушениях сна:

- Нормализовать выработку мелатонина
- Улучшать качество ночного отдыха
- Ускорять процесс засыпания

Одной из главных особенностей воздействия транскраниальной магнитотерапии можно назвать минимум побочных эффектов. Терапия ДИАМАГом способствует восстановлению нарушенных функций через нормализацию работы эндокринной системы и улучшение мозгового кровообращения.

Терапия ДИАМАГом в составе комплексного лечения даст возможность вырваться из плена мрачных дней, мучительных бессонных ночей, изматывающих приступов мигрени, обрести спокойствие и вернуть себе свою жизнь, где есть место радости, и нет страха и боли.

ДИАМАГ. Свобода от тревоги, боли и бессонницы



ФСР 2012/13599

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ