

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 07 (126)

9 – 22 апреля  
2021 года



## НОЧНОЙ КАШЕЛЬ

ПРОГОНИМ ДОКУЧЛИВОГО «ГОСТЯ»

СТР. 7

## АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ

СТР. 3

## АРХИП ОСИП

7 СПОСОБОВ ВЕРНУТЬ ГОЛОС

СТР. 8

## ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

«ЖИДКОЕ ЗОЛОТО» НА ТАРЕЛКЕ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 1007

КАМНИ  
В ПОЧКАХ?  
СОБЛЮДАЕМ  
ДИЕТУ!

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



СОВЕТЫ ОНКОЛОГА

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ  
ОТ РАКА КИШЕЧНИКА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

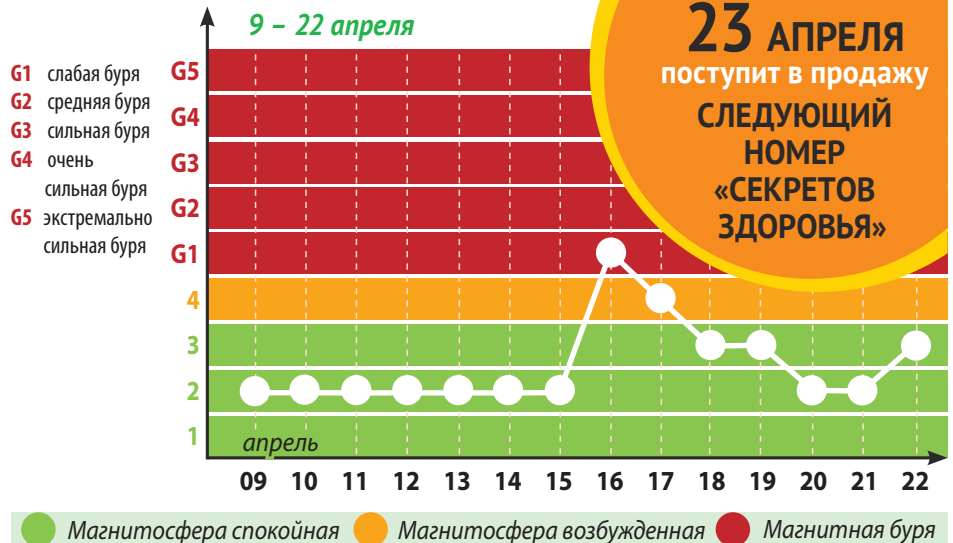
- накануне магнитной бури ляжем спать пораньше;
- перед сном почитаем и примем душ, откажемся от гаджетов;
- введем в меню дня продукты, богатые калием: картофель, бананы, абрикосы, капусту, баклажаны, шпинат, сухофрукты, орехи, гречку, кефир, творог, сыры, рыбу;
- не станем сидеть дома, постараемся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



## НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



- 17 апреля 2021 возможны возмущения магнитосферы Земли
- 16 апреля 2021 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)

## ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ



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

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»:

- узнаем, почему насморк необходимо лечить, и выясним, какие ошибки тут недопустимы;
- разберемся, почему возникают судороги ног и как бороться с резкой болью в домашних условиях;
- если хочется съесть чего-то необычного и не самого полезного, значит, в организме чего-то не хватает: выясним, чего именно и как восполнить;
- поговорим о проблеме неприятного запаха изо рта и научимся бороться с проблемой.



## А ТАКЖЕ

узнаем о полезных свойствах вербены, признаках несахарного диабета, научимся выбирать гигиенические прокладки и многое другое.

Не пропустите, следующий номер поступит в продажу

**23 АПРЕЛЯ!**

**СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ**

! измеряем АД в спокойной обстановке, при комнатной температуре, после **5 минут** пребывания в покое;  
! измеряя АД, не двигаемся и не разговариваем;  
! приступаем к измерению до приема пищи, употребления кофе, крепкого чая, алкоголя, курения или через **1,5 часа после**.



**ПОЛОЖЕНИЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ**

• сядем на стул удобно, облокотившись спиной на спинку



• освободим верхнюю часть руки от одежды так, чтобы закатанный рукав не сдавливал руку

• руку от локтя до кисти положим на стол так, чтобы манжета тонометра оказалась на уровне сердца

**ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯЕМ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

**ЗАКРЕПИМ МАНЖЕТУ**

• наденем манжету на верхнюю часть руки

• проследим, чтобы нижняя часть манжеты располагалась **на 1-2 см выше** локтя

• воздушную трубку манжеты пустим по внутренней стороне руки по одной линии со средним пальцем



**ОПРЕДЕЛИМСЯ С РУКОЙ**

Первый раз измерим давление на обеих руках с разницей **в 5 минут**. Если разница в значении:

**менее 10 мм рт. ст.,** то в дальнейшем будем измерять давление только на нерабочей руке (левая у правой, правая у левой);

**более 10 мм рт. ст.,** то далее станем измерять давление на той руке, где показатели АД были выше.

**ВАЖНО! ТИПИЧНОЕ ЗНАЧЕНИЕ АД ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА – 120/80**



**Оригинальный подарок к пасхе! Успей купить!**

**Святой Шарбель:** чудеса христианского монаха Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благословением. Молва о нём росла, и всё больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля. Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.

**Животворящее масло Шарбеля для миллионов!**  
НАБОР «Исцеляющий Шарбель»  
1. Чудотворный образ.  
2. Молитва.  
3. Масло из храма.  
4. Освященная вода.  
5. Образец письма.  
**цена: 1299р.**  
При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

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

**ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ**

Цена одного изделия позолота 24к.: **699р.**, серебро: **399р.**  
Крестики: мужские, женские и детские.  
Кольца обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм  
Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

позолота 24к.: **1499р.**, серебро: **1099р.**  
Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем  
Цена: **2499р.**  
«Розовая мечта» «Морская волна» «Зимняя вишня» «Изысканный алмаз» «Изыумрудный глаз»

**ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА** На холсте. В рамке под стеклом **39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе.** Размер: 28см. х 28см. Цена со скидкой: **1999р.**

**wolvesby.ru**

Количество ограничено!  
**699р.** Святой Целитель Шарбель  
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан  
помогает в исцелении  
«Вера, Надежда, Любовь» Детские серьги «Ангелочки» с нежным фианитом  
Бусы **699р.**, Браслеты **499р.**  
Кулоны **499р.**

Количество ограничено!  
**699р.** Святой Целитель Шарбель  
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан  
помогает в исцелении  
«Вера, Надежда, Любовь» Детские серьги «Ангелочки» с нежным фианитом  
Бусы **699р.**, Браслеты **499р.**  
Кулоны **499р.**

Книга «Святой Шарбель. 16+ Чудесное исцеление в России» Рассказы людей, от каких болезней они исцелились. **450 страниц + чудотворные образы!**  
цена: **899р.**  
Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро: браслет (20см): **699р.** Цепочка(60см): **1099р.** Набор(цепочка+браслет): **1399р.**

Бесплатный звонок по всей России:  
**8-800-200-15-57**  
Viber +375-25-735-71-71  
ИП Шеремет С.В. ОГРН/ИП 32167330004616 Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 18/2

Кольца: «Изысканный алмаз» «Изыумрудный глаз»  
«Уникальное тройное кольцо «Божественность»

Серьги: «Изысканный алмаз» «Изыумрудный глаз»

из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Бирюза, Нефрит, Сердолик, Бирюза, Малахит, Розовый кварц, Нефрит, Коралл, Яшма, Кахолонг и др.

Кулоны **499р.** из натуральных камней: Малахит, Яшма, Тигровый глаз, Розовый кварц, Нефрит, Бирюза, Горный хрусталь, Сердолик, Лунный камень, Агат, Лазурит, Обсидиан, Аквамарин.

Кулоны **499р.** из натуральных камней: Малахит, Яшма, Тигровый глаз, Розовый кварц, Нефрит, Бирюза, Горный хрусталь, Сердолик, Лунный камень, Агат, Лазурит, Обсидиан, Аквамарин.



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ОГУРЦОВ САЖАЮ ГРЯДКУ, И СОСУДЫ ВСЕ В ПОРЯДКЕ

Сестра моя – большая любительница полакомиться жирненьким. Коль шашлычок, то только из свиной шеи, сальце, наваристый борщ, выпечка, сладости. Все это вкусно, спору нет. Но важно знать меру. А Ульяна моя даже, когда ее вес за сто килограммов перешагнул, ни в чем себя не ограничивала. И жалко ее, но ведь и изо рта вынимать не станешь, правда? Мы даже как-то рассорились по этому поводу. Больше я к ней с нравоучениями не лезла. А тут она мне сама звонит прошлой весной, плачет. Сдавала анализы, и нашли у нее повышенный холестерин. Врач напугала, что, мол, если вес не сбросит да питание не наладит, долго не проживет. А ей всего сорок семь лет. «Сестренка, помоги», – причитала моя мученица. Забрала я ее на лето к себе на дачу и строго-настроено приказала есть только то, что я готовлю, и принимать выписанные врачом лекарства. Тяжело было, сознаюсь, обеим тяжело.

Ульяна плакала, я злилась. Но к концу лета она

20 килограммов сбросила. О как! А попутно мы

еще и сосуды с ней чистили. Совершенно простым ре-

цептом – ежедневно выпивали по 100–200 мл свежесжатого огуречного сока. Благо огурцов у меня две грядки. Сок нужно пить трижды в день до еды.

А как сестре полегче стало ходить, да и дышать, она меня попросила огурцов на следующий год побольше посадить. Вместе сажать и будем, на лето она опять ко мне собирается.

*Римма Уварова, Московская обл.*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### СКАЖЕМ НЕТ РАСЧЁСКЕ

Но только во время сушки феном. Помогайте себе во время сушки руками, и только, когда влага полностью подсохнет, можно воспользоваться расческой. Так волосы станут меньше выпадать, а прическа будет выглядеть объемнее.

*Екатерина Завражнова, Московская обл.*

### ✉ ЧАЁК АРОМАТНЫЙ ЖЕЛУДКУ ПРИЯТНЫЙ



Многим знакомы проблемы пищеварительного тракта. То желудок барахлит, то кишечник работать отказывается. Хочу порекомендовать всем, кто желает наладить работу ЖКТ, один превкусный чаек. Он, кстати, лучше кофе по утрам бодрит. Так что и тем, кто просыпается трудно, чаек тоже очень кстати придется. Его еще иногда

йоговским чаем называют. Не знаю, я не йог, но чай этот весьма уважаю.

Итак, вам понадобится:

- 9 бутончиков гвоздики
- 9 штук кардамона
- 1 палочка корицы
- 4 чайные ложки куркумы
- 5–10 чайных ложек имбиря
- 0,5 ч. ложки хорошего черного чая
- 2 литра воды
- 1 стакан молока

Готовить чаек просто.

Все ингредиенты (кроме чая, его мы добавим в самом конце) всыпать в кипящую во-

ду. Прокипятить на медленном огне 5 минут. Добавить чай и молоко и снова довести до кипения. Сладкожежки могут добавить немного меда. Это очень вкусный и полезный напиток. А аромат какой!

*Егор Васильевич Сумороков,  
г. Москва*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ЧТОБЫ ВЗБОДРИТЬСЯ В МЕЖСЕЗОНЬЕ

Я пью чай с лемонграссом. Покупаю сухой в отделе приправ и завариваю в чайнике вместе с хо-рошим листовым чаем по вкусу. Лемонграсс ароматный и очень полезный, в нем много антиоксидантов и витаминов. Самое то для межсезонья.

*Анастасия, г. Орёл*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ОТ ПРОСТУДЫ МАЗЬ ХОРОША УДАЛАСЬ

Хочу порекомендовать один чудесный рецепт, который не единожды уже выручал меня и всю мою семью в сезон простуд и гриппа.

125 г кокосового масла и 2 ст. ложки пчелиного воска поместить в эмалированную кастрюльку. Если кокосового масла достать не удалось, подойдет любое растительное, но мазь тогда будет менее вязкой. Кастрюльку с ингредиентами поставить на во-

днюю баню и продолжать нагревать, пока масло и воск не растворятся. Не давать кипеть! Снять с огня, тщательно перемешать. Добавить по 20 капель эфирных масел эвкалипта, мяты перечной, розмарина и 1 ч. ложку натурального меда. Еще раз хорошенько перемешать. Аккуратно разлить получившуюся мазь по небольшим стеклянным баночкам. Я для этой цели покупаю в магазине для руко-



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ КАТЫШКОВ

Пемза поможет очистить шерстяную одежду от катышков. Достаточно потереть ею любимый свитер.

*Оксана Петровна Р., г. Воронеж*

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

деляю специальные емкости для помады. Даю снадобью остыть до комнатной температуры, закрываю емкости крышками и убираю в холодильник. Так получается отдельная баночка для каждого члена семьи. Мазью при первых признаках простуды можно мазать грудную клетку, переносицу, виски, даже нанести немножечко над верхней губой для облегчения насморка.

Всем здоровья и долголетия!

*Екатерина О., Новосибирская обл.*

Мужские проблемы – о них среди мужчин не принято говорить, и, к сожалению, основная часть нашего сильного пола доходит до специалистов только в крайнем случае, а о профилактике проблем с мочеполовой системой вообще забывают.



## ActiveVitaMen – верное решение мужских проблем

Стыд, лень, недостаток знаний или просто несерьезное отношение к постепенным ухудшениям мужских проблем приводят к тому, что мужчина долго откладывает их решение. В итоге повышается вероятность перерастания проблемы в действительно серьезные и дороги назад уже не будет.

Удивительный продукт для мужчин **ActiveVitaMen** российского производства с использованием французских технологий! В основу формулы **ActiveVitaMen** входит французский VINITROX (ВиНитрокс)!

VINITROX – это высокоэффективный комплекс экстрактов винограда и яблока. В сочетании с аргинином который так же есть в составе **ActiveVitaMen** активизирует синтез оксида азота, повышая кровоснабжение органов и тканей. Благодаря специально созданному соотношению экстрактов винограда и яблока по пра-

ву считается эффективным антиоксидантом и способствует защите организма от пагубного действия свободных радикалов. Сокращает период восстановления после высоких нагрузок. Снижает вероятность развития проблем сердечно-сосудистой системы, так же уходят проблемы с мочеполовой системой, достигаются длительные ярко-красочные половые акты и повышения уровня тестостерона, замедляются процессы старения организма в целом.

Также уходят проблемы с мочеполовой системой, достигаются длительные ярко-красочные половые акты и повышается естественный уровень тестостерона, замедляются процессы старения! **ActiveVitaMen** способствует улучшению состояния простаты, увеличению выносливости и работоспособности, улучшению микроциркуляции и повышения потенции.

Природные компоненты, входящие в состав **ActiveVitaMen** направлены на комплексное поддержание мужского здоровья с помощью улучшения кровообращения в органах малого таза и полезных свойств, что не только позитивно влияет на потенцию, но и является профилактическим средством против естественного мужского старения.

**ActiveVitaMen** полностью природный продукт, не содержит химии, не является БАДом и не является фармацевтическим препаратом!

Совместим с алкоголем, и каждая консультация анонимна.



обратиться за консультацией можно по телефону

**8 (800) 500-15-64**

Специальная цена по промокоду «СИЛА»

Пищевая добавка не является лекарством.  
ИП Карпов Г.В. ОГРНИП 320508100390511. РЕКЛАМА

Наши мудрые предки говорили о берёзе: «Стоит дерево, цветом зелено. В этом дереве четыре угоды: первое – больным на здоровье, второе – людям колодец, третье – от зимы свет, четвертое – дряхлым пеленанье». Они знали о необычных свойствах берёзового сока и использовали его не только для утоления жажды, но и в лечебных целях.

## МНОГООБРАЗИЕ ПОЛЬЗЫ

Березовый сок обладает кроветворным и регенерирующим действием, стимулирует обмен веществ и весьма ценен при интоксикациях и тяжелых заболеваниях, вызванных нарушением обменных процессов в организме человека. Стимулирует работу печени и почек, полезен при анемии.

## ДЕЛАЕМ ЗАПАСЫ

Сок собирают в апреле-мае из надрезов на стволе дерева. Продолжительность сокодвижения у березы довольно короткая, не больше месяца, а в некоторых районах всего 7–12 дней. Поэтому в этот короткий весенний период важно успеть насладиться полезным природным даром и оздоровить свой организм.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

! Сезонная аллергия на цветение березы.

## ЛИЧИКО БЕЗ УГРЯ И ПРЫЩИКА

Березовый сок может применяться при экземах, угревой сыпи и других кожных заболеваниях. Не зря в старину его использовали как народное косметическое средство, им умывались, протирали лицо, использовали как натуральный лосьон. Если березовый сок заморозить, то этими кубиками льда полезно протирать лицо утром и вечером. При замораживании в березовом соке сохраняются лечебные свойства.

### Маска для тонизирования кожи

2 ст. ложки сока смешать с 1 ст. ложкой сметаны и 1 ч. ложкой меда. Нанести на кожу лица, через 10–15 минут умыться прохладной водой.

## НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

- при крупных камнях в почках;
- при сахарном диабете;
- прежде чем давать детям до года.

# СЛАДКИЕ СЛЁЗЫ РУССКОЙ берёзы

## КОГДА СБЮТ ПОЧКИ

Истари березовый сок использовали как средство, дробящее камни и выводящее песок и фосфатные камни из почек и мочевого пузыря, а также как средство при желчнокаменной и язвенной болезнях. При небольших камнях и песке рекомендуется пить березовый сок натошак 3 раза в день до еды по 1 стакану.

**Важно!** Делать это нужно обязательно после консультации с врачом, поскольку при выраженной мочекаменной болезни, наличии крупных камней березовый сок может спровоцировать почечную колику.

## ЕСЛИ ЗАМУЧИЛА ПОДАГРА

При подагре и отложении солей пить его нужно по 1/2–1 стакану 3 раза в день в течение месяца.

## ПРИ КАШЛЕ И ПРОСТУДЕ

Рекомендуется пить березовый сок с теплым молоком в пропорции 1/1.



Рисунок Светланы Даниловой

## УСИЛИМ ЭФФЕКТ

Березовый сок является приятным освежающим напитком, а если смешивать его с различными видами овощных и фруктовых соков, то получается еще более вкусный и полезный микс. Также полезно настаивать на нем травы (зверобой, плоды шиповника, листья мяты, Melissa), варить компот на березовом соке с сухофруктами. Чтобы максимально сохранить полезные свойства березового сока, не стоит нагревать его выше 80 градусов. Полезны холодные травяные настои, а также березовый квас. Его готовят как обычный квас, добавляют ромашку, чабрец, клюкву, чабрец, настаивают 2–3 дня и пьют слегка охлажденным.

Елена Васина

Причин появления ночного кашля много. Это могут быть как внутренние причины (наличие простудных и вирусных заболеваний, астмы, аллергии, курение и т.д.), так и внешние раздражители (сухой воздух, контакт с аллергенами и т.д.). Кашель может раздражать, мучить и лишать сна, и, чтобы унять его, желательно знать способы борьбы с ним в домашних условиях, чтобы при случае помочь себе и своим близким.

### СПОСОБЫ УНЯТЬ НОЧНОЙ КАШЕЛЬ

**1 Восстановить носовое дыхание.** Если заложен нос или имеется насморк, кашель может возникать из-за пересохшего горла (поскольку человек дышит ртом) или из-за того, что слизь стекает по задней стенке глотки и раздражает ее. Перед сном стоит промыть нос (лучше слабым солевым раствором) и хорошо высморкаться, а затем закапать сосудосуживающие капли. С каплями важно не переусердствовать, 1–2 кап-

# Кашель НЕ МЁД – СПАТЬ НЕ ДАЁТ


ли в каждую ноздрю будет вполне достаточно.

**2 Увлажнить воздух в спальне, проветрить комнату.** Слишком сухой и теплый воздух может раздражать дыхательные пути и провоцировать пересушивание слизистых оболочек и, как следствие, вызывать кашель. Во время приступа можно включить в ванной горячую воду, закрыть двери и посидеть-подышать некоторое время влажным теплым воздухом.

**3 Приподнять головной конец спального места.** Для этого можно положить под матрас дополнительную подушку, чтобы голова была немного выше. Этот способ может быть эффективен, если имеется насморк или если кашель вызван гастроэзофагиальной рефлюксной болезнью, ко-

**ЧТОБЫ НЕ КАШЛЯТЬ НОЧЬЮ, ВАЖНО ИЗБЕГАТЬ:**

- нахождения в спальне (а тем более в постели) домашних питомцев,
- комнатных растений,
- контакта с аллергенами,
- синтетического постельного белья,
- переохлаждений,
- еды на ночь,
- курения.




**4 Теплое щелочное питье,** чай с ромашкой, молоко с кусочком сливочного масла и медом с добавлением щепотки соды (на кончике ножа) согреют, успокоят и снизят вязкость мокроты.

**5 Рассосать леденец или пастилку от кашля.** При боли в горле или если кашель «дерет» горло, они окажут противовоспалительное и успокаивающее действие.

**6 Сделать ингаляцию с физраствором** (с помощью небулайзера). Она увлажнит слизистую, поможет отхождению слизи и нормализует дыхательные функции.

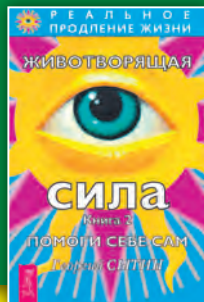
торая сопровождается изжогой. Приподнятая голова во время сна будет препятствовать забросу содержимого желудка в пищевод, и кашель не возникнет.

Елена Васина

## БЛАГОТВОРНЫЕ КНИГИ И ДИСКИ АКАДЕМИКА Г.Н.СЫТИНА



Автор книг академик Г.Н.Сытин  
Доктор медицинских наук  
Доктор философии  
Полный профессор



Воспитывающее сердце  
Божественное возрождение киного опорно-диагностического аппарата

**Весенняя акция до 31 мая 2021 года!**  
Книги ~~350~~ **299 руб.** (+ стоимость пересылки)  
MP3 или диски ~~750~~ **499 руб.**

В Центре Г.Н. Сытина проводятся **БЕСПЛАТНЫЕ видеосеансы пн-пт с 10 до 18 часов**

Книги академика Сытина основываются на давно доказанном учеными факте: наша мысль материальна и тело реагирует на наши мысли о самом себе. При работе с книгами и дисками головной мозг активизируется и направляет мощные импульсы, активно запуская в организме процессы оздоровления. За 30 лет работы Центра академика Сытина многие люди стали жить счастливой и радостной жизнью!

**ТЕЛЕФОНЫ:**  
**8 (499) 340-04-07**  
**8 (804) 555-45-06**  
Бесплатный звонок по России  
**ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ!**  
**НАШ САЙТ: sytin-gn.ru**  
**АДРЕС:** 125371, г. Москва, Волоколамское шоссе, д.87, стр. 1 (м. «Тушинская»)

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЧЕЛОВЕКА

Автономная некоммерческая благотворительная организация «Научно-методический центр психологической поддержки человека и нелекарственного лечения по методу академика Международной Академии Наук Г.Н.Сытина». ОГРН1027739684895 от 3 декабря 2002 г. Юр. адрес: 125363, г. Москва, бульвар Яна Райниса, д. 1.

Для начала важно понять, что потеря голоса не всегда связана с простудой. В любом случае лечить этот симптом при помощи паровых ванночек и прогреваний точно не стоит, так можно нанести своим связкам ещё больший вред.

Довольно распространен и совет, предписывающий при потере голоса переходить на шепот. Но доктора знают, что шепот наносит связкам больший урон, чем обычная речь. Поэтому первое, что необходимо сделать при потере голоса – взять больничный и посидеть пару дней дома, чтобы дать связкам отдых.

## ЭКСПЕРТ

А наш эксперт – певец **Владимир БРИЛЁВ** расскажет, что помогает ему справиться с досадной неприятностью накануне концертов.

## ТЁПЛОЕ ПИТЬЁ

Какой бы ни была причина осиплости, стоит перейти на теплое питье. Отличным вариантом будут отвары трав или морсы из ягод, которые можно делать сразу в термосе. Помимо прочего, такие напитки стимулируют иммунитет.

## ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Если голос осип из-за простуды, нелишним будет посоветоваться с врачом. Он не только поставит точный диагноз,

но и порекомендует необходимое лечение. Кроме спреев для горла и специальных пастилок не стоит пренебрегать регулярным полосканием горла травяными настоями из ромашки, шалфея, календулы.

## ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

Для того чтобы справиться с осипшим голосом, можно попробовать проверенный временем гоголь-моголь. Приготовить этот лечебный напиток просто: взбейте с сахаром яичные желтки, добавьте молоко, пряности – целебный напиток готов.

## ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Еще один мой любимый рецепт для такого случая – это молоко с инжиром.

Необходимо взять два сушеных инжира, залить их стаканом молока и подогреть, после чего еще теплое молоко необходимо выпить, а инжир можно съесть.

## ПОЛЕЗНЫЕ ИНГАЛЯЦИИ

Если причина ослабленного голоса не в простуде или инфекции, а в перенапряжении связок, помочь могут ингаляции с физраствором или минеральной водой. Современные ингаляторы доступны по цене, и купить их можно практически в любой аптеке.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Для профилактики и восстановления голоса профессиональные певцы регулярно прибегают к дыхательной гимнастике по методу Стрельниковой. Одно из самых простых упражнений: сначала дышать носом, затем вдох – нос, выдох – рот. Затем закрываем одну ноздрию, вдыхаем, выдыхаем через рот. В заключении упражнения вдыхаем через одну ноздрию, выдыхаем через другую. Дыхательная гимнастика – не только очень популярный, но и действенный метод, который помогает восстанавливать голос после серьезных заболеваний и стимулирует иммунитет.

Ольга Бельская

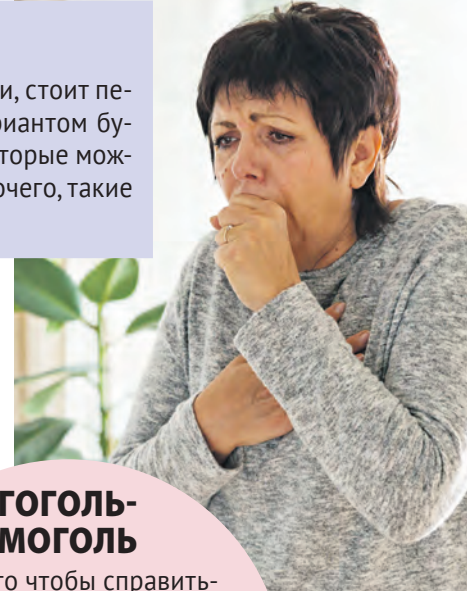
Ч

асто осиплость возникает из-за воспаления, отека, утолщения краев голосовых складок, что не дает им сомкнуться полностью в момент разговора или пения. Звук проходит через образовавшуюся щель – чем больше становится щель, тем больше меняется голос.



## КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО ВО ВРЕМЯ ПОТЕРИ ГОЛОСА:

- ✘ Разговаривать шепотом.
  - ✘ Есть острые, соленые или слишком кислые блюда, пить кофе, крепкий чай, алкоголь. Все эти продукты раздражают слизистую и обезвоживают организм.
  - ✘ Полоскать горло больше трех раз в день – это пересушит его и даст прямо противоположный эффект.
  - ✘ Пользоваться сосудосуживающими каплями для носа, даже если появился насморк. Такие капли сильно пересушивают слизистую горла.
  - ✘ Курить. Эта вредная привычка провоцирует усиление ларингита.
- Также надо стараться избегать пыльных помещений и помещений с сухим воздухом.





# Чтобы не полечь НА ГРЯДКАХ ОТКРЫВАЕМ ДАЧНЫЙ СЕЗОН С УМОМ

Можно на дачу – ура! Пора наступает чудесная, хоть для завидных дачников и страдная. Но хлопоты-то предстоят приятные, долгожданные. Главное, не бросаться в заботы огородные сходу. Так можно и рассыпаться на любимых грядках. Будем адаптироваться к новому сезону постепенно, побережём здоровье.

## АККЛИМАТИЗАЦИЯ



### ОПАСНОСТЬ

! головные боли из-за спазма сосудов, вызванного избытком кислорода;

! сердечно-сосудистые нарушения из-за перепадов температуры;



### ЧТО ДЕЛАТЬ

✓ первые дни на даче свети к минимуму физиче-

ские нагрузки, а лучше полностью по-

святить два-три дня отдыху, прогулкам и чаепитиям на веранде;

✓ не переставать контролировать артериальное давление, если вы гипертоник, принимать все прописанные доктором лекарства, даже если на даче вы чувствуете себя лучше.



Рисунок Светланы Жуковой

## РАБОЧАЯ ПОЗА

1

Сажать рассаду и полоть на корточках.



ОПАСНОСТЬ – нагрузка на колени и тазобедренные суставы, нарушение кровообращения в ногах, повышение артериального давления.



ЧТО ДЕЛАТЬ – работать, стоя на коленях на специальном коврике или низкой лавочке.

2

Работать в земле или поднимать тяжести, согнувшись пополам, опустив голову вниз.



ОПАСНОСТЬ – боли в поясничном отделе позвоночника, возможны грыжи и протрузии, повышение артериального давления.



ЧТО ДЕЛАТЬ – поднимать тяжести из положения «сидя на корточках», с прямой спиной, в процессе поднимания выпрямляя ноги.

3

Копать или работать граблями, скручивая спину.



ОПАСНОСТЬ – боли в пояснице, не исключено защемление нервных корешков и травмы позвоночника.



ЧТО ДЕЛАТЬ – откидывать землю перед собой или вбок, но поворачиваясь при этом всем телом, переступая ногами.

4

Опиливать ветки, красить, вешать шторы, протирать пыль на шкафах, вытянув вверх руки.



ОПАСНОСТЬ – излишняя нагрузка на руки, плечевые суставы и грудной отдел позвоночника, боли, головокружения, скачки артериального давления.



ЧТО ДЕЛАТЬ – выполнять работу, стоя на табуретке или стремянке так, чтобы руки были на уровне груди.

**Важно!** Каждые 45 минут необходимо менять вид нагрузки, делать разминку, периодически отдыхать.

## РЕЖИМ ДНЯ



### ОПАСНОСТЬ

! интенсивные нагрузки с утра способны вызвать ухудшение самочувствия, ухудшение состояния при гипертонии, мышечные и суставные боли.



### ЧТО ДЕЛАТЬ

✓ «разогреваться» постепенно, начиная с легкой работы в саду и огороде, приступая к более интенсивным нагрузкам около 16 часов дня;

✓ ложиться спать и вставать в привычное время;

✓ не забывать вовремя питаться, включив в рацион больше овощей, фруктов и зелени;

✓ соблюдать питьевой режим.

## ВАЖНО!

В жару ни в коем случае нельзя работать на солнцепеке.

Это чревато солнечными ожогами, тепловым ударом и скачком артериального давления. Оставайтесь в тени или переключитесь на работу по дому.

А лучше отдохните.



Любовь Анина

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

**bernafon**

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

м. Войковская (рядом с метро)  
4-й Новоподмосковный пер., 4  
8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31  
[www.neoton-sluch.ru](http://www.neoton-sluch.ru)

РУ 00111АТ58 ОГРН 1047796808278 РЕКЛАМА

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# РАК КИШЕЧНИКА

Колоректальный рак занимает второе место в мире по уровню смертности от онкологических заболеваний. Но есть и хорошая новость – если недуг выявлен на ранней стадии, то в 93% случаев он излечим. Вот почему так важно вовремя обратиться к врачу, почувствовав неладное.

## ЭКСПЕРТ



Фото из личного архива Александра Серякова

Так как же не стать жертвой рака кишечника и как побороть недуг, столкнувшись с ним, рассказывает **д. м. н., профессор, руководитель онкологического центра «СМ-Клиника», врач-онколог, врач-гематолог, врач-радиолог высшей категории, Александр СЕРЯКОВ.**

## ВРЕДИТ ПО-ТИХОМУ

– **Александр Павлович, почему рак ободочной и прямой кишки называют «тихим убийцей»?**

– Действительно, сегодня так именуют колоректальный рак – злокачественную опухоль ободочной и прямой кишки. А все из-за того, что с момента его возникновения, до того, как пациент об этом узнает, может пройти много времени. Как правило, этот вид рака развивается из полипов. А для того, чтобы полип стал злокачественным, должны пройти годы.

Есть, например, такая статистика: риск того, что 10-миллиметровый полип толстой кишки переродится в злокачественную опухоль, равен 10% в течение ближайших 20 лет. Если же полип 20-миллиметровый, то риск его превращения в злокачественный в течение ближайших 10 лет равен

20%. Как мы видим, заболевание развивается медленно и постепенно, что и делает его «тихим убийцей».

## МЯСО КРАСНОЕ – ОПАСНОЕ?

– **А кто может стать его жертвой?**

– На самом деле, для того, чтобы развились полипы или аденомы кишки, необходимы так называемые факторы риска. Кроме наследственных форм недуга мы различаем и такой фактор риска развития колоректального рака, как вредные привычки. Это курение и употребление алкоголя, отсутствие физической нагрузки и ожирение, а также сидячий образ жизни, и то, о чем сейчас все говорят – преобладание красного и переработанного мяса в рационе человека.

## ВОЗРАСТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

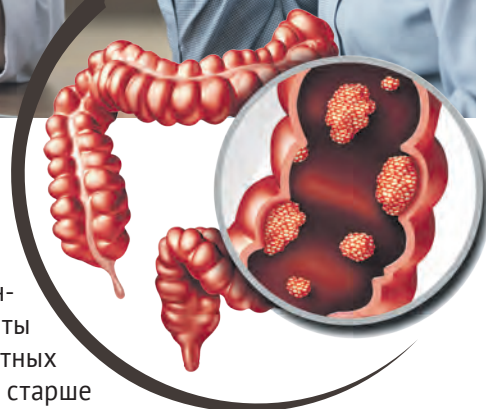
– **В каком возрасте чаще всего попадают на прием**

**к колопроктологу?**

– Чаще всего обращаются к колопроктологу и онкологу пациенты старших возрастных групп. В основном, старше 50 лет, когда уже появляются какие-то жалобы. Это могут быть боли в животе, появление крови в стуле, кишечная непроходимость или другие неблагоприятные изменения в области брюшной полости. Именно это и заставляет пациента обратиться к врачу. Обычно начинают с врача-терапевта и хирурга и только потом доходят до колопроктолога и онколога.

– **Действительно ли, колоректальный рак в последние годы все чаще выбирает своей жертвой людей молодых?**

– Это утверждение верно лишь отчасти. Научные публикации говорят, что количество больных колоректальным раком в более



молодом возрасте – моложе 50 лет – увеличилось в США. Но, в целом в Европе и в России такой тенденции не наблюдается, а существует тенденция повышения частоты развития данного заболевания в каждой декаде жизни старших возрастных групп – 50, 60, 70 лет. Происходит постепенное повышение уровня заболеваемости в этих группах. Но роста заболеваемости колоректальным раком среди молодых во многих странах мира, в принципе, нет.

– **В чем принципиальное отличие развития колоректального рака от остальных онкозаболеваний?**

# обращаем внимание на сигналы организма



– Любые онкологические заболевания – это генетика с трансформацией здоровой клетки в злокачественную. Должно пройти большое количество генетических событий, чтобы здоровая клетка стала опухолевой – это онкогенез. Отличие злокачественной опухоли от доброкачественной в том, что злокачественная опухоль не стоит на месте, она дает регионарные и отдаленные метастазы.

Отличие может быть и в том, что этот рак развивается исподволь, длительно по сравнению с другими видами рака, например, рака легкого, рака желудка или меланомы кожи.

## НЕ БОЙТЕСЬ КОЛОНОСКОПИИ

– Как обнаружить колоректальный рак вовремя – тогда, когда с ним еще можно эффективно бороться?

– Самым распространенным методом диагностики

колоректального рака является определение скрытой крови в кале. И, конечно же, самым информативным методом является колоноскопия.

Очень часто наши пациенты, особенно в Российской Федерации, боятся проходить эту процедуру из-за болезненности. Но сейчас многие клиники предлагают колоноскопию под седацией, т.е. пациенту предлагается медикаментозная седация (поспать 15 минут, а за это время будет выполнено исследование). Врач-эндоскопист увидит все патологические изменения в кишке и сможет тут же удалить полипы и аденомы, что профилактирует в дальнейшем развитие колоректального рака. В любом случае, все полипы, все аденомы кишки подвергаются гистологическому исследованию. И на основании уже исследованного биопсийного материала врач-онколог получает информацию о том, что

это доброкачественный или злокачественный процесс.

– В каком возрасте и как часто вы бы порекомендовали проходить это исследование?

– Так, стандарт прохождения колоноскопии в США – 45 лет. В Российской Федерации и других странах это делать рекомендуется, начиная с 50-ти летнего возраста с интервалом от 5 до 10 лет. Такой интервал повторения колоноскопии связан с длительностью роста полипов и вариантами их злокачественности.

Но, если мы уже выявили полипы и удалили их при колоноскопии, то пациенту рекомендуется увеличить частоту контрольных исследований до одной колоноскопии раз в три года.

А при выявлении рака и его лечении проходить колоноскопию следует еще чаще для определения и исключения рецидива заболевания.

## НЕ ТЯНИТЕ С ВИЗИТОМ К ВРАЧУ

– Ранняя диагностика и адекватное лечение могут служить гарантией выздоровления?

– Конечно, да. При развитии как колоректального рака, так и других новообразований различной локализации, мы выделяем четыре стадии процесса. Допустим, рак находится только в кишке – первая и вторая стадия. Если рак дает метастазы в регионарные лимфатические узлы – третья стадия. Четвертая стадия процесса, это когда рак дает отдаленные метастазы – гематогенное распространение опухоли по органам и системам. Отдаленные метастазы могут быть и в печени, и в легких, и в костях и, к сожалению, в головном мозге.

Гарантия выздоровления зависит от стадии процесса. **Читайте дальше на стр. 12**

## РАК КИШЕЧНИКА

### Стадии колоректального рака



Стадия 0

Стадия 1

Стадия 2

Стадия 3

Стадия 4

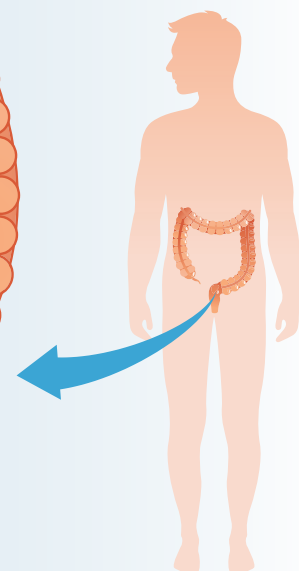
Рак распространяется на лимфатические узлы (стадия 3)

Ободочная кишка

Тонкий кишечник

Рак распространяется на другие органы (стадия 4)

Прямая кишка



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## РАК КИШЕЧНИКА: ОБРАЩАЕМ

цесса при первичной диагностике колоректального рака. Напомню, что ранними стадиями мы считаем первую и вторую. И именно в это время адекватное хирургическое лечение эффективно, и мы можем надеяться на полное излечение от рака. Дальше пациенту нужно лишь наблюдаться у онколога в течение пяти лет.

Но, если мы видим уже третью или четвертую стадию, то здесь, конечно, нам трудно говорить о полном излечении. Мы надеемся только на улучшение выживаемости и повышение качества жизни пациента.

### НОВОЕ В ЛЕЧЕНИИ РАКА

– *А есть ли какие-то новые методики, которые применяются при лечении третьей, четвертой стадии?*

– Да, первая и вторая стадия, это, как мы с вами говорили, хирургическое лечение. Сейчас тренд в онкологии в России и других странах переходит от лапаротомных операций, т.е. хи-

### ВАЖНО!

9 из 10 пациентов могут быть спасены, если диагноз поставлен на ранней стадии.



рургического вмешательства с большим разрезом в брюшной стенке, к лапароскопическим операциям, когда удаление опухоли кишки происходит через два-три прокола в брюшной стенке.

Но если мы говорим о продвинутых стадиях заболевания, то здесь конечно применяется целый комплекс мер.

Так, при раке ободочной кишки, кроме хирургических методик, мы используем различные варианты лекарственной терапии. Допустим, мы оперируем опухоль, а потом дополняем лечение рака четвертой стадии так называемой таргетной, т.е. прицельной терапией. Она направлена на определенные рецепторы опухолевых клеток. Эти

препараты соединяются с ними, и опухолевая клетка подвергается апоптозу – процессу программируемой клеточной гибели. Иммуноterapia – суперсовременное лечение колоректального рака, которое позволяет значительно продлить жизнь пациентам. За эту разработку в 2018 году два иммунолога получили Нобелевскую премию по медицине.

Сама хирургическая методика сейчас тоже усовершенствована. Раньше мы не могли надеяться на пятилетнюю выживаемость у пациентов с четвертой стадией колоректального рака, когда метастазы уже распространились по брюшине. Сейчас же, применяя хирургические методики, мы можем полностью удалить все видимые

метастазы по брюшине и затем ввести в брюшную полость разогретый раствор определенного химиопрепарата. В результате такого лечения около половины этих безнадежных некогда пациентов переживают пятилетний рубеж. И это, конечно же, существенная прибавка к выживаемости этой тяжелой для лечения группы больных колоректальным раком.

### 5 ПРАВИЛ ЗОЖ

– *А можно ли предотвратить колоректальный рак?*

– Хочется вспомнить пример советского артиста Савелия Крамарова. Он практически всегда придерживался здорового образа жизни: бегал, занимался физкультурой, соблюдал принципы рационального правильного питания, и, к сожалению, на 61 году жизни заболел раком прямой кишки. Ведь наследственность никто не отменял. У него и мама страдала раком, и сестра, и бабушка. Поэтому в данной ситуации профилактика просто недоступима, это уже практически гены человека, которые скальпелем не подправишь.

Но если речь идет не о наследственном колоректальном раке, то здесь, на самом деле, наше здоровье в наших руках. Все очень просто, об этом мы говорим практически на каждом углу. Это так называемые 5 правил ЗОЖ – правила, которые формируют здоровый образ жизни: отказ от курения и алкоголя, от злоупотребления солью, достаточное потребление овощей и фруктов, а также физическая активность.

### ВНИМАНИЕ!

Риск колоректального рака снижают 150 минут легких физических нагрузок или 75 минут более энергичных упражнений в неделю.



## ВНИМАНИЕ НА СИГНАЛЫ ОРГАНИЗМА

Так что исключите из своей жизни курение и алкоголь и дополните ее посильной физической нагрузкой. Совершенно необязательно это должен быть какой-то вид спорта, это может быть активная, многокилометровая ходьба, что вполне достижимо и после работы.

Следующий немаловажный совет – избавляйтесь от сидячего образа жизни. Если вы целый день работаете за компьютером, обязательно делайте перерывы и занимайтесь физкультурой на рабочем месте.

Обратите внимание на свой рацион. Если ваша ежедневная пища включает в себя красное и, тем более, переработанное мясо, это существенно повышает риск развития колоректального рака. 50 грамм переработанного мяса, а это сосиски, колбасы, мясные консервы, повышают риск развития колоректального рака на 18%. Они относятся к кан-



церогенным веществам первой группы в классификации канцерогенных веществ. Само красное мясо – это свинина, баранина, говядина, относится ко второй А группе канцерогенных веществ, что потенциально может вызывать колоректальный рак. А все дело в том, как переработано это мясо. Это может быть и копчение, и другие виды переработки, в том числе и добавление при изготовлении потенциально вредных веществ, которые провоцируют развитие рака у человека.

В целом же, мясные продукты при ежедневном приеме годами вызывают хроническое воспаление кишки, что способствует образованию там полипов и аденом, которые могут с течением времени трансформироваться в колоректальный рак.

Поэтому общая профилактика – это, конечно же, исключение всех вредных привычек и рациональное правильное питание. Сейчас оптимальной диеты в мире не существует, но очень многие исследователи стараются придерживаться и рекомендуют так называемую средиземноморскую диету. Это обильное количество фруктов и овощей в пище, тренд в сторону рыбных продуктов и полиненасыщенных жирных кислот, например, оливкового масла. Запомните, клетчатка способствует профилактике колоректального рака!

**– Как же часто можно есть красное мясо, чтобы сбросить здоровье?**

– Ежедневное употребление мяса, допустим 100 грамм, в перспективе, уже является риском развития колоректального рака. Но если человек один-два раза в неделю съест стейк, то здесь нет ничего страшного. Мы же говорим о ежедневном употреблении красного мяса или субпродуктов из мяса. Речь не идет о том, что нужно полностью исключить этот продукт из рациона. В любом случае, это источник белка для организма. Но мы всегда можем подобрать альтернативу, например, другие продукты, которые содержат белок. Это и рыба, и белые сорта мяса, и птица, и бобовые.

Исследования показали, что ЗОЖ, диета и физическая активность могут снизить вероятность риска возникновения колоректального рака до 45%. А бережное отношение к своему здоровью, своевременная диагностика и посещение онколога могут спасти вашу жизнь!

*Наталья Киселёва*

## В продаже с 9 апреля!

В ОЧЕРЕДНОМ НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- рецепты, по которым вы сможете приготовить самые вкусные и нарядные пасхи;
- рецепты разнообразных куличей, испечь которые сможет даже не самая опытная хозяйка;
- рецепты старинных пасхальных блюд русской кухни;
- рецепты традиционных блюд к праздничному пасхальному столу;
- рецепты пасхальной выпечки разных стран;
- советы по окрашиванию яиц;
- советы по украшению блюд и праздничного стола.

**ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ**

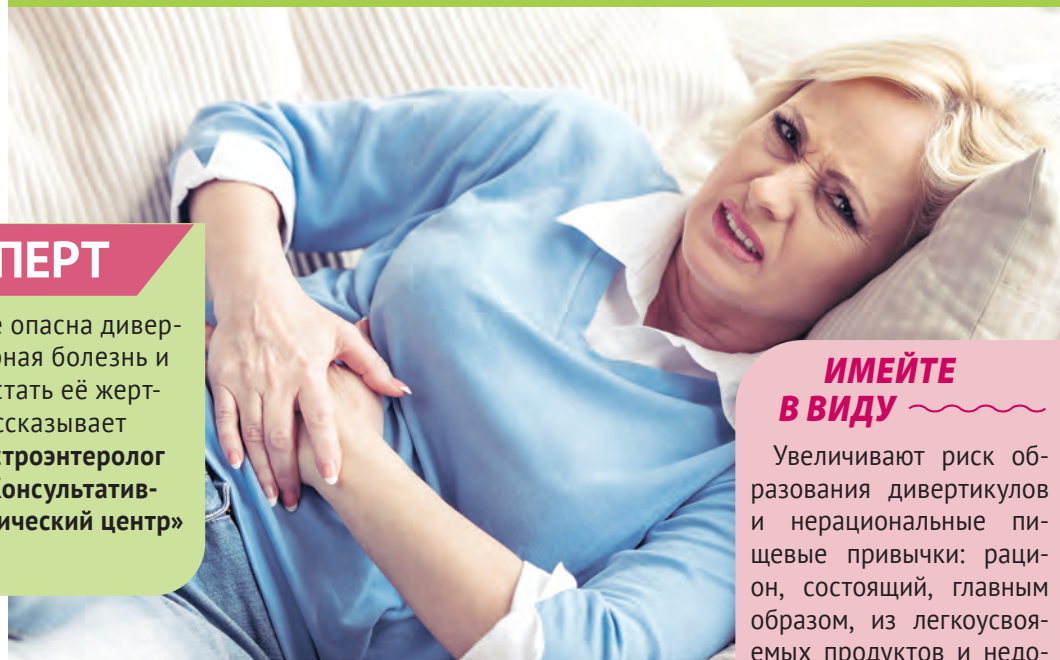
**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927**

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



Дивертикулёз кишечника считается заболеванием людей среднего возраста. И, протекая часто бессимптомно, оно может стать причиной воспаления и даже такого грозного состояния, как перитонит.

## ПОГОВОРИМ ВСЕРЬЁЗ



### ЭКСПЕРТ

Чем еще опасна дивертикулярная болезнь и как не стать её жертвой, рассказывает врач-гастроэнтеролог ГБУ РО «Консультативно-диагностический центр»

Ольга СИЛИНА.

### ЛИШНИЕ КАРМАНЫ

– *Дивертикул в переводе с латыни означает «дорога в сторону». Как это характеризует болезнь?*

– Дело в том, что дивертикул – грыжеподобное выпячивание, которое появляется на стенке кишечника. А дивертикулёз – заболевание кишечника, которое сопровождается образованием этих кармашков-выпячиваний. То есть стенки кишки уже не ровные, а как бы испещрены этими самыми карманами. Поэтому и название такое «дорога в сторону».

Они могут воспалиться и приводить к достаточно серьезным осложнениям, например, образованию инфильтрата вокруг стенки кишки. А это уже хирургическая патология, иногда требующая оперативного вмешательства.

– *Почему дивертикулёз считается грозой людей пожилых?*

– Потому что чаще всего дивертикулярная болезнь

возникает у женщин и чаще – в зрелом возрасте. К тому же, у пожилых людей гораздо чаще встречаются нарушения стула, что может стать одной из причин появления недуга. Вообще-то, дивертикулы могут быть у человека достаточно длительное время и никак о себе не заявлять. Это происходит, когда кишечник регулярно очищается. Но, как только появляется запор и образуется застой, возникает воспалительный процесс. А при атонии кишечника пожилых явление это довольно частое.

### БЕЗ ПРИЧИН И СИМПТОМОВ

– *Почему врачи затрудняются в выявлении конкретных причин, вызывающих дивертикулёз?*

– По сути, это идиопатическое заболевание – никто не знает, почему оно возникает. Если раньше, говоря о причинах, мы имели

в виду слабость соединительной ткани, которая не держит стенку прямой кишки, а просто ее выпячивает, то на сегодняшний день считается, что тут достаточно большую роль играет именно воспалительный процесс.

– *Заболевание может протекать бессимптомно?*

– Если это просто дивертикулы, то это процесс течет бессимптомно. Человек не знает, что у него кармашки на прямой кишке, и может прожить всю жизнь, даже и не подозревая об этом. А вот дивертикулярная болезнь с дивертикулитом бессимптомной быть не может. Она всегда сопровождается достаточно резкой болью и подъемом температуры. Дивертикулит – это уже воспаление! А дивертикулярная болезнь или дивертикулёз – это просто бессимптомное образование кармашков.

### ИМЕЙТЕ В ВИДУ

Увеличивают риск образования дивертикулов и нерациональные пищевые привычки: рацион, состоящий, главным образом, из легкоусвояемых продуктов и недостаточное употребление клетчатки. Подобные пищевые пристрастия приводят к образованию плотного кала, который растягивает стенки кишечника. Немаловажную роль в этом процессе также играют лишний вес и сидячий образ жизни.

! **Не откладывайте поход к врачу, если у вас:**

- » повышена температура тела;
- » острая боль в животе (чаще слева);
- » запор;
- » тошнота и/или рвота.

### ВАЖНО!

Дивертикулит начинается, когда один или несколько дивертикулов закупориваются вследствие воспаления или инфекции или же когда карманы разрываются, и бактерии, которые обычно находятся в кале, попадают за пределы кишечника и в полость живота.

# ПРО ДИВЕРТИКУЛЁЗ



принимать курсы ежемесячно в течение года.

Но все индивидуально, и поэтому очень важно придерживаться всех предписаний лечащего врача.

– **А можно ли самому понять, что появились дивертикулы?**

– Сделать это дома невозможно. Дивертикулы видно лишь на ирригоскопии. Это один из методов рентгено-контрастного исследования кишечника. Так что золотой стандарт в исследовании кишечника – рентгенологическое обследование и, как вариант, колоноскопия.

## РАЗНАЯ ГЕНЕТИКА

– **Что должно заставить пациента пойти к врачу?**

– Наличие постоянной и достаточно выраженной боли, которая чаще всего проходит по левому флангу живота. Генетически так заложено, что европейский тип дивертикулярной болезни предполагает наличие дивертикулов по левому флангу кишечника, а азиатский – по правому.

А вот если дивертикулез

запустить, то он может лопнуть, инфильтрат расплавится и вызовет перитонит.

– **Дивертикулез излечим?**

– Если уж кармашки на прямой кишке образовались, то дивертикулы никуда не денутся. А лечение зависит от течения воспалений:

● «молчащие» дивертикулы вообще не лечатся: тут одна рекомендация – употреблять больше клетчатки и следить за стулом;

● лечение воспалений зависит от их выраженности: если инфильтрат сформировался, то возможно и оперативное лечение;

● вялотекущее обострение: мировые стандарты лечения дивертикулярной болезни предполагают прием два раза в год противовоспалительных препаратов для кишечника, а также определенные антибактериальные средства, которые следует

## СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ!

Если произошел разрыв дивертикулы и начался перитонит, то весь живот становится болезненным и твердым, пульс учащается, иногда падает давление. Видна кровь в кале. Это состояние требует немедленного вызова неотложки.



## ЦИФРЫ

**В 70% случаев** дивертикулы при дивертикулезе кишечника располагаются в сигмовидном отделе толстой кишки.

**В 70% случаев** дивертикулез протекает бессимптомно.

**5% пациентов** страдают дивертикулезом в возрасте до 50 лет, **30% пациентов** – старше 50 лет и **50%** – старше 70 лет.

## ПРОФИЛАКТИКА НЕДУГА

– **А как не допустить недуга?**

– За стулом надо следить, не запускать застоя кишечного содержимого! Как гастроэнтеролог скажу, стул должен быть в норме не реже одного раза в 48 часов.

Придерживайтесь правильного питания. Вводите в меню больше клетчатки и осторожнее употребляйте в пищу продукты, содержащие мелкую структуру – орехи, семечки, ягоды с маленькими зернышками, например, инжир и малину. Если употреблять их в больших количествах, то они могут забивать кармашки в кишечнике, что и вызовет воспаление.

Не забывайте употреблять не менее двух литров воды в день. А посильная физическая активность поможет избежать сгущения кала, что только будет вам во благо. Ну, а если дивертикулы все же образовались, то дважды в год посещайте гастроэнтеролога и проходите полную диагностику кишечника.

Наталья Киселёва

Как выбрать такие колготки, в которых наши ножки будут чувствовать себя легко и уютно, а выглядеть красиво и привлекательно? Соблюдать при покупке несколько несложных правил. Давайте разбираться.

## ПЛОТНОСТЬ (DEN)



- Тонкие – **5–10 DEN** будут практически незаметны на ногах, подойдут для летнего времени, и носить их можно даже с легким сарафаном.
- Колготки **40 DEN** лучше выбирать для повседневной носки прохладным летом или в осенне-весенний сезон, когда уже достаточно тепло.
- Плотные – **70–150 DEN** будут хорошо обтягивать и отчасти смогут даже скорректировать фигуру.
- Колготки плотностью **150–250 DEN** согреют ножки в холодную погоду.

## СОСТАВ

Большинство современных капроновых колготок имеют 3 основные составляющие: полиамид (основа), эластан (для эластичности и хорошей посадки), хлопок (для уюта и комфорта ношения).

От качества полиамида зависит прочность и носкость колготок. Качественные колготки можно узнать по характерному «древесному» рисунку: если колготки растянуть и посмотреть на свет, можно увидеть сложный рисунок, напоминающий сруб дерева, который дает переплетение нитей полиамида. Чем сложнее рисунок, тем больше переплетений, а значит, тем прочнее и качественнее колготки. Оптимальным содержанием эластана считается 10–20 %.

В состав утепленных колготок должны входить лайкра, благодаря которой колготки на ноге не морщатся и хорошо сидят, а также шерсть и хлопок (их должно быть не менее 40–50%). Еще за теплоту и прочность отвечает микрофибра, колготки с ней в составе очень приятные, и на них дольше не образуются катышки.

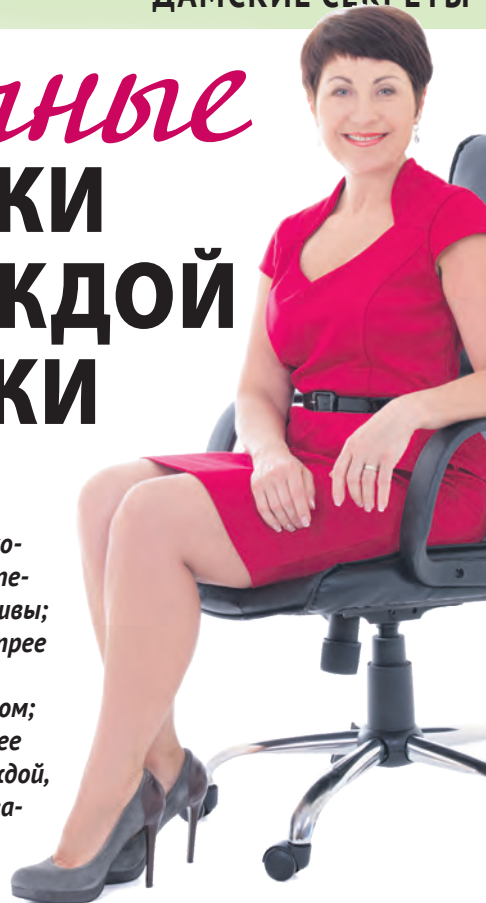
## УХОД

Стирать колготки можно в стиральной машине в специальном сетчатом мешочке при температуре воды не более 30 градусов.

# Отличные КОЛГОТКИ ДЛЯ КАЖДОЙ КРАСОТКИ

## СКАЖЕМ «ДА» КОЛГОТКАМ С:

- ✓ ластовицей (лучше хлопковой). Она необходима, чтобы перераспределять давление на швы; колготки без ластовицы быстрее рвутся;
- ✓ усиленной пяткой и мыском;
- ✓ плоскими швами (они более прочные, незаметны под одеждой, комфортны при носке, не врезаются в тело);
- ✓ широкой резинкой.



## ЦВЕТ И БЛЕСК

Светлые и блестящие колготки сделают ноги полнее, а темные и черные визуально уменьшат объем ног, помогут выглядеть стройнее. Матовые цветные или темные колготы визуально сделают ногу более плоской, а вот тонкие черные колготки создают муар (двусторонняя тень, которая отбрасывается на кожу ноги) и стройнят абсолютно любые ноги.

Оттенок телесных колготок должен совпадать с цветом вашей кожи, но с одеждой темных тонов допускаются колготки немного темнее тона кожи.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!**

## Для ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ

Изредка можно позволить себе и модели «пуш-ап», которые утягивают в нужных местах и улучшают форму ягодиц. Такие колготки имеют шортики с плетением разной плотности давления. Плотные полосы приподнимают проблемную зону ягодиц.

По статистике каждая женщина в среднем покупает и изнашивает на своих ножках

**20–30 пар**

колготок в год.

**ВАЖНО ПОМНИТЬ!**

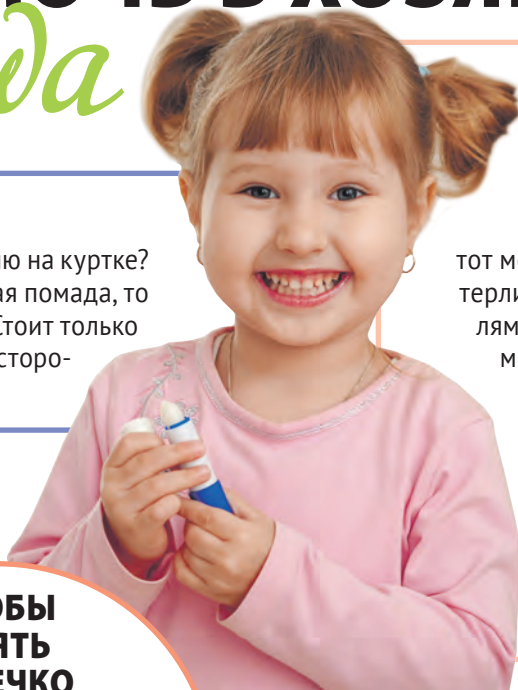
Утягивающие колготки с завышенной талией и широким поясом из плотной ткани выгодно утягивают талию и делают нас стройнее, но являются вариантами «не на каждый день», их можно носить только изредка.



Мы нечасто задумываемся о том, что привычные вещи могут здорово облегчить жизнь в тех сферах, для которых вроде бы и не предназначены. Так, сегодня на повестке дня самые необычные способы использования самой обычной гигиенической помады.

# ОБЫЧНАЯ ПОМАДА ПОМОЧЬ В ХОЗЯЙСТВЕ

*рада*



## ЕСЛИ МОЛНИЮ ЗАЕЛО

Помните, как недавно вы не могли застегнуть молнию на куртке? А вот если бы у вас под рукой оказалась гигиеническая помада, то велика вероятность, что вы бы тут же ее застегнули. Стоит только провести этой «волшебной палочкой» по изнаночной стороне молнии – и вуаля, молния снова работает!

## ДЛЯ МЯГКОСТИ КУТИКУЛЫ

Многие люди регулярно смазывают кутикулу маслом для предупреждения образования заусенцев и сухости кожи. В случае, если масла под рукой не оказалось, на помощь придет все та же гигиеническая помада.

## ЧТОБЫ СНЯТЬ КОЛЕЧКО

Если в конце дня у вас отекли руки, и снять кольцо не получается, вам снова поможет помада. Смажьте ею палец от основания и выше, а затем вращательными движениями снимите неподдающееся колечко.

## ПРИ ОКРАШИВАНИИ ВОЛОС

Для того чтобы при окрашивании волос не испачкать краской лоб, обычно используется жирный крем. Прекрасной заменой крему может стать гигиеническая помада. Смажьте ею лоб вдоль линии роста волос, и отмывать излишки краски с кожи не придется.

## МОДНИЦАМ НА ЗАМЕТКУ

Для придания бровям красивой формы некоторые дамы пользуются специальными фиксирующими гелями. Если вы привыкли к этой ежедневной процедуре, а гель так некстати закончился, выход все равно есть. Заменить гель для фиксации поможет все та же гигиеническая помада. Она поможет зафиксировать волоски, а брови сделать красивыми и аккуратными.

## ОТ МОЗОЛЕЙ

Гигиеническая помада может оказаться полезной в тот момент, когда вы натерли ноги новыми туфлями. Смазав натертое место, вы тем самым уменьшите трение задника туфли о пятку и сможете добраться до дома, снизив интенсивность болевых ощущений.

## ВМЕСТО МИЦЕЛЯРКИ

С помощью гигиенической помады можно легко снять тушь с век, если вы, например, попали под дождь, и тушь потекла. При этом тональная основа полностью сохранится. А если у вас нет возможности воспользоваться средством для снятия макияжа на ночь, то сделайте на лице несколько штрихов гигиенической помадой, а затем с помощью ватного диска снимите макияж вместе с помадой. Этот способ является более предпочтительным, чем пользоваться мылом, которое сушит кожу и делает ее более уязвимой.

## В ПРЕДДВЕРИИ ЛЕТА

Если вы решили позагорать, а под рукой нет специального средства для защиты нежных участков кожи, таких как веки, родинки и губы, то на помощь опять придет гигиеническая помада с УФ-фильтрами. Она и защитит кожу, и увлажнит.

## И ДЛЯ МУЖЧИН

Мужчины раньше при порезах во время бритья использовали кусочек газеты или туалетной бумаги, чтобы остановить кровь. Современной альтернативой выступает гигиеническая помада, которой нужно слегка смазать ранку для остановки крови.

**Б**удьте здоровы и всегда держите под рукой свою любимую гигиеническую помаду.



## 1. СЛЕД В ИСТОРИИ

В древнейшие времена веточка оливы была символом мира и благоденствия, а оливковое дерево, пришедшее к нам с берегов Средиземного моря, культивировалось еще в 5 тысячелетии до н.э. О прекрасных вкусовых качествах и целебных свойствах оливкового масла знали с незапамятных времен. В древности его называли «елей» и ценили на вес золота.



## 2. СИМВОЛ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

● Оливковое масло является ключевым компонентом средиземноморской диеты. В Испании и Греции его регулярное употребление считается причиной национального долголетия.

● Нерафинированное оливковое масло первого холодного отжима (Extra Virgin) можно называть «оливковым фрешем», ведь его делают именно из свежесжатого сока оливок.

● Качественное оливковое масло имеет зеленоватый оттенок, жидкую консистенцию и густеет при температуре от 0 до 6 градусов.

## 3. ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ

Оливковое масло отлично «дружит» с лимонным соком и бальзамическим уксусом. Они смягчают и оттеняют горьковатый вкус масла. Также оливковое масло прекрасно сочетается с имбирем, чесноком, тимьяном и перцем чили.



+



# ОЛИВКОВОЕ МАСЛО –

## 4. ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

На о. Крит в Древней Греции налажено производство оливкового масла, которое хранят в изящных глиняных амфорах и называют «жидким золотом».

Египет закупает греческое оливковое масло, которое египтяне используют не только в пищу, но и для производства косметических средств и мыла.

Древнегреческий целитель и философ Гиппократ признает непревзойденную медицинскую ценность оливкового масла.

В России оливковое масло называют «прованским», поскольку производится оно во Франции, в провинции Прованс.

Подсчитан возраст оливковых деревьев, растущих в Никитском Ботаническом саду Крыма, многим из них 400–500 лет.

Испания становится первым основным производителем оливкового масла, опережая Италию и Грецию.

2700–1400 гг. до н.э.

середина III века до н.э.

460–370 гг. до н.э.

конец XIX века

середина XX века

XXI век

## ПРОДУКТ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

**Калорийность оливкового масла – 884 ккал на 100 г.**

Казалось бы, о каком похудении может идти речь? Но все дело в том, что нерафинированное оливковое масло содержит ароматические соединения, которые снижают аппетит, а также имеют в своем составе вещества, способствующие более быстрому насыщению. Съев овощной салатик, заправленный оливковым маслом, можно отлично насытиться, и, возможно, калорийного второго и сладкого десерта уже не захочется.

## ИМЕЙТЕ В ВИДУ

Рекомендуемая доза оливкового масла в сутки – 2–3 столовые ложки. Именно такое количество скажется положительно на здоровье и не нанесет вреда фигуре.

**КАК СЖЕЧЬ 884 ККАЛ (ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ 100 Г ОЛИВКОВОГО МАСЛА)**



**уборка**  
всей квартиры

**1,5 часа**  
езды на велосипеде

**1 час**  
плавания в бассейне  
**+40 минут**  
прогулки

**подъем продуктов**  
пешком по лестнице  
на 5 этаж

**+ приготовление**  
ужина

# ЗДОРОВЬЕ В КАЖДОЙ КАПЛЕ

## 8 ПРИЧИН ЕСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Уменьшает риск развития желчекаменной болезни.

1. Источник незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, которые помогают чистить сосуды от холестерина, уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Содержит мононенасыщенные жирные кислоты, которые берегут сердце и сосуды, участвуют в предупреждении атеросклероза, могут замедлять рост раковых клеток.
3. Основной компонент масла – олеиновая кислота (омега-9), которая является строительным материалом для наших клеток.
4. Источник полезных жирорастворимых витаминов E и K, умножающих красоту и продлевающих молодость.
5. Содержит соединения фенолы, обладающие противовоспалительным и противоопухолевым действием.
6. Содержит олиоконтал, препятствующий накоплению бета-амилоидного белка в мозге и развитию болезни Альцгеймера.
7. Улучшает пищеварение, способствует хорошей перистальтике.
8. Уменьшает риск развития желчекаменной болезни.

## 5. ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

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

**12,1 мг вит. E** – токоферол

(15–20 мг. Преждевременное старение, ломкость и выпадение волос, сухость кожи).

**60,2 мкг вит. K** – филлохинон

(120–200 мкг. Замедление свертываемости крови, мешки и синяки под глазами).

**0,3 мг вит. B4** – холин

(0,5–4 г. Нарушение работы печени и почек, повышенное артериальное давление).

**6,8 мкг Cr** – хром

(50–150 мкг. Усталость, непереносимость глюкозы, повышенный риск развития атеросклероза).

### ВАЖНО!

Фенолы – компонент оливкового масла первого холодного отжима, именно они придают маслу слегка горьковатый, специфический вкус. При нагревании полезные фенолы разрушаются, поэтому нерафинированное оливковое масло нельзя использовать для жарки. Также фенолы исчезают при рафинировании и фильтрации.

### ДЛЯ ЖАРКИ И САЛАТИКА

- Для салатов и употребления в свежем виде подходит нефilterованное масло первого холодного «Extra Virgin».
- Для жарки лучше использовать рафинированное оливковое масло с пометками «Olive oil» или «Pure».
- На бутылке с маслом 2-го отжима, которое делается из оливкового жмыха, будет написано «Pomace olive oil», что означает «масло из оливковых выжимок» – также подходит для жарки.

### КСТАТИ

При низких температурах (например, в холодильнике) нерафинированное оливковое масло немного густеет и мутнеет, допускается выпадение белого осадка в виде хлопьев. По этим признакам легко узнать качественное масло.



### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Отдавать предпочтение лучше бутылкам из темного стекла. В пластике и прозрачном стекле масло быстро окисляется и теряет свои вкусовые качества и полезные свойства. А хранить оливковое масло нужно плотно закрытым, в темном прохладном месте.

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Максимальная кислотность нерафинированного масла составляет от 0,3 до 0,8 % (в пересчете на олеиновую кислоту) на 100 г продукта. Именно эти цифры нужно искать на этикетке бутылки с маслом «Extra Virgin».



После болезни ноги совсем не носили. Сходила на рынок и упала без сил, даже сумки разобрать не смогла. Уткнулась в подушку и заплакала. Тяжело одной, несладко.

## ДЕЛКА, НИЧЕГО БОЛЕЕ

С мужем мы прожили без малого двадцать пять лет. Не скажу, что прям душа в душу, всякое бывало. Но двоих детей родили – сына и доченьку. Дачка какая-никакая, далековато от города, но все-таки.

Я и подумать не могла, что после стольких лет брака Мишка уйдет из семьи.

– У меня другая женщина, – сказал он просто, с аппетитом поглощая приготовленный мною днем ужин. – Мы давно вместе, уже девять лет. У меня в той семье сынишка растет, Тёма.

– А как же твой сын в нашей семье? Павел. И дочка Светочка? – я, обессилив опустилась на табуретку, уронила на пол полотенце.

– Ну а что Павел? Ему двадцать один, Светке девятнадцать. Уже взрослые, им отец не нужен. Сами скоро родителями станут. Я ведь не уходил, пока они маленькими были. Понимал, что к чему. А теперь Пашка, вон, жениться собрался, у Светки тоже жених имеется. Все, детей вырастил, могу со спокойной душой уходить к любимой женщине.

– А я? – голос мой сорвался на шепот. – Я для тебя кем все эти годы была?

– Женой, – пожал плечами Мишка. – Кем же еще ты могла быть? Матерью моих детей. Но любить-то я тебя никогда не любил. Думал, ты знаешь. У тебя квартира бы-



*Надо верить в  
возможность счастья,  
чтобы быть счастливым.*  
Лев Толстой

ла, когда я в Москву приехал. Тебе мужик нужен был. Сделка, ничего более. Ну так я тебя и не обижал никогда, жили в ладу. Так что тебе грех жаловаться.

Мишка доел котлеты, вымакал кусочком хлеба подливку, отряхнул руки и, встав из-за стола, пошел собирать вещи.

## БУДЕШЬ В НАДЕЖНЫХ РУКАХ

С момента развода пять лет прошло. Думала, и не переживу, как душу на части рвало. Детей не тревожила своей болью. Павлик к свадьбе готовился, Светочка в институте, у нее экзамены, диплом. Да и тоже от-

ношения. Ни к чему детей в смуту вводить своими переживаниями. Не хотелось, чтобы они и про отца плохо думали. Другого-то у них не будет. Да и неплохим он своим детям отцом был, сказать по совести.

Паша свою жену на Сахалин повез. Там получил неплохую должность. Да и жена его, Женечка, оттуда. А дочка на стажировку за границу подалась. Хотела, было, со мной остаться, чтобы не одной мне век куковать. Да я не позволила. Нечего детям подле меня сидеть. Я свое пожила, семью построила. Пусть уж вот такую, неказистую, да как сумела. А детям свои семьи создавать нужно, свою жизнь проживать.

# Счастье приходит

Так вот и осталась одна. И все бы ничего. От развода уже почти оправилась. Рассада вон на окошке зеленеет, скоро дача. Да и доченька к себе в гости зовет. Хотела побывать у нее летом, поглядеть, как люди в другой стране живут, в море поплавать. Но заболела вот. Да тяжело, что в больницу попала. Домой-то выписалась, а сил так и нет. Как тут не плакать?

– Валюш, зайди ко мне. Что-то нехорошо мне. Чайку попьем. – Позвонила я старой знакомой.

– Ой, Олюшка, я же на даче, за городом, – сокрушалась подруга. – Я к тебе брата пришлю. У него выходной сегодня как раз. Да ты не волнуйся. Он и приготовить сумеет, и лекарства, какие нужно, купит. Он врач у меня, так что будешь в надежных руках, не переживай.

## РЕЦЕПТ С ПЕЧАТЬЮ

– А я еще сопротивлялась, – улыбнулась я и с удовольствием отхлебнула из чашки ароматный куриный бульон. – Не хотела, чтобы Валя тревожила вас. Вот только сейчас и поняла, какая я голодная. Вы настоящий волшебник, Слава. Я и сама лучше бы бульона не сварила.

– И зря сопротивлялись, мне совсем несложно, – улыбнулся мой гость и, забрав у меня пустую чашку из-под бульона, подал другую – с чаем и долькой лимона. – Валя сказала, что у вас двое детей. Они навещают вас?

– Навещают, – кивнула я, – по возможности. Сын

# к терпеливым

Счастье – это единственное, что можно дать другому, не отнимая ничего у себя.

Кармен Сильва

на Сахалине, дочка в Канаде. Я их и не тревожу своими проблемами. У них и своих хватает. Невестка вот ребеночка ждет. Ну чего я их дергать буду?

Слава ничего не ответил. Убрал в чехол тонометр, которым мерил мне давление, положил на полку шкафа.

– Ну, тогда я как врач прописываю вам вот какое лечение, – улыбнулся мне мужчина. – Театротерапия, прививка позитивными прогулками по парку, профилактическое катание на речном трамвайчике по субботам и биодобавка в виде воскресного шашлыка у меня на даче. Отказ от лечения не принимается, я лично подпишу рецепт и скреплю его печатью.

## СПАСИБО ТЕБЕ ЗА ВСЁ

Печатью Слава скрепил не только тот замечательный рецепт, лечение согласно которому буквально поставило меня на ноги и вернуло радость жизни. Совсем скоро мы скрепили законной печатью и наши с ним отношения. А отношения были прекрасны!

Я наконец узнала, что такое настоящая мужская работа, сильное плечо и не пробиваемый никакой проблемой тыл. Оказывается, ужины можно готовить вместе, а по выходным просыпаться позже мужа и сразу к приготовленному им завтраку. Не заботиться о коммунальных платежах, потому что все держит под

контролем мужчина, и не иметь под рукой номера всех мыслимых и немыслимых мастеров и ремонтных служб, потому что у мужа руки золотые. А главное, не плакать ночами в подушку от одиночества и обиды из-за очередного скандала на ровном месте, не вздрагивать от ночных звонков на телефон мужа.

– Знал бы, что ты так быстро после развода замуж выскочишь, ни за что не ушел бы, дурак, – Мишку я встретила как-то в торговом центре, где он покупал сыну кроссовки.

– Знала бы, что можно быть настолько счастливой рядом с любимым мужчиной, давно ушла бы от тебя

сама, – улыбнулась я в ответ бывшему мужу. – Хотя, ты знаешь, я благодарна тебе за то, что было. За детей чудесных, за себя такую, какой я стала рядом с тобой – самостоятельную и сильную. И за Славу тебе благодарна тоже. Не ушел бы ты, я бы не встретила своего любимого мужчину. Спасибо тебе, что научил меня ждать. Я всю жизнь ждала тебя из командировок, а дождалась женское счастье. Нет, я бы не хотела ничего менять в жизни, все было, как надо. Счастье приходит к терпеливым и дается по заслугам, спасибо тебе за это знание!

Ольга

## Дорогие читатели, не пропустите Декаду подписки!

С 5 по 15 апреля «Почта России» проводит Всероссийскую декаду подписки на 2-е полугодие 2021 года. Успейте подписаться в этот период на журнал «Секреты Здоровья» **ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!**

**СКИДКА 8%\***

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



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

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

	Цена в основной период	ЦЕНА В ПЕРИОД с 5 по 15 апреля
1 месяц	65,87 руб.**	60,51 руб.**
6 месяцев (12 номеров)	395,22 руб.**	363,06 руб.**

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

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

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

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

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



преимущества онлайн-подписки

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

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

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

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

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

О пользе морских водорослей, в том числе спирулины, известно давно. Это и антиоксиданты, и большое количество витаминов и минералов, да и вкусно очень. Единственный минус, который может несколько омрачить наши радужные представления о полезном морском продукте — это свойство водорослей впитывать токсины из окружающей среды. Но ведь мы можем самостоятельно вырастить спирулину в домашних условиях. Тогда и качество получим на все сто!

## ПОДГОТОВИМ ВСЁ НЕОБХОДИМОЕ

### ● Аквариум

Или другая емкость наподобие аквариума. Чем больше будет размер емкости, тем большее количество водорослей вы сможете вырастить. При этом лучше, если она будет высокой, но плоской. В этом случае всем водорослям будет достаточно света.

### ● Сито

А также это может быть фильтровочная ткань для отжима и сушки спирулины. И еще необходим специальный совок, чтобы доставать ее из аквариума. Только на первый взгляд водоросль кажется плотной, на самом деле она в основном состоит из воды.

### ● Минеральные соли

Необходимые для роста и развития спирулины (сульфат магния, нитрат фосфора, бикарбонат натрия, соль, лимонная кислота, мочевины, сульфат железа, сульфат аммония, хлорид кальция). Без них в обычной воде водоросль расти не будет. Их можно заказать через интернет или приобрести в магазинах здорового питания. pH-фактор, или уровень щелочности, должен быть в районе 8–11.

### ● Вода

Для выращивания спирулины подходит фильтрованная вода с добавленной в нее минеральной смесью.

### ● Спирулина

Для выращивания спирулины нужна живая ее часть. Как правило, водоросль продают в обычной бутылке, помещенной в питательную среду (воду).

# Урядка В БАНКЕ

## ТЕМПЕРАТУРА

Важный фактор для роста спирулины. Она неплохо переносит понижение до 5 градусов. Однако расти начинает при температурах выше 20 градусов, достигая максимума при 35 градусах. Более высокие температуры не слишком комфортны для растения. А при достижении 43 градусов и выше спирулина погибает. Также резкие температурные перепады негативно сказываются на урожайности.



## СВЕТ

Его нельзя рассматривать отдельно от температуры. Если температура воды составляет около 15 градусов и ниже, большое количество света может навредить спирулине. Если, наоборот, температура воды достаточно высокая, то большое количество света, особенно прямых солнечных лучей приведет к перегреванию и гибели растений. Во всех остальных случаях спирулину лучше выращивать при хорошем освещении.

## ВАЖНО!

Время от времени (пару раз в день) спирулину аккуратно перемешивают. Очень удобно перемешивать пузырьками, который дает аквариумный компрессор. Сильные же потоки воды также, как и падающая вода, повреждают спирулину.

## СОБИРАЕМ УРОЖАЙ

Чем более зеленой становится вода, тем больше в ней спирулины. Если вода стала практически непрозрачной (обычно это происходит через 3–6 недель), пора собирать урожай. Аккуратно достаем совком из аквариума и пропускаем через фильтр (сито или ткань), расположенный над банкой, и ждем, пока вся вода стечет. В аквариум доливаем свежей воды и необходимую подкормку.

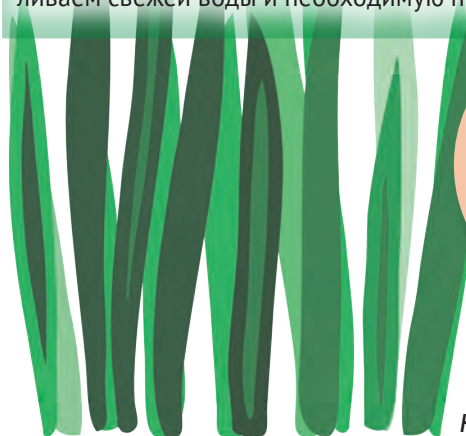
## КАК СЪЕСТЬ

Лучше всего употреблять спирулину, пока она свежая и не подвержена термической обработке. Ее можно мазать на бутерброды, добавлять в салаты, смузи т.д. Хранить в холодильнике. Если же вы не планируете ее всю съесть в ближайшие пару дней, разделите на порции и уберите в морозильную камеру.

Наталья Ноябрьская



ВЫРАСТИМ САМИ ПОЛЕЗНУЮ СПИРУЛИНУ



Возраст, сидячая работа, постоянное неравное перенапряжение – все эти факторы могут вызвать боли в спине или усугубить уже имеющиеся заболевания опорно-двигательного аппарата. Зарядка, массаж, прогулки – всё это поможет справиться с недугом. Но и правильно подобранный матрас – вещь немаловажная. Ведь, согласитесь, просыпаться отдохнувшим и в хорошем настроении куда приятнее, чем сражаться с болью в пояснице.

# ПОСЛЕ СНА БОЛИТ спина?

НАСТАЛ ЧАС  
ВЫБРАТЬ МАТРАС!



## СКОЛИОЗ

При этом заболевании категорически противопоказаны мягкие матрасы, а оптимальным выбором станет среднежесткая модель с независимыми пружинными блоками или беспружинного типа. Также хорошим решением будет выбор двухсторонней модели, имеющей разную жесткость с каждой стороны. На начальной стадии развития заболевания подойдет полужесткое место с латексным наполнителем или на основе кокосового волокна. При достижении 3–4 стадии заболевания выбирать лучше изделие с наполнителем из кокосового волокна с жесткостью выше средней.

## БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ И ШЕЕ

Могут быть следствием неправильного изгиба позвоночника во время сна – матрас либо слишком мягкий, либо, напротив, слишком жесткий. В данном случае стоит рассмотреть к матрасу средней жесткости. Среднежесткие модели могут быть и пружинными, и беспружинными.

## ОСТЕОХОНДРОЗ

При этом заболевании крайне важно добиться полного расслабления мышц. И тут противопоказаны модели типа «гамака», а также не рекомендуется спать на животе. Для позвоночника лучше выбрать жесткое или средне-жесткое изделие с блоками из независимых пружин. В качестве наполнителя можно рассмотреть кокосовую койру или латекс. Очень хорошо, если промежуточным слоем будет пенополиуретан высокого качества или материал «с памятью».

## ИШИАС

При воспалении седалищного нерва болеть может не только поясница, но и ноги. В этом случае лучше использовать среднежесткие матрасы с наполнителем из латекса или «меморикса», а вот сон на животе, жесткий матрас и высокую подушку лучше не использовать.

## ЛЮМБАГО

Боли в пояснице при пояснично-крестцовом остеохондрозе легче будет унять, если предпочесть матрас со среднежестким наполнителем-латексом, «меморикс» или ортопедической пеной. А вот положение на животе или высокая подушка не подойдут.

## ПРОТРУЗИИ

Тут также сон на жестком матрасе или на спине противопоказаны. Недостаточно мягкий матрас может вызвать слишком сильное напряжение в спине, что может стать причиной обострения состояния. Оптимальным решением станет двусторонняя модель с разной жесткостью, которая не будет оказывать лишнего давления на спину. Для постоянного сна подойдет более мягкая сторона, а в стадии обострения ее можно будет заменить на более жесткую. Из наполнителей можно выбрать латекс или кокосовую койру с латексной прослойкой.



## ОСТЕОАРТРОЗ

При заболевании суставов все продавливающиеся поверхности, в том числе кресла, категорически противопоказаны. Использовать следует матрас средней жесткости или выше средней. В качестве основы можно выбрать пенополиуретан или кокосовое волокно.

Соблюдайте рекомендации врача и отдыхайте с пользой для здоровья, чтобы не было мучительно больно.

Екатерина Счастливая

# ПОСТ – ВРЕМЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Чем более дней поста, тем лучше лечение; чем продолжительнее поприще воздержания, тем обильнее приобретение спасения.*

Блаженный Августин

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УНЫНИЯ, ЕСЛИ БОЛЕЮТ ДЕТИ

**?** У меня двое детей. Старший свое отболел, когда начинал ходить в садик. Теперь пришла очередь дочки болеть в садике. Только соберусь собой заняться, как замкнутый круг получается, один отболел, затем второй, а там снова первый. Иногда мне кажется, что я знаю больше участкового педиатра про детские болезни. Как избавиться от уныния, если болеют дети?

*Ирина Г., Подмосковье*

Надо относиться к этому проще. У всех дети болеют. У кого-то чаще, у кого-то реже. В любой ситуации обращайтесь к Божией Матери, к Спасителю, просите о выздоровлении детей, о том, чтобы вам даровались силы. Здоровье и жизнь – дар Божий, и за свое здоровье вы перед Господом в ответе. Уныние – это грех. И, конечно, хорошо было бы посоветоваться со священником, исповедоваться, причаститься, это поддержит духовные силы. Уповаю на Бога, никогда не надо опускать руки, ведь христианин – это оптимист.

Смотрите на жизненные ситуации как на сбор сил на пути совершенствования.

## МОЖНО ЛИ СЛУШАТЬ МОЛИТВЫ ПО ИНТЕРНЕТУ

**?** Сейчас много молитв можно слышать по интернету. Можно ли слушать молитвы или надо все-таки самому обратиться к Богу?

*Анастасия Петровна, г. Кировск*

Молитва – это прежде всего лично ваш разговор с Богом. Вместе с тем, конечно следует читать канонические традиционные молитвы как «Отче наш», «Символ веры», «Богородице Дева», «Господи, помилуй»... Молитвы традиционные тем и хороши, что в них нет ничего личного и они одобрены Церковью.

## КУДА ДЕВАТЬ ДУХОВНЫЕ КНИГИ

**?** В наследство от бабушки получила богослужебные книги «Часослов», «Молитвы, чтимые на молеб-

нах» и много ветхих бумажных икон. Как поступить?

*Дарья С., г. Липецк*

Если хотите, оставьте книги себе, как память о бабушке, можете отдать тем, кому они точно пригодятся, либо спросить в храме, может им нужны. Духовная книга может стать поводом самому заняться ее изучением. Но сознательно ни книги ни иконы выбрасывать на помойку не следует – это большой грех.

## ГРЕХ ЛИ СПИСЫВАТЬ

**?** Как-то не дается мне математика. Грех ли списывать домашнее задание из интернета?

*Илона П., г. Москва*

Домашнее задание ученикам дается для закрепления знаний, полученных на уроке. Чем больше обращаться к интернету, тем менее подготовленным становится ученик к дальнейшей нагрузке. И, естественно, это обман не только учителя, но и самого себя. А обман – это дело греховное.

## Как относиться к лечению руками

*– Моя тетья, кстати преподаватель института, лечит людей руками. Одно время, давно это было, она даже ходила на специальные курсы по массажу. И вот теперь ее массаж с молитвой снимает у людей головную боль. Тетья считает, что это ей дар Божий, как художникам или певцам дается. Денег за лечение не берет. Как относиться к лечению руками?*

*Анна, г. Москва*

Если речь идет о медицинском массаже шейных позвонков для снятия головной боли, который делается с молитвой, – это одно дело. А если ваша тетья считает, что

боли она снимает какими-то сверхспособностями, которые влияют на человека, – это другое дело. Если говорить о так называемых чарах, Православная церковь относит такие занятия к оккультному обряду. «Молитва его да будет в грех» (Пс.108:7), – говорит псалмопевец Давид, а Сам Бог через пророка Исаию утверждает: «Когда вы простираете руки ваши, Я закрываю от вас очи Мои; и когда вы умножаете моления ваши, Я не слышу» (Ис.1:15). В молитве человек может обращаться за помощью только к Богу. Который, если человеку полезно просимое, своей благодатью исцелит.



# Как лечили зубы В ДРЕВНОСТИ

У многих современных людей поход к стоматологу не вызывает бурных восторгов несмотря на то, что сегодня, благодаря достижениям новейшей медицины, в зубврачебном кресле можно практически выпастыся, даже не заметив, как тебя вылечили. Настолько безболезненной стала современная стоматология. Но ведь так было не всегда!

## БОРМАШИНА ЭПОХИ НЕОЛИТА

Древнему человеку тоже было не чуждо желание иметь здоровые, крепкие зубы. И ради того, чтобы просто «не болело», ему приходилось идти на многое. Например, уже в эпоху неолита зубы лечили путем сверления. При раскопках Мергара – пакистанского захоронения – были найдены древние сверла, возраст которых составлял 9 тысяч лет. А останки людей, найденные археологами, имели на себе следы вмешательства древних зубодеров.

У древнего народа этруски, жившего в I тысячелетии до нашей эры на территории Апеннинского полуострова (современная Италия), существовали зубные протезы, которые делали из зубов животных и вставляли взамен утраченных человеческих.

В Китае уже тогда не обходилось без любви к земноводным тварям. Древние китайские врачеватели накладывали на больной зуб жир местной зеленой лягушки. Считалось, что это поможет зубу отмереть и расшататься, и тогда его проще будет выдрать щипцами.

В Древнем Риме способ избавления от зубной боли,

описанный в трудах римского врача Плиния, был тоже весьма оригинальным: вороний или воробьиный помет смешивали с маслом и помещали это снадобье в ухо со стороны больного зуба.

## ЖЕМЧУЖНЫЕ ЗУБКИ СРЕДНЕВЕКОВЫХ ДАМ

Во времена Средневековья была продолжена древняя традиция протезирования с помощью искусственных зубов. Только если в древности использовали протезы, выточенные из зубов зверей и слоновой кости, то средневековые протезисты применяли более благородные материалы: драгоценные металлы (золото и серебро) и жемчуг. Хотя представителям бедных сословий приходилось довольствоваться деревянными протезами, а также собачьими и свиными клыками, а то и вовсе ходить без зубов,



поскольку не все имели возможность протезироваться. Удовольствие и тогда было не из дешевых!

Способы лечения зубов в Средние века, конечно, нельзя назвать гуманными. Проще говоря, большинство зубов, которые просто заболели, были обречены на удаление. Каким испытанием оно было, можно судить по тому, кто становился дантистами. Обычно это были люди весьма далекие от медицины, без какого-либо специального образования, как правило, священники или монахи. Также в зу-

бврачеватели шли те, кто просто не боялся крови и имел крепкие нервы.

## ВРАЧЕВАНИЕ... ЛУННЫМ СВЕТОМ

Самым щадящим способом излечения от зубной боли в Средние века был способ, предложенный немецким ученым Карданусом, который был уверен, что зубы отлично лечит лунный свет. Чтобы боль прошла, страдальцу предлагалось на протяжении нескольких часов сидеть с открытым ртом, повернувшись в сторону Луны.

*Елена Васина*



## А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

Английская королева Елизавета I, имевшая между зубами приличные промежутки, перед выходом в свет была вынуждена маскировать зубные прорехи валиками из светлой батистовой ткани, поскольку даже самые «продвинутые» по тем временам дантисты были очень далеки от эстетической стоматологии и не могли решить ее проблему.

# Мочекаменная болезнь: ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Мочекаменная болезнь, когда в мочевыводящих путях и почках образуются камни и песок, – заболевание, к сожалению, довольно распространённое. Грамотная диета и строгий подход к ограничениям в питании может помочь как при обострении болезни, так и при восстановительном лечении. Рассмотрим, какие особенности питания облегчат состояние и эффективно дополняют основное лечение.

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Основной принцип диеты – ограничение или полное исключение определенных продуктов, которые способствуют формированию осадка и новых камней. Также в рационе делается упор на полезные чистые продукты, стимулирующие очищение организма от токсинов. Резко сокращается количество соли и специй, а суточный объем выпиваемой воды, напротив, должен быть увеличен. Запрещается жарить пищу, употреблять алкоголь, газировку, фаст-фуд. Кроме того, следует обратить внимание на объем порций – пусть он станет поменьше, а принимать пищу в течение дня стоит почаще.

### ВАЖНО!

При диагностированной мочекаменной болезни любого типа, даже в ремиссии, следует обязательно проконсультироваться с врачом, прежде чем садиться на любую диету! Неверно спланированный рацион может спровоцировать обострение болезни.

## ТРИ ВИДА ДИЕТЫ

При мочекаменной болезни могут образовываться камни различного химического состава. Они делятся на три группы, для каждой из которых существуют отдельные рекомендации по питанию.

**Ураты** – образуются из-за избытка мочевой кислоты. Диету следует скорректировать таким образом, чтобы снизить щелочную реакцию мочи. В основном рацион должен быть молочно-растительным. При этом категорически запрещено голодать и, наоборот, объедаться.

**Оксалаты** – образуются из-за избытка солей щавелевой кислоты, выделяемых почками. В рационе ограничиваются определенные виды растительной пищи. Также необходимо пройти проверку на диабет, при котором нередко возникает такое осложнение.

**Фосфаты** – образуются из-за излишнего ощелачивания организма, при длительном употреблении пищи с низким содержанием белка, а также при нарушении обмена кальция и фосфора.

## ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

	УРАТЫ 	ОКСАЛАТЫ 	ФОСФАТЫ 
<b>Исключено</b>	Субпродукты, мясные и рыбные бульоны, консервы, колбасы, маринады, животные жиры, цветная капуста, бобовые и грибы, щавель, шпинат, инжир, клюква, крепкий чай, кофе, какао, шоколад.	Шпинат, салат, щавель, инжир, ревень, какао, шоколад, продукты с желатином, копчености, субпродукты, мясные и рыбные бульоны, пряности. При обострении – отказ от молочных продуктов.	Картофель, яйца, орехи, какао, кинза, сельдерей, зелень петрушки и укропа.
<b>Ограниченно</b>	Мясо и рыба – не чаще двух раз в неделю, в отварном виде. Макароны, хлеб, сухофрукты, мед, варенье, ягоды.	Помидоры, зелень, кислые фрукты и ягоды, курица, говядина, крепкий чай, кофе.	Молоко, молочные и кисломолочные продукты, сыр, брынза, пряности, соусы, острые закуски и приправы.
<b>Основа рациона</b>	Творог, кисломолочные продукты, сыр, яйца, цельнозерновые каши, овощные супы, картофель, баклажаны, огурцы, зелень, сладкий перец, помидоры, свекла, редька.	Молочные и кисломолочные продукты, каши, цельные злаки, картофель, тыква, красная фасоль, баклажаны, цветная капуста, горох, сухофрукты, груши, яблоки, виноград, бананы, арбузы, сливы, абрикосы.	Мясо и рыба, некрепкий чай и кофе без молока, хлеб, яйца – один раз в неделю, масло сливочное и растительное; горох, тыква, брюссельская капуста, красная смородина, кислые яблоки, клюква, брусника, клюквенные морсы, отвар шиповника, некрепкий чай.

Строгая диета с ограничением необходимых питательных веществ создает немало проблем не только человеку, проходящему лечение, но и его близким. Как и чем накормить, чтобы и вкусно, и сытно, и лечебные указания были соблюдены? На этот вопрос знают ответ наши дорогие читатели, которые делятся своими лучшими рецептами.

# ДИЕТУ СБАЛАНСИРУЕМ – Болезни скорректируем

## ✉ КРЕМ-СУП С ТЫКВОЙ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 500 г тыквы • 1 картофель • 1 морковь • 1 лук
- 1 ст. ложка оливкового масла • сухарики из белого хлеба • сметана

Тыкву и картофель очистить, нарезать крупными кусками, отварить до готовности в 1 л воды. Лук и морковь мелко порезать, пассеровать на оливковом масле до мягкости. Овощной бульон слить. Добавить к тыкве и картошке лук с морковью, пробить смесь блендером. Добавлять понемногу овощной бульон, чтобы суп получился желаемой густоты. Посолить по вкусу и довести пюре до кипения. Подавать крем-суп с сухариками из белого хлеба и ложкой сметаны.

*Ирина Правдина, г. Москва*

Энерг. ценность на 100 г – 92 ккал



## ✉ СЛАДКИЙ ПЛОВ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 300 г риса • 100 г тыквы
- 2 яблока • горсть смеси изюма, кураги, чернослива, барбариса • 2 ст. ложки оливкового масла
- 2–3 щепотки смеси корицы, тмина, кориандра, мускатного ореха

Энерг. ценность на 100 г – 186 ккал



Тыкву и яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками. Сухофрукты замочить на час в холодной воде, промыть и нарезать. На дно кастрюли налить немного масла, положить кусочки тыквы и немного яблок, высыпать 1/3 части риса. На рис выложить тыквенные кусочки, яблоки и сухофрукты и сделать еще один слой. Взять литр теплой кипяченой воды. Размешать в ней специи и оставшееся масло, залить этой водой рис. Накрыть кастрюлю крышкой, довести до кипения и готовить на слабом огне около часа.

*Галина Игнатова, Московская обл.*

## ✉ БАТОНЧИКИ ДЛЯ ПЕРЕКУСА

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1 стакан овсяных хлопьев • 0,5 стакана смеси тыквенных и подсолнечниковых семечек, семян льна, кунжута, грецкого ореха
- 0,5 стакана смеси изюма, кураги, чернослива, сушеных яблок
- 2–3 ст. ложки меда

Сухофрукты промыть и обсушить, затем порубить. Смешать овсянку, семечки, орехи и рубленые сухофрукты. Измельчить блендером. Добавить жидкий мед, перемешать, чтобы получилась густая эластичная смесь. Сформировать батончики и выложить их на противень, застеленный пергаментом. Поставить в духовку, разогретую до 150°C, на 20 минут. Затем достать, остудить, завернуть каждый батончик в пергамент. Хранить в холодильнике.

*Антонина Разумова, Саратовская обл.*

Энерг. ценность на 100 г – 435 ккал



## ✉ КАРТОФЕЛЬ ПОД СОУСОМ

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 5 шт. картофеля • 100 г сметаны • 1 желток
- 2 зубчика чеснока • 1 ч. ложка лимонного сока
- сушеный укроп

Энерг. ценность на 100 г – 75 ккал



Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кружочками. Для соуса выдавить чеснок, смешать с вареным желтком, сушеным укропом, лимонным соком и сметаной. Залить картофель соусом. Такой картофель можно подавать как гарнир в горячем виде и как закуску – в холодном.

*Мария Бронницкая, Тверская обл.*

# ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

							"Фигура" чистокровного рысака
Ясно-видящий Вольф ...	Исходная линия марафонской дистанции		Правая рука школьного шефа	Птица с пернатым хохолком		Природа, позирующая художнику	
Маслянистые остатки нефти						Подготовленная к дублению кожа	
Отогнутый край одежды, обуви	Последнее явление на небе						
Хлеб, посеянный осенью							
Искусство для безвкусных		Лихачество добра молодца					
			Брэм ..., автор "Дракулы"	Какой станок делит бревно на доски?			Шуточки да смешки
Кинохит с Гиром и Робертс		Прозвище подопечного дяди Сэма	Торопливость (разг.)				
						Их кобыла закусил	
	Красное итальянское вино		Дуралей при царе небесном				
	Факультет в Академии Хогвартс		Эффектная концовка в музыке				
	Запрет для племени от шамана	Их слышит ухо					
				Вдохновенный брехун			
	Осипший персонаж скороговорки	Недорогая гостиница-общепитие		Дыра от огня		Черные зернышки в булке	
Великий француз Жан-Жак ...	Орган осязания таракана		Лентяй, встающий с постели к полудню				
Куча плотно уложенного сена							
Валюта с цветущей сакурой							
Тесто для панировки мяса							

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 На велогонках спортсмен Пётр обогнал спортсмена Александра, шедшего вторым. Какое теперь место в турнирной таблице занимает спортсмен Пётр?
- 2 Сколько граней у шестигранного карандаша?



## ОТВЕТЫ

1. В турнирной таблице занимает место Пётр. 2. У карандаша 6 граней. Ответы: 1. Второе место. 2. 6 граней. Загадки: «Найдите 5 отличий»: цвет штанишек, бантик на шляпке, дерево в парке, облака справа, цвет платья. Логические загадки: 1. Второе место. 2. 6 граней у карандаша.

	Р	В	Л	К				
	А	Н	Е	И				
	О	С	Т	С				
	О	С	С	К				
	Р		О					
	П	И	Х	Р				
	И		А					
	К		В					
	А	М		Л	В			
	Я	Л	В	Р	В			
	Н	И	Р	Е	З			
	А	Д	О	К	К			
	Х	Л	Л	О	Н			
	И	И	Т	Н	Р			
	Х	Е	П	С				
		Р		Ч	Т			
	Р	Л	А	Д	Л			
	Т	О	Р	О	Т			
	А	Л	А	Д	Л			
	Т	А	З	Л	М			
	С		А					
	Г	Н	С	С	М			

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

# СУДОКУ

### полегче

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

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

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

### посложнее

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

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

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

### ОТВЕТЫ

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

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

#### САЛОН КРАСОТЫ

### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД ЗА СТОПОЙ И РУКАМИ



от специалистов с международным образованием

Красота и хорошее самочувствие наших клиентов – это основа нашей практики. Немецкие технологии в обработке стопы и уходе за руками.

г. Москва, м. Новослободская  
**Запись по телефону +7-967-137-65-85**

#### АНТИКВАРИАТ

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

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



#### ЗДОРОВЬЕ



### ЗАПОИ

**ВЫЗОВ НАРКОЛОГА НА ДОМ ПО МОСКВЕ И ПОДМОСКОВЬЮ**  
Круглосуточно. Приезд врача от 30 мин.

### РЕАБИЛИТАЦИЯ НАРКОЗАВИСИМЫХ АНОНИМНО

Скидка 10 % по промокоду «Секреты здоровья»  
**+7 (495) 776-30-03**  
www.n-help.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ.

ООО «НаркоХелп» лиц.№ЛО-77-01-002153

#### ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»  
8-495-792-47-73, м. «Марьяна Роща»

STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)   
8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»

РА «ИНОФОРМ ЭКСПРЕСС»   
8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»

РА «СОЛИДАРНОСТЬ- ПАБЛИШЕР»   
8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО

АРТ «КОРУНА»   
8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО

АРБ «АДАЛЕТ»   
8-495-647-00-15, м. «Курская», ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)

## ГОРОСКОП НА 9–22 АПРЕЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Чтобы стать счастливым, сильным и веселым, Овну необходимо научиться выспаться. А для этого стоит не объедаться на ночь, а в постель ложиться до полуночи. А днем – активное общение с позитивными людьми.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам необходимо избегать конфликтов, заботясь об иммунитете и психике. Забудьте про алкоголь и вспомните про пешие прогулки на природе, если не хотите обострения хронических заболеваний.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Если к середине апреля Львы почувствуют усталость или их старые травмы дадут о себе знать, то звезды советуют представителям знака остановиться и успокоиться. Больше отдыхайте и, главное, не переутомляйтесь.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам рекомендуется исключить из ежедневного рациона жирное и выпечку. А вот спорту пора сказать уверенное «да». Тем более, по мнению звезд, середина апреля – лучшее время для борьбы с лишним весом!

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Не допустить ослабления иммунитета Стрельцам поможет прием поливитаминов и полезные травяные настои, чаи и свежевыжатые соки. Всегда одевайтесь по погоде и не забывайте про активный образ жизни.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Астрологи заявляют – удача на стороне Водолеев. Иммуитет на высоте, а сила воли поможет противостоять любой проблеме. Только не пренебрегайте сном. Вовремя ложитесь спать, а кофе замените на травяной чай.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



29 марта – 11 апреля  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

9 апреля – 11 апреля – убывающая Луна 4 фаза – желательно отложить до следующей фазы сложные косметические процедуры. Луна подсказывает, что лучше сесть на диету. Противопоказаны стресс и переутомления.

12 апреля – новолуние – а вот сейчас наступает самое время для того, чтобы запланировать поход к косметологу или врачу. Отличное время для семейных



12 апреля  
НОВОЛУНИЕ

встреч и покупки для себя приятных мелочей.

13 апреля – 21 апреля – растущая Луна 1 фаза – начинаем ухаживать за собой!

Сделайте дома маску для лица и примите лечебную ванну. А в салоне красоты – массаж и

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Прогулки на природе, общение с интересными людьми и медитация станут главными помощниками Тельца в борьбе со стрессом. Звезды советуют заменить интенсивные тренировки на плавание с 15 по 21 апреля.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Релаксация избавит Раков от перенапряжения и повысит их энергичность. Звезды советуют расслабляться по вечерам, вооружившись книгой или устраиваться поудобней на диване перед просмотром любимого фильма.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам стоит теплее одеваться и избегать сквозняков, так риск простудиться будет сведен к нулю. Общение с позитивными людьми повысит ваш энергетический потенциал, а ягодные морсы – физическое самочувствие.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

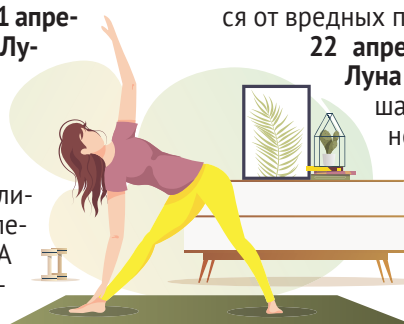
В жизни Скорпионов наступает гармоничный период. Здоровье и энергетический потенциал на высоком уровне, и не страшны никакие болезни. Правда, геомагнитные колебания 12–13 апреля могут немного выбить из колеи.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Перед Козерогами могут возникнуть типично весенние проблемы: недостаток витаминов и ослабленный иммунитет. Попробуйте дыхательные упражнения и компот из сухофруктов. И чаще улыбайтесь, весна прекрасна!

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Энергия Рыб бьет ключом, а самочувствие просто прекрасное. Настало время навести порядок в накопившихся делах, и звезды вам в этом помогут. Не слишком увлекайтесь дачными делами, дождитесь настоящего тепла.



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

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

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

e-mail: sz@kardos.ru

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

Главный редактор:

АЛЕШИНА Л. М.

тел.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального  
директора по дистрибуции:  
ЗАВЬЯЛОВА О. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 230

Менеджер по подписке:

ГРИШИНА И. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237

e-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущие менеджеры  
отдела рекламы:

ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,  
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,  
МОИСЕЕНКО Л. Н.

тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе  
с рекламными агентствами:  
ЖУЙКО О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.

тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 147, 273

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

№ 7 (126). Дата выхода:  
09.04.2021

Подписано в печать: 05.04.2021  
Номер заказа – 2021-01236  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Дата производства: 07.04.2021

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

Тираж 200 300 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 газеты kardos.media

Редакция имеет право  
публиковать любые присланные  
в свой адрес произведения,  
обращения читателей, письма,  
иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает  
согласие их автора  
на использование присланных  
материалов в любой форме  
и любым способом в изданиях  
ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».



13–26 апреля  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

процедуры по очищению лица и кожи. Можете начать избавляться от вредных привычек.

22 апреля – растущая Луна 2 фаза –

улучшаем здоровье,

но не внешность.

Баня и сауна

принесут

пользу. Отличное

время для занятий

спортом!

## Серия специальных выпусков журналов о здоровье

**Хотите знать, как сохранить здоровье на долгие годы?  
Как помочь себе и своим близким чувствовать себя активным,  
бодрым и ощущать полноту жизни, независимо от возраста?  
ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ.**



Благодаря доступному и актуальному справочному материалу, собранному в изданиях, каждый сумеет разобраться в том, как устроен организм, почему тот или иной орган может дать сбой и каким образом наши привычки вливают на здоровье. Это настоящая энциклопедия для всей семьи, где каждый сумеет найти для себя актуальные ответы на повседневные вопросы о самочувствии, образе жизни, физиологии и советы по сохранению собственного здоровья и здоровья своих близких.

### НА СТРАНИЦАХ СПРАВОЧНИКОВ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- подробное описание симптомов того или иного заболевания;
- рекомендации, как действовать в случае обострения недуга;
- советы по режиму питания при том или ином заболевании;
- информацию о физической активности при тех или иных недугах и для их профилактики;
- проверенные рецепты народной медицины.

**ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

**ВСЕ ВЫПУСКИ УЖЕ В ПРОДАЖЕ**

16+ Реклама

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести все выпуски «Планета здоровья спецвыпуск»\* можно также на сайте [WWW.AVANTA.RU](http://WWW.AVANTA.RU) в разделе «Серии издательства КАРДОС» или по телефону **8 800-100-67-14** (будние дни с 9:00 до 18:00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России.

ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622).

А также по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11:00 до 18:00). Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4). ООО «Издательская группа «КАРДОС» (Юр. адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

# ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ: ЛЕЧИТЬ НЕЛЬЗЯ СТЕСНЯТЬСЯ!

## КАК ПОСТАВИТЬ БОЛЕЗНИ «ЗНАК ПРЕПИНАНИЯ»?

Говорят, мужчина идет к врачу, когда обломок копья в спине начинает мешать ему спать. Однако в случае с хроническим простатитом ситуация несколько иная. Дело в том, что переступить через неловкость, допустить вторжение пусть даже специалиста в интимную сферу для многих смерти подобно, а это может дорого обойтись организму...

### НЕ ВПАДАТЬ В ОТЧАЯНИЕ!

Хронический простатит требует комплексного подхода в лечении. Но большую тревогу вселяет тот факт, что за квалифицированной помощью обращается лишь треть мужчин с симптомами, указывающими на неполадки с предстательной железой, это:

- боли и дискомфорт внизу живота и в области промежности;
- трудности с мочеиспусканием: учащенные позывы, прерывистость, боль и жжение, неполное опорожнение;
- проблемы в интимной жизни.

От кажущейся безысходности некоторые мужчины прибегают к опасному самолечению – неограниченному приёму противовоспалительных средств, чревату побочными эффектами.

Важно понять: отсутствие адекватной терапии, маскировка симптомов без лечения причин нарушений неизбежно будут вести к прогрессированию патологии и осложнениям – от

рака предстательной железы до бесплодия. К счастью, современная медицина предлагает выход из тупика!

### ПУСТЬ МУЖЧИНЫ ОБЛЕГЧЁННО ВЗДОХНУТ!

На самом деле лечить простатит сегодня зачастую проще и легче, чем полагают пациенты – за счёт разработки современной медицинской техники, не требующей участия посторонних в процедуре.

Больше не нужно испытывать моральные страдания: вибрационный массаж простаты в сочетании с воздействием тепла и магнитного поля можно осуществлять не только в больнице, но и дома, в покое и комфорте, с помощью комбинированного современного устройства МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ).

Устройство стимулирует нервные окончания простаты и прилегающие к ней ткани. В нём сразу три совместно работающих физических фактора:

- **местное тепло** способно улучшать микроциркуляцию и обменные процессы, «разбивать» застои и снимать спазм;
- **вибромассаж** может помочь нормализовать мышечный тонус, восстановить работоспособность простаты, активизировать кровообращение;
- **импульсное магнитное поле** даёт возможность улучшить кровоснабжение и локальный иммунитет, уменьшать боль и отек.

Вовремя принятые лечебные меры с применением устройства МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ) могут помочь тормозить прогрессирование хронического простатита, предотвращать его обострения, нормализовать мочеиспускание, а также избежать хирургического вмешательства при аденоме простаты.

**Сохранить дееспособность и качество жизни мужчины – вот что сейчас в приоритете. Поэтому при первых признаках простатита – немедленно к специалисту!**



### Приобретайте Мавит по ВЫГОДНОЙ цене до конца апреля!

В МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ И ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНАХ:

• магазин «Медтехника Благодетель»<sup>1</sup>  
8 (800) 505 - 65-28

• Мед-магазин.ру<sup>2</sup>  
8 (800) 700 5 200

• Плеер.ру<sup>4</sup>  
8 (495) 775-04-75

АДРЕСА НАШИХ РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНОВ:

- г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29
- г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1

ОФИС И СКЛАД:

- г. Москва, ул. Грайвороновская, д. 4, стр. 6

• Грамикс<sup>3</sup>  
8(495) 505-63-83

• Vita-medici<sup>5</sup>  
8(800) 551-24-06

<sup>1</sup> ООО «БЛАГОДЕТЕЛЬ» Юр.адрес г. Москва, ул. Поляны, д. 5 пом. 39,41 ОГРН 1187746406374. <sup>2</sup> ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ» ОГРН 1175029014710. Юридический адрес: ОБЛАСТЬ МОСКОВСКАЯ ГОРОД ХИМКИ УЛИЦА ЭНГЕЛЬСА ДОМ 20 ЭТАЖ/ПОМ 1/9. <sup>3</sup> ООО «ГРАМИКС» ОГРН 1197746086449, 119021, г. Москва, переулок Оболенский, дом 9 КОРПУС 2, ЭТ 1 П В К 7 ОФ 15. <sup>4</sup> ООО «Рассвет», ОГРН 1147746619240 Юридический адрес: 115230, РФ, г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, помещение V, комната 6.). <sup>5</sup> ИП Курченко Максим Павлович ИНН 312803038708 / ОГРНИП 308312834000157 Юр. адрес: 127282, г. Москва, Заревый проезд, д. 10. Помещение №22

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

РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ