

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 18 (137)

17 - 30  
сентября  
2021 года



## КРАСИВАЯ ОСАНКА

ХИТРОСТИ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

СТР. 8-9

## ЛОКОТЬ БОЛИТ?

ПРОВЕРЬСЯ НА ЭПИКОНДИЛИТ

СТР. 14-15

## ГЛУБОКИЙ ПОРЕЗ

КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАБОТАТЬ РАНУ

СТР. 17

## ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

МОРЕ ПОЛЬЗЫ, РАДОСТЬ ХРУСТА



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 1 0 1 8

КАК  
РАСПОЗНАТЬ  
ИНСУЛЬТ

СТР. 7

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



СЕРДЕЧНАЯ ДИЕТА  
ОТ КАРДИОЛОГА

ЧТО В ТАРЕЛКУ ПОЛОЖИТЬ,  
ЧТОБЫ СЕРДЦЕ ЗАЩИТИТЬ

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.

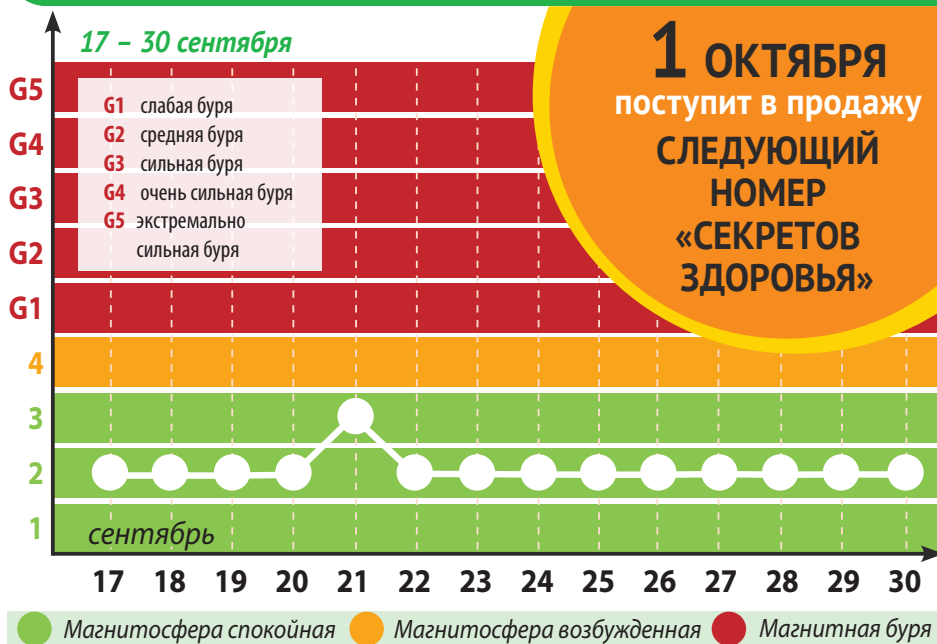


## НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



**1 ОКТЯБРЯ**  
поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР  
«СЕКРЕТОВ  
ЗДОРОВЬЯ»

## 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.

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР, КОТОРЫЙ МЫ ПОДГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАС, ОБЕЩАЕТ БЫТЬ СУПЕРИНТЕРЕСНЫМ И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫМ.  
**№19 «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» – ЭТО:**

- 16 дополнительных полос о гипертонии бесплатно;
- основательный материал о мигрени, в котором врач-невролог развенчает опасные мифы о заболевании;
- подробная информация о том, как унять судороги в ногах;
- советы кардиолога о грамотной реабилитации после коронавирусной инфекции пациентов с сердечно-сосудистой патологией.



## А ТАКЖЕ

в номере вы найдете «вкусную» статью о пользе любимого многими соли; информацию о том, как убрать квартиру после болезни, чтобы не занедужить вновь. Мы расскажем, что такое низкогликемическая диета и ответим на ваши вопросы в рубрике «Спрашивали? Ответаем!». Не пропустите, новая встреча обещает быть интересной!





**СТОЛИЧНАЯ  
СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ  
КОМПАНИЯ**

кредитный потребительский кооператив

**ПЕНСИОНЕРАМ НА ЗАМЕТКУ: КАК  
ПОЛУЧАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ  
ДОХОД ОТ СБЕРЕЖЕНИЙ?**

ГODOVЫХ

**\* до 13,5%**

**ДОХОД ПО СБЕРЕЖЕНИЯМ**

**Пенсионеры и люди старшего возраста решают очень важный для себя вопрос: где и как выгодно разместить свои сбережения, чтобы быть уверенными в их сохранности и при этом получать от них стабильный доход?**

*За 5 лет работы «Столичная Сберегательная Компания» уже знакома многим москвичам и жителям Подмосковья и зарекомендовала себя надежным финансовым партнером.*

**ЗА СЧЕТ ЧЕГО ВЫ  
ОБЕСПЕЧИВАЕТЕ ТАКИЕ  
ВЫСОКИЕ ПРОЦЕНТЫ?**

Проценты обеспечиваются за счет выдачи займов физическим и юридическим лицам. Займы выдаются только под залог жилой и высоколиквидной недвижимости, максимальный размер займа до 60% от рыночной стоимости. Кооператив (займодавец/кредитор) застрахован от невозврата по договорам займов за счет стоимости имущества находящегося у него в залоге.

**КАК ГОСУДАРСТВО  
КОНТРОЛИРУЕТ ВАШУ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ? СБЕРЕЖЕНИЯ?**

Во время нестабильной экономической ситуации многие из вас задаются вопросом: как сохранить сбережения? Наш Кооператив предлагает вам не только сохранить, но и приумножить ваши на-

копления, разместив их у нас под 13,5% годовых. Доверив нам свои сбережения, вы можете получать ежемесячный стабильный доход, а также быть уверенными в их сохранности, поскольку Кооператив застраховал риск ответственности за неисполнение своих обязательств в НКО МОВС (лицензия ЦБ РФ – ВС № 4349). Мы работаем под строгим контролем со стороны Центрального Банка, осуществляем свою деятельность на основании Федерального закона от 18.07.2009 года № 190 – ФЗ «О кредитной кооперации». Наш Кооператив состоит в Государственном реестре кредитных потребительских кооперативов (информацию можно найти на официальном сайте ЦБ РФ) и в реестре Ассоциации «Саморегулируемая организация кредитных потребительских кооперативов «Кооперативные Финансы» под №710.

**КАК РАЗМЕСТИТЬ СБЕРЕЖЕНИЯ,  
ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ ДОХОД?**

Для этого вам необходимо посетить наш уютный офис, расположенный в центре Москвы, стать нашим пайщиком, внести единовременный взнос в размере 300



**Председатель Правления КПК «ССК»  
Савинов Максим Михайлович**

рублей и оформить договор передачи личных сбережений. Максимальный размер процентов за использование Кооперативом привлечённых денежных средств складывается из значения двух ключевых ставок, которое установлено Банком России на дату заключения договора передачи личных сбережений. Грамотные специалисты всегда с радостью подберут оптимальный для вас вид сбережения и ответят на все интересующие вопросы.

**Сроки договоров от 3 до 60 месяцев. Минимальная сумма размещения 10 000 руб.**



(495)

**225-4554**

г. Москва, м. Белорусская,  
м. Менделеевская, м. Маяковская,  
ул. Чайнова, д. 10, стр. 1.  
Сайт: [www.maximum.sberkom.ru](http://www.maximum.sberkom.ru)

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КПК  
ЗАСТРАХОВАНА



\* Кредитный Потребительский Кооператив «Столичная Сберегательная Компания» действует на основании закона от 18.07.2009 № 190-ФЗ «О кредитной кооперации». ОГРН 1167746637409, ИНН 9718016719. Свидетельство СРО «Кооперативные Финансы» (№ 710). Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений от 10 000 руб. до 50 млн., от 3 % до 13,5 %, сроком от 3 до 60 мес. Предложение действует только для пайщиков КПК «Столичная Сберегательная Компания» старше 18 лет. Член кредитного кооператива (пайщик) обязан солидарно нести субсидиарную ответственность по его обязательствам в пределах невнесенной части дополнительного взноса каждого из членов кредитного кооператива. Подробности уточняйте по телефону.



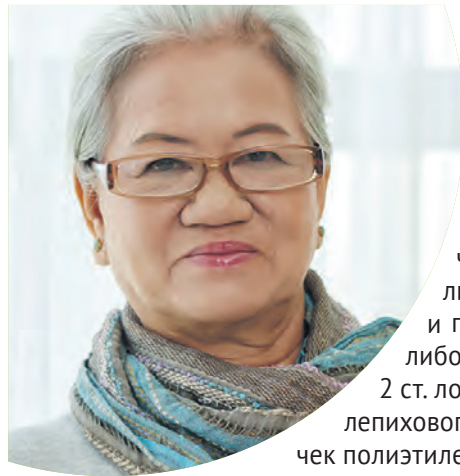
Каждый организм – особенный.  
Собираясь испробовать то или иное средство, посоветуйтесь с врачом.

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



### НУТРИННОЕ САЛО ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ СПАСАЛО

В промозглое межсезонье у меня обычно часто болит горло. Я болтушка знатная, люблю на улице по телефону потрещать, пока по делам иду куда-то, ну и вот... И, честно признаюсь, не слишком жалую полоскания. Ну вот некомфортно мне. Начинаю полоскать, давливаю, рвотный рефлекс не дает процедуру нормально выполнить. Поэтому ищу альтернативные средства, да такие, чтобы поменьше в аптеку бегать. Дорого там, а пенсия не резиновая. Я лучше на ягоды потрачу, заморожу себе на зиму, оно так полезнее. Вот ягоды-то меня и выручают – малина, облепиха, клюква. Я из них морсы с медом делаю и пью. А еще полюбились мне масляные компрессы. Я либо с нутряным козым салом делаю, либо смешиваю 2 ст. ложки воды с 3 ст. ложками спирта и 1 ч. ложкой облепихового масла. Нутряной жир наношу на тонкий кусочек полиэтилена и прикладываю к шее, утепляю шерстяным шарфом. Если лечусь масляно-спиртовым компрессом, то им промокаю кусочек хлопчатобумажной ткани, также прикладываю к шее, утепляю шарфом. Оставляю на ночь. Обычно облегчение наступает уже к утру после первой процедуры. Это если не затягивать и начать греть горлышко сразу, как почувствовали першение.



Если же горло болит уже не один день, то процедур, конечно, потребуются больше. Я иногда и днем с таким компрессом хожу.

Агата Романова, г. Москва



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:



### ДЛЯ МАЛЕНЬКОЙ КУХНИ

У меня крошечная кухонька, и вечно не хватает места для хранения. И тут я обратила внимание на боковую стенку холодильника – столько места пропадает! Попросила мужа прикрепить к ней полочки, крючки и корзиночки и теперь храню здесь разную кухонную утварь.

Екатерина Русина, г. Москва

### ЛУКОВЫЙ ЧАЙ, КИШЕЧНИК ВЫРУЧАЙ

Схватили мы где-то недавно всей семьей кишечный грипп. Температура, животы болят, понос. Первым делом я наварила рисового отвара – это известное средство от подоб-

ной оказии. Ну и желудку полегче на таком питании. Отвар, немного белых сухариков, некрепкий чай. Но через пару дней беготни в туалет я поняла, что нужно подключать что-то по-

серьезнее. Мама посоветовала попить нам с мужем и детям подавать луковый чай. Готовится элементарно. Луковицу почистить, помыть, сделать крестообразный надрез, чтобы луковка стала выделять сок. Положить ее в заварной чайник, где уже заваривается крепкий черный чай. Я беру большую луковицу, сразу на всю семью. Но можно заваривать и каждому в чаше, тогда на 200 мл чая берется 1 маленькая луковка. Через 10 минут овощ из чая нужно извлечь, а напиток пить без сахара. Нужно выпить чашку маленькими глотками в течение дня. Может, и не самое вкусное снадобье, но работало. Так что смело делюсь рецептом. Вдруг кому-то еще пригодится.

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ВКУСНЫЙ ДЕКОР

Очень люблю, когда кухня выглядит «аппетитно». Поэтому крупы, орехи и сухофрукты храню в красивых стеклянных банках на открытых полках. Это и красиво, и сразу видно, где что.



Евгения Сумина, г. Гатчина

Евгения Жукова, Омская обл.



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ВАЛЕРИАНЫ НАСТОЙ УРЕТРИТУ ДАСТ БОЙ

В молодости я часто болела уретритом. Ужасное заболевание. В туалет ходить больно, слабость, внизу ноет, все время в доступе должен быть туалет, а значит, по делам надолго не отлучиться. Ничего хорошего, в общем. И что поразительно, лечилась, к врачам бегала постоянно, но уретрит с завидным посто-



яньством возвращался. Нет бы что хорошее прилипало, а не эта гадость. Как-то я лежала в больнице, удаляла полипы, ну и стали с соседками по палате делиться горестями-радостями. Я про свою печаль и рассказала. Тогда одна из девчат мне подсказала, что уретрит можно отваром

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ПЕРЕСАЖИВАЕМ КАКТУС

Я заядлый кактусоман. Обожаю эти колючие растения. Но вот пересаживать кактусы – то еще удовольствие. Но я нашла выход – использую силиконовые прихватки для горячего. Очень удобно.

*Ольга Грибова, Новосибирская обл.*



сложным прогнать. Я, когда из больницы вышла, первым делом в аптеку за травами побежала. А уж дома скорее отвар делать. Взяла по 1 ст. ложке подмаренника цепкого и валерианы лекарственной. Заварила в 250 мл кипятка. Часок дала настояться под полотенцем, затем процедила. Принимала в течение 3 недель по 1/3 стакана трижды в день за полчаса до еды. И помогло! В последующем чуть почувствую дискомфорт, сразу отвар готовлю. Со временем все неприятные ощущения и вовсе на нет сошли. Я позже двоих детей родила и не вспоминала о напасти. А тут внучка пожаловалась на беду-печаль. Хорошо, память меня пока не подводит, я скорее ей травки заветные стала заваривать. И легче ей. Я и не сомневалась, на себе же проверено, а мы с ней, чай, одна кровь.

*Анастасия Петровна Варавкина, г. Рязань*

## ✉ НАСТОЙ КАМНИ ДРОБИТ, ДА НАРУЖУ ВЫВОДИТ

Кто знает, что такое камни в почках, согласится со мной – бороться с этой напастью нужно сразу, как только узнал о ней. Я, как человек поживший, считаю, что народная медицина может не хуже лекарств в этом вопросе подсобить. Но чтобы применять травы, нужно знать размер и вид камней у себя в почках. У меня вот обнаружили оксалаты. Потому и сбор применял от оксалатных и уратных камней. Смешал по 1 ч. ложке марены красильной, травы пустырника, листьев брусники, донника и бессмертника. Все травы засыпать в термос, залить 1 л кипятка, выдержать 1 час. Пить состав придется долго, месяц. Трижды в день по трети стакана за 15–20 минут до еды. При необходимости через 2 недели курс повторить.

*Борис Тимошук, г. Люберцы*

## ПЕНСИОНЕРАМ МОСКВЫ



- до 4 000 000 руб. сразу
- до 30 000 руб. ежемесячно
- помощь по дому
- патронаж

**ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ**

26 лет стабильной работы!

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ Наш сайт: [zsg.ru/renta](http://zsg.ru/renta)

«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты

**8 (495) 626 45 55**

Зимой, когда не хватает витаминов, пригодятся витаминные сборы и чаи, которые поднимут иммунитет, а также могут являться вспомогательным средством при лечении различных простудных и вирусных заболеваний. А ингредиенты для вкусных и полезных «зимних» чаёв можно заготовить заранее, ведь многие растут на наших огородах и любимых дачах.

# За чаем НЕ СКУЧАЕМ!

**КАКИЕ ВЕТОЧКИ С ОГОРОДА  
ЗАГОТОВИТЬ ДЛЯ ЗИМНЕГО ЧАЯ**

## ЭТО ВАЖНО!

Витаминные сборы и чай рекомендуется пить после продолжительной болезни, при переутомлении, при выполнении тяжелой работы. Чай и настои готовят, как правило, в предварительно прогретой фарфоровой или эмалированной посуде на свежевскипяченной воде из расчета 1 ч. ложка смеси на стакан кипятка.



## ОБЛЕПИХА

Листья облепихи богаты танинами и антиоксидантами. Их можно сушить и ферментировать, подобно иван-чаю, и использовать как заварку, по вкусу добавляя мяту, листья и веточки малины, смородины и вишни. Чтобы максимально сохранить пользу облепихового чая, важно не заваривать листья крутым кипятком.

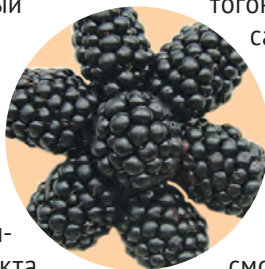
## БАДАН

Листья бадана обладают вяжущим, противовоспалительным и антисептическим свойствами, содержат танин, поэтому чай с баданом является тонизирующим напитком. 1 ст. ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 5–7 минут, пить с медом.



## ЕЖЕВИКА

Чай из листьев ежевики обладает потогонным, мочегонным и кровоостанавливающим действием, длительный прием чая значительно улучшает обмен веществ при сахарном диабете и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.



## СМОРОДИНА

Смородиновый чай – вкусный общеукрепляющий, тонизирующий, потогонный, сахароснижающий напиток. Полезен при кожных заболеваниях. Сухие листья смородины измельчить, заваривать лучше с мятой.



## РЯБИНА

Веточки рябины можно заготовить впрок вместе с ягодами и листьями. Ягоды можно высушить, а можно заморозить, листья высушить при комнатной температуре. Рябиновые чаи и морсы являются вкусными витаминными, кровоочистительными напитками, которые полезно пить при авитаминозах и простудных заболеваниях.

## ЗВЕРБОЙ

Растение возбуждает аппетит, стимулирует выделительную деятельность различных желез, действует успокаивающе на нервную систему. Чай со звербоем обладает мочегонным и желчегонным действием. 2 ст. ложки измельченной травы залить 1 л горячей воды, довести до кипения, настоять 10 минут, процедить. Пить лучше перед едой.



## МАЛИНА

Листья малины обладают вяжущим, противовоспалительным, антиоксидантическим, кровоостанавливающим и кровоочистительным действием. Листья и стебли малины (лучше молодые, одногодичные) высушить на открытом воздухе или в духовке при температуре не выше 40 градусов и использовать для приготовления чая (5 ст. ложек на 1 л горячей воды).



## МЯТА

Чай с листьями мяты – успокаивающее средство. Мятный чай пьют при изжоге, тошноте, рвоте, головной боли, болях в области печени, а также для возбуждения аппетита. 1 ч. ложку измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 5 минут.



## ХВОЯ

Если на вашем участке растет сосна или ель, у вас всегда будет сырье для приготовления прекрасного зимнего витаминного чая. На стакан кипятка необходимо взять 40–50 г свежей или сушеной хвои, добавить цедру лимона и варить под крышкой 30 минут. Затем в напиток добавить мед и лимонный сок.



Оказаться рядом с человеком, у которого случился инсульт, мы можем в любое время. Процент сосудистых катастроф, к сожалению, с каждым годом только растет. А потому каждый из нас должен знать признаки инсульта и порядок оказания первой помощи в такой ситуации. Ведь это может спасти кому-то жизнь!

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ при инсульте



## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ

- ✓ Незамедлительно при обнаружении у человека признаков инсульта вызвать скорую помощь. Тянуть с этим нельзя. Помните о правиле «золотого часа» – нарушение мозгового кровообращения наиболее эффективно лечится в первые 3 часа.
- ✓ Обеспечьте приток свежего воздуха в помещение, открыв окна, либо попросите толпу расступиться, если дело происходит на улице.
- ✓ Ни в коем случае больного нельзя перемещать! Оставьте его там, где произошел инсульт.
- ✓ Приподнимите верхнюю часть тела и голову больного (примерно на 30 градусов). Лучше всего подложить несколько подушек. Расстегните или снимите всю стягивающую и мешающую дыханию одежду (пояс, воротничок, ремень и т.д.).
- ✓ При начавшейся рвоте поверните голову пострадавшего набок.

## СОПУТСТВУЮЩИЕ СИМПТОМЫ

- Сильнейшая головная боль, внезапная и резкая. Может появляться после любого вида деятельности или вообще без видимых причин.
- Нарушение сознания (человек может путать цвета, не узнавать близких), либо полная его потеря.
- Потеря пострадавшим способности говорить, а часто и понимать обращенную к нему речь.
- Сильное головокружение, расстройство координации и чувства равновесия.

## ТЕСТ НА ИНСУЛЬТ

- 1 Человек не может улыбнуться, уголки рта опущены. Либо улыбка выходит ассиметричной.
- 2 Человек не может поднять одну руку, она ослабевает и перестает подчиняться.
- 3 Человек не может разборчиво отвечать на вопросы, речь путается, может быть похожа на речь нетрезвого человека.



### Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров - результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.

### Животворящее масло Шарбеля для миллионов!

#### НАБОР «Исцеляющий Шарбель»

1. Чудотворный образ.
2. Молитва.
3. Животворящее масло.
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» (от болезней),  
«Святая Евфросиния» (от злых людей),  
«Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства),  
«Николай Чудотворец» (оберегает водителей),  
«Блаженная Валентина» (защита всех матерей),  
«Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

## ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: **wolvesby.ru**

Цена одного изделия позолота 24к.: **699р.**, серебро: **399р.**

Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм

Кольцо и серьги «Неделька»

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Крестики: мужские, женские и детские

Серьги «Лунный камень» цена: **999р.**

Серьги «Лунный камень» цена: **1199р.**

Кольцо «Лунный камень» цена: **999р.**

Серьги «Лунный камень» цена: **1199р.**

**ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА** На холсте. В рамке под стеклом

39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе.

Размер: 28см. x 28см. Цена: **2499р.**

Цена со скидкой: **1999р.**

количество ограничено!

«Святой Целитель Шарбель»

**699р.**

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан

помогает в исцелении

Бусы **699р.**, Браслеты **499р.**

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»

16+

Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.

450 страниц + чудотворные образы!

цена: **899р.**

позолота 24к.: **1499р.**, серебро: **1099р.**

Перстень для Водителей с Оберегающим Николом Чудотворцем

Бесплатный звонок по всей России: **8-800-200-15-57**

Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРН ИП 321673300004616 Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 18/2

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1499р.**

«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень» «Аметист»

Природный Янтарь Бусы 3х видов: ВЕС: 15г. - **999р.** 35г. - **1599р.** 45г. - **1999р.** Браслет: цена: **999р.**

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1199р.**

«Янтарь» «Лунный камень» «Малахит» «Бирюза» «Аметист»

Женский перстень и серьги «Творение мира»

из натуральных камней:

Тигровый глаз, Яшма, Горный хрусталь, Агат, Нейфрит, Сердолик, Лунный камень, Коралл, Кахолонг, Обсидиан, Малахит, Лазурит, Бирюза и др.

Кольцо-ТАЛИСМАН «Благородный слон»

Символ долголетия, мудрости и гармонии.

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Для поддержания давления цена: **499р.**

позолота 24к.: **999р.**, серебро: **699р.**

Кольцо-ТАЛИСМАН «Благородный слон»

Символ долголетия, мудрости и гармонии.

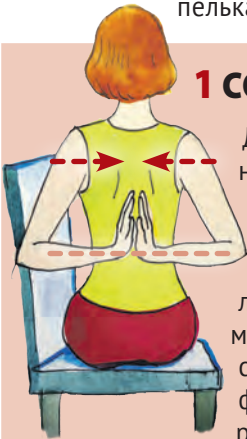
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Для поддержания давления цена: **499р.**



Ровенькая спинка – это, бесспорно, очень красиво! Глаз не оторвать от аристократической выправки расправившего плечи мужчины и балетной осанки следящей за своей спинкой женщины.

**Н**о помимо красоты ровная осанка – это еще и уверенность в себе, легкое и более глубокое дыхание, улучшение кровообращения и пищеварения, правильно работающие мышцы и суставы, хорошее настроение и здоровая спина. Словом, стимулов, чтобы заняться своей спиной прямо сейчас, море. А главное, что нет в этом ничего сложного, просто нужны чуточку дисциплины и капелька организованности.

### 1 СОЕДИНЯЕМ ЛОПАТКИ



Для выполнения этого упражнения необходимо завести руки за спину, сложить ладони лодочкой, соединив их между лопатками. Важно следить, чтобы линия рук от правого локтя до левого была ровной. Во время выполнения упражнения лопатки стремятся друг к другу. Упражнение фиксируем на 10 секунд. Если свести руки за спиной не получается, просто разведите локти в стороны, опустите плечи, макушкой тянитесь вверх, а лопатки старайтесь соединить.

### 2 ЗАПИРАЕМ ЗАМОК

Чтобы выполнить это упражнение, одну руку нужно завести за спину, а вторую поднять и, согнув в локте, подвести к лопаткам. Ладони сцепить в замок, локтем верхней руки потягиваясь вверх. Через 5–10 секунд руки меняем местами.



### 3 СМОТРИМ НАЗАД

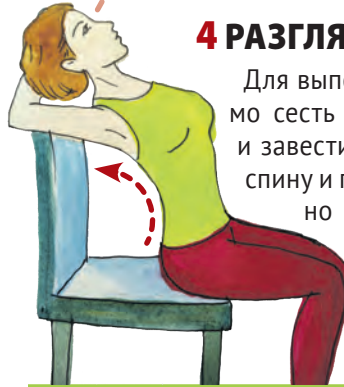
Упражнение выполняется в положении сидя, спина ровная, макушкой тянемся вверх. Не меняя положения нижней части тела, завести руки за голову и повернуть верхнюю часть тела влево, скручиваясь в области талии, а плечи держа перпендикулярно спинке стула. Положение фиксируем на 5–10 секунд, затем повторим скручивание в правую сторону.



## 10 ХИТРОСТЕЙ

### 4 РАЗГЛЯДЫВАЕМ ПОТОЛОК

Для выполнения упражнения необходимо сесть на краешек устойчивого стула и завести руки за голову. Затем выгнуть спину и посмотреть на потолок. Медленно отведем голову назад, продолжая смотреть вверх, упрямся затылком в спинку стула. Зафиксируем положение на 10–15 секунд.



### 5 ПРИСЛОНИМСЯ К СТЕНЕ

Простое упражнение, для выполнения которого нужно подойти к стене, прижаться к ней задней поверхностью пяток, голени, ягодицами, лопатками и затылком. Теперь напряжем пресс, сделаем несколько глубоких вдохов и выдохов. Выравниваем дыхание и фиксируем положение на минуту.

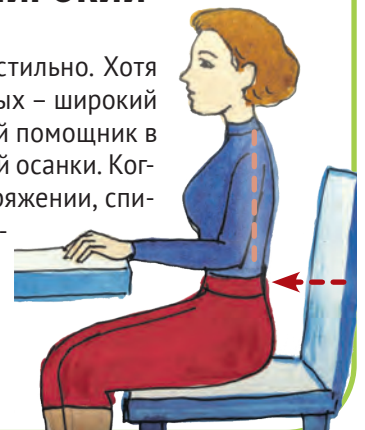


### 6 «ПОЛЕТАЕМ»

Продолжая предыдущее упражнение, разведем руки в стороны и медленно наклоним корпус вперед. Колени не сгибаем, спинка ровная, лопатки сведены. Зафиксируем положение на 10 секунд.

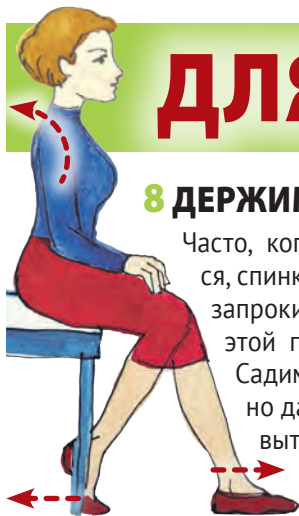
### 7 КУПИМ ШИРОКИЙ РЕМЕНЬ

Во-первых, это модно и стильно. Хотя нет, это во-вторых. Во-первых – широкий ремень – это превосходный помощник в деле поддержания красивой осанки. Когда мы держим пресс в напряжении, спина выравнивается сама собой. А потому широкий ремень, юбка или брюки с завышенной талией помогут поддерживать мышцы пресса в тонусе.





# ДЛЯ БАЛЕТНОЙ ОСАНКИ

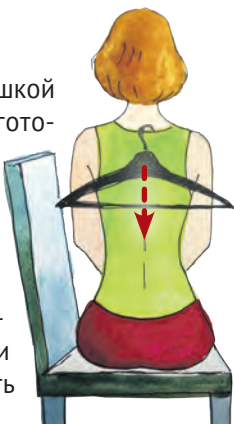


## 8 ДЕРЖИМ РАВНОВЕСИЕ

Часто, когда мы сидим, тело расслабляется, спинка сутулится, да еще и ногу на ногу запрокинуть – милое дело. Забываем об этой привычке «растекаться» по стулу. Садимся на краешек, одну ногу как можно дальше заводим под стул, вторую – вытягиваем вперед. Спинка выпрямится сама собой, ведь телу придется удерживать равновесие.

## 9 «НАГРУЖАЕМ» СПИНКУ

Нет-нет, поднимать мешки с картошкой или носить тяжелый походный рюкзак, готовя борщ, не придется. Речь идет о положении тела во время вязания, работы за компьютером, да просто во время просмотра телепередач. Не стоя же мы все это делаем, правда? Снова садимся. А вот теперь садиться будем с плечиками. Возьмем, да и повесим их на спину. Плечики будут тянуть назад, заставляя нас держать осанку ровной.



## 10 РЮКЗАК НАОБОРОТ

А теперь хитрость, которая не позволит спине сутулиться, когда мы выполняем работу по дому. И вот тут пригодится тот самый рюкзак. Ну хорошо, не тяжелый, походный. Сгодится тот, с которым мы бегаем в магазин. Повесим его на грудь, да не забудем положить внутрь что-нибудь тяжеленькое. Можно пару-тройку книг. Тело непроизвольно будет пытаться справиться с тяжестью, разгрузить плечи, развернуть грудную клетку и станет оттягивать плечи назад для равновесия. А нам только это и надо.



*И так, ровная осанка – это не что-то недостижимое, доступное только балеринам и аристократам. Нам с вами вполне под силу сделать свою спинку ровной и красивой. А главное, здоровым и сильным позвоночником, а значит, и весь организм!*

*Любовь Анина. Рисунки Светланы Даниловой*

## ПРАВО НА ЗРЕНИЕ ИМЕЕТ КАЖДЫЙ! Глаза – ценный и удивительный дар природы

Услышав в связи с чем-нибудь фразу: «Береги, как зеницу ока», сразу понимаешь, что речь идет об очень важной, дорогой и необычайно хрупкой вещи. Действительно, что для человека может быть нужнее и важнее, чем глаза? Сердце, мозг не в счет – без них мы просто не живем. Большинство же других органов можно так или иначе заменить: сегодня созданы прекрасные слуховые аппараты, протезы суставов, зубные импланты. Есть даже искусственная почка! А вот глаза...

Решением для ВАС может стать новый не имеющий аналогов продукт<sup>1</sup>

**«Geomaling Vision»**

Это Биоактивный алюмомагнийевый квасец с повышенной минерализацией. Содержит хелатные мультивитамины и минералы высокой эффективности!

**НЕОЖИДАННЫЙ ПРОРЫВ!!!** Во время проведения программы у 80% участников уже на третьей неделе применения, пропал дискомфорт и вернулись прежние возможности!!!!<sup>2</sup>

Мы договорились с производителем на Алтае и получили бесплатную партию нашего продукта для продолжения программы. Наша задача – дать возможность каждому принять участие в программе и попробовать избавиться от проблем со зрением

<sup>1</sup>Среди продуктов производителя - ООО «Здоровая семья Сибирь», 659301, Алтайский край, г. Бийск, ул. Крестьянская, д. 64, офис 1. ОГРН 1172225039931 <sup>2</sup>По данным производителя



**В рамках программы «Верни себе зрение» вы можете прямо сегодня ЗАКАЗАТЬ 2 упаковки «Geomaling Vision» СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО\*!!!**

Бесплатной партии может не хватить на всех, поэтому бесплатно выписать можно не больше 2 штук в одни руки. **Просто позвоните, назовите индивидуальный КОД ПРОГРАММЫ:**

**1672**

**И МЫ ОТПРАВИМ ВАМ ПОСЫЛКУ УЖЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ!**

**8-800-100-95-02**  
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ИП Фатахова М. В. Юр. адрес: 617032, Россия, Пермский край, Ильинский район, с. Васильевское, ул. 60 лет октября, д. 2, кв. 2. ОГРНИП: 319595800079759 от 01.07.2019 г. Реклама только для жителей РФ. \* При покупке курса. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 8-800-100-95-02. «Каменное масло «Geomaling Vision» (Геомалин Вижи) \*\*Срок проведения акции с 19.09.2021 по 22.02.2022 г. (включительно)

Реклама



# «СЕРДЕЧНАЯ» ЗАЩИТИТ

Как известно, правильное питание – один из ключиков к здоровой и счастливой жизни. А значит, и отличная профилактика различных заболеваний. Так, согласно исследованиям учёных, переход на здоровое питание мог бы помочь предотвратить до 70% всех кардиологических проблем.

## ЭКСПЕРТ

Как обычная пища помогает сохранить и укрепить здоровье сердца, рассказывает врач-кардиолог, диетолог, к. м. н., старший научный сотрудник отделения сердечно-сосудистой патологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Наталья ПОЛЕНОВА.



### ДУЭТ ПРОТИВ КАРДИО-НЕДУГОВ

– Наталья Валерьевна, может ли привычный рацион влиять на здоровье сердца?

– Как правило, люди редко задумываются об этом и не видят связи между сердечно-сосудистыми заболеваниями и питанием. Почему мне и приходится частенько слышать и от своих пациентов, и от журналистов фразу: «Почему вы занимаетесь диетологией, вы же кардиолог». А ответ прост: потому что основная причина большинства сердечно-сосудистых заболеваний – это неправильное питание. Едим все без разбора? Получаем ожирение и сахарный диабет, которые впоследствии приводят к заболеваниям сердца и сосудов.

Одна из главных причин этих недугов – многолетние, заложенные еще в детстве неправильные пищевые привычки: преобладание в рационе высококалорийной пищи с большим количеством животных жиров, рафинированных сахаров и мучных

изделий. С ними-то и приходится бороться. Ведь главная задача кардионутрициологии, науки о правильном питании при сердечно-сосудистых заболеваниях, – внедрение в практику сбалансированной модели пищевого поведения, что сводит к минимуму риски возникновения наиболее распространенной кардиологической патологии: атеросклероза, артериальной гипертензии и их осложнений (инфаркта и инсульта).

– А если назначены «сердечные» лекарства, то зачем менять еще и рацион? Ведь сердце же защищено медикаментозно.

– Неверный и даже опасный миф. Питаться сбалансированно и правильно нужно не только до начала приема лекарственных препаратов, но и параллельно с медикаментозным лечением. Если вам назначены ле-

карства, воздействующие на сердечно-сосудистую систему, – снижающие давление, холестерин или сахар, – то это совершенно не означает, что вы можете есть все, что желаете. Напротив, здоровое питание поможет медикаментозному лечению, создав тем самым мощный дуэт, который встанет надежной стеной на страже здоровья сердечно-сосудистой системы.

### ПИТАНИЕ – НЕ МЕНЕЕ ВАЖНОЕ ЛЕЧЕНИЕ, ЧЕМ ЛЕКАРСТВА!

– Расскажите о правилах питания при проблемах с сердцем.

– Основной принцип здорового питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы – это оптимальная калорийность пищи. Причем калорийность необходимо рассчитывать

для вашего идеального веса, а не текущего.

Не будем забывать про всем известный индекс массы тела. В норме у женщин этот показатель должен входить в диапазон до 25, а у мужчин до 26. Индекс массы тела от 25 до 30 – избыточная масса, свыше 30 – ожирение первой степени. А это уже самостоятельная болезнь и фактор риска развития сердечно-сосудистых и многих других заболеваний, в том числе онкологических, эндокринных, а также болезней суставов.

К слову, как показывает практика, избавление от болей в суставах является даже большей мотивацией для похудения, чем инфаркт или инсульт. Потому что инфаркты и инсульты – это для пациента где-то далеко, а проблемы с суставами могут начать беспокоить довольно рано.



# ДИЕТА: КАКАЯ ЕДА НАШ ПЛАМЕННЫЙ МОТОР



## И ЧТО ТАКОЕ КАРДИОНУТРИЦИОЛОГИЯ

Печально, но в основной своей массе люди задумываются о диете в самый последний момент. И к кардиологу приходят не для беседы о питании, а за таблеткой. Как врач скажу, да, действительно, выписать таблетку гораздо проще, чем проводить долгую беседу о питании, которая частенько воспринимается пациентами достаточно негативно. Они считают, что, по сути, это вмешательство в их личную жизнь. Пришел же за таблеткой, так и выпишите таблетку, не лезьте в душу. Но грамотные и опытные врачи понимают, что такие беседы проводить необходимо. Да, аккуратно, не травмируя пациента, но обсуждать питание и образ жизни обязательно надо!

### ЕСТЬ НУЖНО МАЛО!

– По сути, это ведь нужно буквально сознание пациента перевернуть? Помочь ему изменить принципы

### питания, к которым он привык?

– А как пациенты отстаивают свои привычки! В шлемах и латах они бьются за ложку сахара и кусочек хлеба, сладкие компоты, сухофрукты, семечки, перетертые с сахаром ягоды на зиму и др. Приходится им методично объяснять, что многие пищевые привычки, с которыми они сроднились, являются ошибкой. Например, актуальная, но неверно понимаемая рекомендация гастроэнтеролога – частое и дробное питание: питаться пять раз в день, но понемногу. А на деле-то, получается, пять раз и понемногу, да еще и с хлебом, что приводит к ожирению, сахарному диабету, гипертонии, атеросклерозу.

Конечно, это ошибка! Есть можно гораздо меньше, чем многие из нас привыкли.

– *Послушайте, но суп с кусочком хлеба – это же традиция. Неужели и кусочек хлебушка – это неправильно?*

– При наличии ожирения – конечно, неправильно. У нас, я бы сказала, какое-то благоговейное отношение к хлебу, как к очень важному пищевому продукту. А по сути, исторически он был придуман как наиболее дешевый способ получения калорий. Ведь это смесь муки и воды! В сущности, мы получаем легкие калории, которые не несут в себе ни нужного количества витаминов, ни белка. А если рафинированные сахара преобладают в рационе, то набор массы тела неизбежен.

В то время, как сейчас мы знаем, что одна из главных проблем современного человека – недостаток белка в рационе. Особенно это важно, когда мы говорим о пожилых пациентах и такой проблеме, как саркопения – возрастной дефицит мышечной массы и силы, состояние, ухудшающее течение хронических заболеваний и приводящее к преждевременной смерти. А профилактика этого состояния – обогащение

рациона белком и регулярные физические нагрузки.

### ВОДА И ПЕРЕКУСЫ

– *А пить 2,5 литра воды в день?*

– Пить нужно исключительно по жажде. Дополнительно вливать в себя по несколько литров воды, если не хочется, не нужно. Если вам кажется, что у вас повышенная жажда, и вы пьете больше, чем окружающие, обязательно проверьте уровень сахара и сдайте биохимический анализ крови.

Зачастую нам кажется, что мы хотим есть, а на самом деле организм требует воды. Почувствовали голод – попейте. Часто этого бывает достаточно, чтобы избавиться от дискомфорта.

Частенько я наблюдаю у пожилых людей и такую традицию – брать с собой перекус на прогулку. Я, как диетолог, не понимаю, неужели нельзя и двух часов прожить

**Читайте дальше на стр. 12**



### Советы от доктора Поленовой:

- исключите вредные продукты из своего рациона – сладкие напитки, сладости, продукты быстрого приготовления, фастфуд, картофель фри, ореховую пасту;
- старайтесь есть не менее 400 г свежих овощей в сутки;
- избегайте перекусов (!);
- следите, чтобы в вашем рационе было достаточное количество белка – рыба, курица, бобовые, нежирное мясо, яичный белок, молочные продукты до 5% жирности;
- старайтесь больше двигаться – любая физическая активность (ходьба, пилатес, танцы, спортзал и даже боулинг) лучше сидячего образа жизни.



Продолжение.

Начало на стр. 10

## «СЕРДЕЧНАЯ» ДИЕТА: КАКАЯ ЕДА ЗАЩИТИТ НАШ

### Сердце не любит:

- трансжирные кислоты и соль (фастфуд)
- кондитерские изделия, рафинированные мучные изделия
- сладкие газированные напитки и соки

### Для сердца полезны:

- свежие овощи,
- фрукты,
- зелень,
- бобовые,
- молочные продукты нормальной жирности,
- орехи.



без еды? Перекусы на прогулке, карманы, наполненные конфетами и сухариками, очень вредны для детей и взрослых. Перекусы стимулируют поджелудочную железу и выработку инсулина, заставляя есть все больше, что в дальнейшем растягивает желудок, приводит к ожирению и связанным с ним метаболическим и сердечно-сосудистым нарушениям. Откажитесь, пожалуйста, от перекусов, это несложно.

### ДЕФИЦИТ КЛЕТЧАТКИ

– *Какие продукты способны предотвратить кардио-недуги при ежедневном употреблении?*

– Продукты, которые я бы рекомендовала потреблять в достаточном количестве – бобовые, гречка, овощи, а также все те, что содержат клетчатку. Как правило, основной дефицит у наших пациентов именно по клетчатке. Но это отчасти может быть оправдано тем, что свежие овощи у нас на столах бывают недолго – лишь пару месяцев. Поэтому я вам рекомендую хотя бы в те бла-

годатные месяцы, когда есть фрукты, ягоды, овощи и зелень, употреблять их в большом количестве. А когда их нет, то ешьте гречку, крупы, бобовые, в том числе и такой забытый, но очень полезный гарнир, как чечевицу.

### МИКРОБИОТА ХУДОГО ЧЕЛОВЕКА

– *Почему в настоящее время столько внимания приковано к клетчатке?*

– Потому что сейчас очень популярна и актуальна тема поддержания здоровья микробиоты или, как раньше говорили, микрофлоры кишечника. Наверняка вы слышали от своих знакомых, что кто-то ест все, что хочет, и не поправляется, а кто-то лишь посмотрит на капусту, так сразу набирает килограммы. А все дело в том, что у первого знакомого микробиота худого человека, он может себе позволить есть все. Сделайте себе микробиоту худого человека, и вы сможете так же.

– *И как же это сделать?*

– Для этого нужно какое-то время – а лучше всегда – есть много клетчатки, кото-

рая является пребиотиком, основной питательной средой для полезных бактерий. И тогда ваш кишечник будет сам защищать вас от ожирения, диабета и атеросклероза.

### СТОЛ №10

– *Какая диета рекомендована при проблемах с сердцем?*

– Сто лет назад для лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями доктором Певзнером был разработан стол №10. Это диета с ограничением потребления поваренной соли и жидкости для пациентов не только с кардиологическими заболеваниями, но и с почечной недостаточностью.

Стоит отметить, что лечение кардиологических заболеваний раньше было не таким эффективным, как сейчас. Ранее в распоряжении врачей не было ни важнейших препаратов (статинов, аспирина и др.), ни спасительных процедур (установка стентов в сосуды сердца или аорто-коронарное шунтирование), поэтому многие умирали от инфарктов

в молодом возрасте или получали тяжелую сердечную недостаточность, которая сопровождалась почечной недостаточностью. Для этого, в первую очередь, и был разработан этот лечебный стол, основной целью которого было избавить пациента от отеков и снизить нагрузку на сердце.

К счастью, сейчас у нас ситуация совершенно иная. Мы можем сместить фокус внимания от подходов, направленных на лечение последствий, на профилактические подходы, которые направлены на предотвращение прогрессирования атеросклероза и гипертонии на гораздо более ранней стадии, чем разовьется стенокардия или инфаркт. Здоровый образ жизни с регулярными физическими нагрузками и сбалансированный рацион питания смолоду – эффективная профилактика преждевременной сердечно-сосудистой патологии.

### ЗАМОРСКИЕ ДИЕТЫ

– *Что это за профилактические подходы?*

– Для лечения гипертонии был разработан специализированный рацион питания – диета DASH (диетические подходы против гипертонии). Диета характеризуется низким содержанием соли, пищевого холестерина и насыщенных жиров, включает большое количество фруктов и овощей, нежирных молочных продуктов, злаков, орехов, птицы и рыбы; и ограничивает потребление красного мяса и сахара.

Диета позволяет за несколько недель обеспечить



## ПЛАМЕННЫЙ МОТОР И ЧТО ТАКОЕ КАРДИОНУТРИЦИОЛОГИЯ

снижение артериального давления, а в долгосрочной перспективе очень хорошо влияет на профилактику ишемической болезни сердца, инсульта и сердечной недостаточности.

Другой популярной моделью питания является средиземноморская диета. Основа рациона – овощи, рыба, бобовые, фрукты, орехи и умеренное потребление оливкового масла, в качестве основного источника жиров. А, как известно, омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты помогают поддерживать сосуды в здоровом состоянии. Ограниченно можно употреблять мясо и курятину.

Диета обеспечивает профилактику ожирения, артериальной гипертензии, атеросклероза, призвана бороться с нарушениями углеводного обмена, а также позитивным образом влиять на общую продолжительность жизни.

### ЯЙЦО НА ЗАВТРАК, ТВОРОГ НА УЖИН

– Что же лучше есть гипертоникам на завтрак?

– На завтрак я рекомендую съесть яйцо (при отсутствии противопоказаний). Как пищевой продукт, яйцо давно реабилитировано, потому что мы знаем, что пищевой холестерин, который в нем содержится, не представляет опасности. Он сам по себе не переходит в холестерин сосудов, тут основную опасность представляют трансжиры и простые сахара. Ну а если вы сомневаетесь в безопасности желтка, съешьте тогда два белка, и получите много хороших и полезных веществ.

Можно добавить к яйцу зелень, но ни в коем случае не майонез. Запомните, все вредное, что можно собрать, есть в одной капле майонеза, которая не даст вам чувство насыщения, но даст много дополнительных калорий.

– Чем лучше победать?

– Все почему-то считают, что на обед нужно обяза-

тельно есть первое. Не могу с этим согласиться. Первое изначально было придумано для детского питания, чтобы подготовить желудок к усвоению второго блюда, которое и несет в себе основную пищевую ценность. По сути, функция супа – стимулировать секрецию желудочного сока и лучше усвоить второе блюдо. А такая необходимость есть у нас не всегда, часто бывает и наоборот. Поэтому первое, второе, третье нужно есть только в случае, если у вас нормальная масса тела или дефицит веса. Если ваша масса тела превышает норму, вам вполне достаточно либо второго, либо первого.

Идеально сочетание второго – курица, рыба или нежирное мясо и много овощей.

– А на ужин?

– Раньше была такая диетологическая установка: утром – углеводы, вечером – белки. В этом есть ре-

зон: утром мы едим то, что успеет переварить в течение дня – углеводы и жиры, а вечером – то, что хотим, чтобы осталось в организме, чтобы проходили синтетические процессы. Поэтому, если мы съели жиры, то мы будем синтезировать холестерин, если съели белок, то будем наращивать мышцы. Так что старайтесь не употреблять много углеводов и насыщенных жиров вечером. Лучше замените их на творог.

– Может ли правильное питание победить гипертензию?

– Конечно, если у вас будет нормальная масса тела, и вы будете правильно питаться. Но не стоит забывать и про такой важный момент, как устойчивость к стрессам. Так что старайтесь не нервничать, а правильное питание поможет в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Наталья Киселёва

В следующем номере читайте о реабилитации после коронавирусной инфекции пациентов с сердечно-сосудистой патологией.



## ЧИТАЙТЕ В ОКТЯБРЕ!

### ВКЛАДКА 16 СТРАНИЦ БЕСПЛАТНО

## ГИПЕРТОНИЯ ОТ А ДО Я

- ✓ Гипертония и погода – есть ли связь
- ✓ Безопасный быт – простые советы на каждый день
- ✓ Вкусно и полезно – меню для гипертоника
- ✓ Правила приема лекарств и многое другое

Когда болят суставы, жизнь стремительно теряет краски. Мы начинаем перебирать в голове все, что когда-то слышали о «лечении» коленей и локтей – привязать лопух, намазать разогревающей мазью, мёд с капустой еще, говорят, хорошо помогают... Что и говорить, любим мы лечиться по совету от соседа. А, между тем, та же боль в локте может быть симптомом такого серьезного заболевания, как эпикондилит. И никакие лопухи и мёд тут не помогут – надо идти к врачу.



## ЭКСПЕРТ

А вот чем будет помогать специалист, мы спросили у нашего эксперта – врача-рефлексотерапевта Эдуарда СААКЯНА.

## ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ НЕДУГА

Причины, по которым возникает заболевание, разнообразны, но все так или иначе связаны с активной деятельностью локтевой мышечной системы. Например, при повторении одних и тех же движений руками на протяжении длительного времени (во время малярных работ, шитья, кладки стены, выполнения массажа и др.), при перемещении двадцатикилограммовых грузов десять раз за день и более. Прямые удары локтем или резкие толчки, рывки также могут привести к эпикондилиту. Даже возрастные изменения и остеохондроз могут быть причиной развития недуга.

Воспаление в подавляющем большинстве случаев развивается на доминирующей (рабочей) руке.

## ЧТО ТАКОЕ «СТУДЕНЧЕСКИЙ ЛОКОТЬ»?

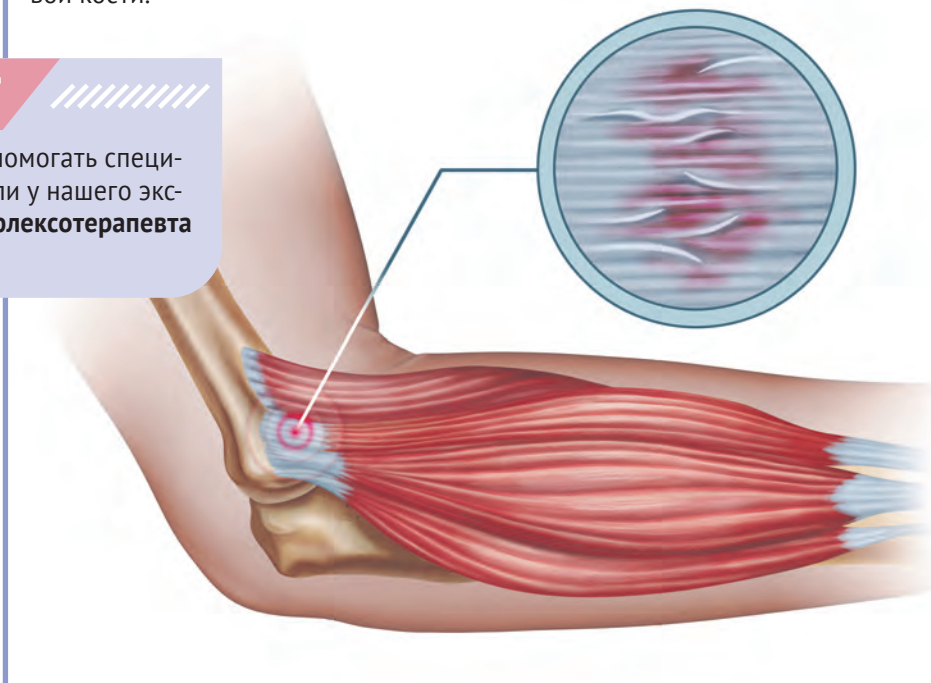
Этим термином принято называть эпикондилит, развившийся в результате длительного давления на локоть. Например, при чтении, когда человек опирается локтем о стол.

# КОГДА ЛОКОТЬ

## ЧТО ТАКОЕ ЭПИКОНДИЛИТ?

Для ответа на этот вопрос нужно представить себе локтевой сустав. Он состоит из 3 костей: плечевой и двух костей предплечья (лучевой и локтевой). В нижней части плечевой кости есть костные бугорки, которые называются надмыщелки. Здесь начинают свое движение несколько мышц предплечья. Бугорок на внешней стороне локтя называется боковым надмыщелком. К нему примыкает сухожилие, которое продолжается мышцей наружной поверхности локтя. Основная задача этого бугорка – подъем кисти руки.

Эпикондилит локтевого сустава – это воспаление или в ряде случаев микротрещина сухожилий, в зоне их прикрепления к надмыщелкам плечевой кости.



## ТОЛЬКО ФАКТЫ

- По мнению травматологов, точное количество больных эпикондилитом остается неизвестным, так как многие люди со стертыми формами заболевания не обращаются за медицинской помощью.

- Болезнь обычно возникает после 40 лет. Мужчины страдают чаще женщин, что связано с более высокими профессиональными физическими нагрузками.

## СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Симптоматика эпикондилита может различаться в зависимости от места локализации воспаления – внутренний или внешний надмыщелок. Однако болезненность и дискомфорт при нагрузке на локоть – главный симптом любого вида эпикондилита. Неприятные ощущения могут появляться при сгибании-разгибании локтя, при рукопожатии и др.

При эпикондилите также значительно снижается тонус мышц предплечья, из-за этого удерживать большой рукой какие-либо предметы становится сложно.



# БОЛИТ

## ВРАЧ ПРОВЕРИТ НА ЭПИКОНДИЛИТ

Еще один характерный симптом эпикондилита – отсутствие боли в ночное время суток.

### КАК ДИАГНОСТИРУЮТ БОЛЕЗНЬ?

Для начала врач проведет внешний осмотр больного локтя. При эпикондилите заметно легкое покраснение и отечность его мягких тканей.

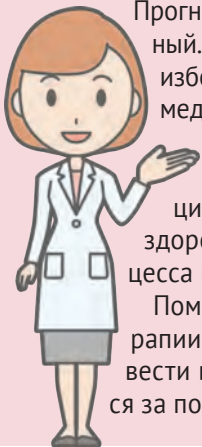
Чтобы уточнить диагноз и дифференцировать его с другими воспалительными поражениями суставов, назначаются дополнительные исследования – рентгенография, магнитно-резонансная томография, УЗИ.

### ЗНАЙ И ПОМНИ!

Откладывать визит к врачу при боли в локте не стоит. Эпикондилит может длиться месяцами, переходя в хроническую стадию. В этом случае пациента ожидает оперативное лечение и длительный период реабилитации.



### ПРОГНОЗ



Прогноз эпикондилита локтевого сустава, как правило, благоприятный. Если человек не станет тянуть с обращением к врачу, можно избежать не только хирургического вмешательства, но и сложного медикаментозного лечения, быстро восстановив мышечные ткани.

Запущенное заболевание, конечно, потребует более скрупулезного подхода, увеличится срок лечения и реабилитации, может потребоваться операция. В этом случае прогноз выздоровления будет зависеть от характера воспалительного процесса и степени поражения тканей конечности.

Помните, эпикондилит локтевого сустава хорошо поддается терапии, поэтому даже хроническую форму патологии можно перевести в стадию длительной ремиссии, главное, вовремя обратиться за помощью!

### ОТДЫХ КАК ЛЕЧЕНИЕ

Если эпикондилит начался недавно и боль не слишком беспокоит, доктор может ограничиться назначением охранительного режима пациенту, рассказав, какие движения рукой и нагрузки запрещены в этот период.

В случае, когда причина заболевания – профессиональная деятельность пациента, ему полагается больничный лист. Спортсменам рекомендуют временно отказаться от тренировок. Как только боли исчезнут, нагрузки можно будет увеличивать, но постепенно.

### А ЧТО С ЛЕКАРСТВАМИ?

В случае затяжного и рецидивирующего эпикондилита на больную руку может быть наложена гипсовая лангета, а рука подвешивается на косыночную повязку. Параллельно пациенту могут быть назначены нестероидные противовоспалительные препараты для снятия боли. Если же это не помогает, и боли продолжают мучить, назначаются блокады пораженной зоны растворами глюкокортикостероидов.

В арсенале современных медиков также физиопроцедуры, акупунктура, микроблокады в область локтевого сустава, электростимуляция.

### ОПЕРАЦИЯ ПРИ ЭПИКОНДИЛИТЕ

Оперативное лечение при эпикондилите применяется крайне редко. Хирургическое вмешательство оправдано лишь при неэффективности консервативного медикаментозного лечения. Если профессиональная деятельность человека связана с повседневными нагрузками на локтевой сустав и мышцы предплечья, а также при их постоянной травматизации может быть принято решение об операции. Обычно это удаление сухожилия с частью мышечной системы, расчленение сухожилия короткого разгибателя кисти, удаление сухожилия короткого разгибателя кисти.

В последнее время популярностью пользуется артроскопическая терапия эпикондилита локтевого сустава. Подобное хирургическое вмешательство менее травматично, в отличие от разреза кожи. При этом после операции артроскопического типа уже через 10–14 дней можно приступать к легкой работе, так как восстановление тканей сустава происходит очень быстро и эффективно.

*Беседовала Любовь Анина*

## МОЖНО ЛИ СОВСЕМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ БЮСТГАЛЬТЕРА?



*Прочитала, что бюстгальтер – главный враг женщины, и его ношение вызывает массу проблем со здоровьем. Может, правда, хватит женщинам себя мучить и носить эту «сбрую»?*

*Галина Еременко, г. Суздаль*

**К**осточки, кружева, синтетическая ткань, толстые швы, поролон, действительно, не добавляют женской груди здоровья. Исследования подтверждают, что ходить без бюстгальтера полезно, и это не вызывает, вопреки бытующему мнению, обвисание и деформацию груди. Однако вовсе отказываться от ношения бюстгальтера не стоит, особенно женщинам с большой грудью (более 3 размера) и тем, кто занимается активными видами спорта, поскольку отказ от лифчика на долгое время может вызвать ослабление связочного аппарата, поддерживающего грудь, повреждение осанки и боли в спине. Чтобы снизить риски и дискомфорт, лучше отказаться от ношения бюстгальтера с косточками и лифчиков пуш-ап, а отдать предпочтение удобным, мягким топам без косточек и поролона. Но ни в коем случае не спать в лифчике и не носить его постоянно.



## ИНЖИР – ВЕГАНСКИЙ ПРОДУКТ ИЛИ НЕТ?



*Я перешла на вегетарианское питание. Люблю овощи и фрукты. Но случайно узнала, что с инжиром все не так просто, и продуктом растительного происхождения его можно считать весьма условно. Все-таки, веганский он или нет?*

*Татьяна Мухина, г. Рязань*

**П**лод инжира с точки зрения биологии не совсем плод, а сиконий, защитная коробочка (инвертированный цветок), внутри которой находится плод с семенами. В сиконии есть маленькое отверстие, куда проникают фиговые осы – единственный насекомые-опылители инжира. Проникнув в сиконий, оса-опылитель делает свое дело, но вылететь наружу уже не может и навсегда остается внутри.



Безусловно, разрезав спелый фрукт, вы не обнаружите там насекомое, поскольку под воздействием специального вещества фицина (фруктового энзима) оно растворяется внутри инжира, фактически превращаясь в мякоть, то есть осы погибают внутри плодов. Так задумала природа: использовать живое существо для производства растительного продукта. Инжир называют как фруктом, так и ягодой, но, в любом случае, он считается растительной пищей.

## НЕ ВРЕДЕН ЛИ СЫР С ПЛЕСЕНЬЮ?



*Недавно подруга угощала меня сыром с плесенью, говорит: «Попробуй, это настоящий деликатес!». Но я не рискнула. Такой сыр у меня вызывает подозрение. Плесень же опасна! Или я не права?*

*Антонина З., г. Нижний Новгород*

**О**бычная плесень, которая появляется на испорченных продуктах, действительно опасна. Она является токсичной, и, если вы увидели ее на обычном сыре, его место в мусорном ведре. Иначе дело обстоит с благородными плесневелыми сырами, такими как голубой рокфор, камамбер и сыр бри. Такие сыры производятся с использованием специальных видов плесени рода *Penicillium* (пенициллину). Она не выделяет опасных токсинов. Кроме того, плесне-



велье сыры по содержанию полезных веществ превосходят обычные. Они богаты протеинами, витаминами и микроэлементами, тренируют иммунную систему человека и даже служат профилактикой аллергий. Как и у любого продукта, у деликатесных сыров есть свои противопоказания. От них желательно отказаться людям с нарушением микрофлоры кишечника, склонным к аллергическим реакциям на пенициллин и имеющим заболевания ЖКТ в период обострения, беременным и кормящим. Также сыр с плесенью не рекомендуется употреблять в больших количествах, достаточно 50–70 г в день.



От порезов не застрахован никто. Травма эта вполне привычная. К тому же, большинство из нас знают, как правильно поступить. Зеленка, йод, бинт и пластырь – главные помощники в беде. Но так ли это?

# ГЛУБОКИЙ ПОРЕЗ: КАК ОБРАБОТАТЬ

## ЭКСПЕРТ



Наш эксперт – доцент кафедры травматологии, ортопедии и спортивной медицины РязГМУ Игорь ФОКИН расскажет, как правильно оказать себе и другим помощь при глубоком порезе.

**П**орез – это резаная рана – повреждение кожи, которое произошло в результате взаимодействия с острым предметом. При этом человек чувствует:

- **боль** – возникает в результате повреждения рецепторов и нервных окончаний. Ее сила зависит от скорости нанесения травмы (чем быстрее это происходит, тем она менее сильна), объема повреждений, индивидуального порога болевой чувствительности и т.д.;
- **кровотечение** – зависит от характера и количества поврежденных сосудов: чем крупнее сосуд, тем интенсивное кровотечение;
- **нарушение функции поврежденной части тела** в результате расхождения краев раны.

### Порезы бывают:

- **небольшие** – затрагивают только кожу и подкожную жировую клетчатку и в большинстве случаев проходят самостоятельно;
- **серьезные порезы или резаные раны** – затрагивают мышцы, сухожилия, кровеносные сосуды, связки и нервы. Эти повреждения должен осмотреть и лечить доктор!

## КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ТРАВМАТОЛОГУ?

- если кровотечение не удается остановить или наблюдается пульсация крови,
- если порез был сделан грязным предметом, и в ране присутствует грязь и осколки,
- если противостолбнячная сыворотка была введена более 5 лет назад,
- если порезы глубокие или длинные – длина более 1,5 см, а ширина – более 0,5 см,
- если невозможно соединить края раны с помощью пластыря,
- при любых порезах пальцев кисти и стоп – чтобы исключить повреждения сухожилий,
- если налицо признаки инфекции – покраснение, боль и припухлость вокруг раны,
- если поврежденный участок онемел,
- если невозможно нормально двигаться или шевелить пальцами рук или ног,
- если пострадавший находится в состоянии шока.

## рану

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

**1** промойте рану слабым раствором антисептика, убедившись, что в ней нет грязи, осколков или других инородных тел,

**!** если вы не можете это сделать, вызывайте скорую помощь,

**2** остановите кровотечение – наложите давящую повязку – плотно прижмите к ране и надавите на нее рукой, при необходимости оставайтесь в таком положении 15 минут. Приподнимите поврежденную часть тела – кровотечение ослабнет;

**3** перебинтуйте рану при помощи стерильных бинтов или салфеток. Бактерицидный пластырь можно использовать только при неглубоких порезах.

**!** Повязку следует накладывать поперек раны, чтобы соединить ее края и ускорить заживление.



## ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ!

- ✗ накладывать на порезы вату без прослойки марлевой салфетки, так как позже будет сложно удалить волокна ваты, а это может вызвать дополнительное кровотечение;
- ✗ касаться руками тех слоев повязки, которые будут соприкасаться с порезом;
- ✗ самостоятельно лечить рану при признаках воспаления;
- ✗ самостоятельно лечить рану при большом расхождении краев раны;
- ✗ при большом загрязнении раны следует обязательно показаться врачу.

Много веков молочно-белая кудрявая красавица произрастала исключительно под солнцем Сирии, в тёплом и жарком климате. Попав на Кипр, а затем и в страны Европы, она постепенно дошла до нас, но ещё долгое время называлась «сирийской капустой».

### ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Цветная капуста известна россиянам с XVII века. Она была завезена в Россию из Средиземноморья, но не сразу прижилась в нашем климате, ведь, в отличие от белокочанной капусты, цветная более требовательна к условиям внешней среды, к температуре воздуха и плодородию почвы. Прихотливая красавица выращивалась в огородах для знатных вельмож и богачей и так и осталась бы деликатесом, если бы не агроном А. Т. Болотов, который вывел морозоустойчивый сорт цветной капусты, после чего ее начали выращивать на всей территории России повсеместно.

### КАПРИЗНАЯ, НО ПОЛЕЗНАЯ

Цветная капуста является родственницей белокочанной, но при этом по многим полезным свойствам превосходит ее. Благодаря своей тонкой клеточной структуре цветная капуста усваивается организмом лучше белокочанной и многих других видов капусты, и поэтому особенно полезна в качестве детского и диетического питания при желудочно-кишечных заболеваниях.

## КАПУСТНЫЕ СОЦВЕТИЯ –

### 1 Кладовая витамина С.

#### КСТАТИ

По содержанию аскорбиновой кислоты цветная капуста опережает белокочанную и капусту кольраби.

### 2 Содержит много

клетчатки, грубых пищевых волокон, а потому регулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение и выводит из организма токсины и слизь.

3 Надолго сохраняет чувство сытости и способствует похудению, калорийность всего 30 ккал на 100 г.

4 Обладает желчегонными свойствами и полезна при заболеваниях печени.

8

ПРИЧИН  
ВКЛЮЧИТЬ  
В РАЦИОН



### ОСТОРОЖНО!

- ✗ Уратные камни в почках, подагра (капуста содержит большое количество пуринов).
- ✗ Заболевания желудочно-кишечного тракта в период обострения (капуста содержит много клетчатки).

### ЗИМОЙ И ЛЕТОМ С КАПУСТНЫМ БУКЕТОМ

В сезон лучше всего употреблять овощ в пищу в свежем, а с осени до первого урожая – в переработанном виде. Цветную капусту варят и тушат, готовят из нее супы, пюре, гарниры, запеканки, также она прекрасно себя чувствует в котлетах, рагу и винегретах. Заготовка впрок цветной капусты позволяет использовать этот вкусный и питательный овощ в любое время года. Самыми популярными способами заготовки остаются заморозка, маринование и квашение. В замороженной капусте сохраняется большая часть витаминов и минеральных веществ, главное, не замораживать капусту повторно и не покупать в магазине смерзшуюся капусту.



### ХОРОША КАПУСТА – ГОТОВИТСЯ ПРОСТО, СЪЕДАЕТСЯ ШУСТРО!

#### ● Салат из свежей цветной капусты

Капусту обработать (выдержать в подсоленной воде, промыть), натереть на крупной терке, смешать с натертым малосолевым огурцом, мелко нарезанным зеленым луком, рубленой зеленью петрушки и укропа, заправить сметаной или натуральным йогуртом. Готовый салат выложить на лист зеленого кочанного салата, украсить сладким перцем или кружочками помидоров, можно посыпать тертым сыром.

#### ● Цветная капуста по-польски

Капусту подготовить, разделить на соцветия, отварить 3 минуты в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом, посыпать рубленными сваренными вкрутую яйцами, панировочными сухарями и мелко нарезанной петрушкой.



# ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

**5** **Полезна для профилактики онкологических заболеваний.** Содержит уникальное вещество сульфорафан, обладающее противораковым и сосудорасширяющим действием.

## ВАЖНО!

**Количество сульфорафана значительно уменьшается при термообработке, но сохраняется в замороженной капусте. А больше всего сульфорафана в свежем овоще.**

**6** **Источник полезного растительного белка.**

**7** **Богата солями калия, кальция, магния, кремния и железа, которые легко усваиваются.**

**8** **Содержит витамин К, положительно влияющий на свертываемость крови.**

## КОЧЕРЫЖКА ПРИГОДИТСЯ!

Разбирая капусту на соцветия, следует удалять толстую часть кочерыжки до разветвления, поскольку она жесткая и состоит из твердых волокон. Но не спешите выбрасывать кочерыжки и листья цветной капусты, ведь в них содержится множество питательных веществ. Их можно заморозить и использовать для приготовления овощных супов и отваров, бульонов и соусов. Кстати, у свежей и молодой капусты можно оставить нежные части кочерыжки, не опасаясь за вкус блюда.

Елена Васина

## ПРАВИЛЬНО ХРАНИМ, С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЕДИМ

Свежую цветную капусту можно хранить в холодильнике 8–10 дней, в замороженном виде она хранится в морозильной камере до 1 года.

ДОМАШНИЙ ПОВАР<sup>®</sup>

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

# ВЫПЕЧКА народов мира



## ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

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

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести ранее вышедшие номера\* Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно по адресу: г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4 (самовывоз из редакции), предварительно позвонив по тел. 8-495-507-51-56 (будние дни с 11:00 до 18:00)

\* при их наличии на складе



Я с грустью заглянула в развёрстое чрево своего старенького кошелька. Чрево печально помахало мне из своих недр парой сторублевых банкнот и звякнуло горстью медяшек. Эх, негусто. И лекарства-то купила только самые необходимые. Себе на пастилки от больного горла и на травы от цистита даже не пыталась средства изыскивать. Что моё горло по сравнению с маминым «букетом»?

## НЕ СТАЛА СПОРИТЬ

– Что у нас на ужин? – муж заглянул в сковороду и сморщился. – Опять капуста? А котлет нет?

– Володь, я сегодня на лекарства для мамы потратилась. Ты мне не подкинешь пару тысяч? Завтра надо экскурсию школьную Артёмке оплатить, ну и курочку куплю, запекую в рукаве с картошечкой.

– У меня зарплата только через неделю, – муж сморщил лоб, потер его, вздохнул. – А разве пенсию тетя Тамаре не приносили на днях?

– Приносили, – я тоже вздохнула. – Я сразу купила памперсы и пеленки одноразовые для мамы, заплатила за Юлькин садик, лекарства вон сегодня. – Я махнула головой в сторону горы коробочек и пузырьков в доказательство своих трат.

– Слушай, мы уж сто раз с тобой говорили на эту тему, – муж начинал заводиться. – Теть Тамара в деменции, лежащая, сломана шейка бедра. Для чего ты ее уже пять лет с того света на этот тянешь? Давно пора отпустить и не портить жизнь ни ей, ни нам.

В этот раз я не стала спорить с мужем. Еще недавно с пеной у рта кидалась защищать маму, отстаивать ее право на новую весну, прочитанную мной ей перед сном книгу, на любимые ею сырники и солнечный луч, который по утрам мирно спит на ее подушке. Муж не понимал, как можно радо-

ваться ее хорошему аппетиту, редкой осмысленности взгляда, случайной, но такой родной улыбке. Не понимал моего желания вернуть маме долг за ее бессонные материнские ночи, белые банты на первое сентября, на последние деньги оплаченную школьную экскурсию, за молоко с медом, когда я болела. Мне так хотелось, чтобы она чувствовала мою любовь и заботу. Но Володя отказывался все это понимать и принимать. А я перестала настаивать.

## ВЫКРУТИМСЯ, НЕ ВПЕРВОЙ

– Мам, а что ты делаешь? – Юляшка подперла маленькими кулачками пухлые щеки, опершись локотками о столешницу.

– Леплю вареники, малышка, – чмокнула я ее в носик-пуговку.

– У нас на ужин будут вале... лавре... варнелики?

– У нас на ужин будут кабачковые оладушки со сметаной и компот из сухофруктов. А вареники – это мамина работа. Мне привезли продукты, я налеплю из них вареников и пельменей, мне заплатят за это денежку, и я смогу купить...

# Муж –

Нет большего счастья, чем быть любимым своими близкими и чувствовать, что твое присутствие – это дополнение к их комфорту.

Шарлотта Бронте

– Резинового щенка? – дочка посмотрела на меня с надеждой. Еще месяц назад в витрине местного газетного ларька она увидела брелок в виде собачки и с тех пор грезилась о нем.

– Резинового щенка, – улыбнулась я дочке. Вообще-то в планах у меня была оплата коммуналки, но на брелок для малышки я уж как-нибудь наскребу. К тому же соседка «грозилась» принести мне на переделку ставшую маловатой юбку. А это тоже какая-никакая копеечка.

Честно говоря, я отчаянно скучала по работе и, чего уж греха таить, – по зарплате. С тех пор, как я уволилась, чтобы ухаживать за мамой, денег отчаянно не хватало. Володьке тоже урезали оклад, все время при этом гоняли по командировкам, заставляли работать сверхурочно. Положение было сложным, но не отчаянным. Выкрутимся, не впервой. Главное, жива мама и здоровы дети, а остальное приложится.

## НЕ ДОЛЖНО БЫЛО, НО СЛУЧИЛОСЬ

Вечером, заводя тесто на оладьи для детей, я обнаружила, что у меня закончились яйца. Артёмка делал уроки, а Юлечка была еще мала для того, чтобы одну отправлять ее в магазин. Решила быстренько сбежать сама. Супермаркет был недалеко, ничего страшного случиться было не должно.

... Не должно, но случилось. Я уже стояла на кассе, когда зацепилась взглядом за парочку, воркующую у



*Присылайте нам свои истории!*

Электронная почта: [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru).

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





# дело наживное

стеллажа с пирожными в кондитерском отделе. Володя? Да, это был мой муж, который «задерживался на работе из-за срочного заказа». «Заказ» был строен, молод и смешлив. Для такой не жалко и звезду с неба. Звезд не наблюдалось, но в корзине у ничего не замечающих влюбленных был весьма недешевый набор для романтического вечера. Вот и зарплату, выходит, не урезали.

Вцепившись в пакет с яйцами, я на ватных ногах поспешила прочь из супермаркета. Дети дома ждали оладушки, перед сном я хотела искупать маму, а утром у меня собеседование на удаленную работу. Грустить и убиваться я могла ровно до двери квартиры, а там, за дверью мои родные люди, которым я нужна сильная и уравновешенная. А потому, утерев слезы, я вернулась домой.

– Мама, а щенка-щенка купила? – запрыгала на пороге Юляшка.

– Щенка? – удивленно посмотрела я на доченьку. – Ах, щенка. Юлечка, дочка, когда я шла мимо киоска, щенок уже спал, я не стала его будить. Завтра утром сходим вместе и купим, он тебя дождется.

## А БУДЕТ ЕЩЁ ЛУЧШЕ

Мужа в тот вечер я тоже дождалась, спать ложиться не стала. Собрала его вещи, даже щетку зубную не забыла. Скандальить не стала. А вот Володя пробовал, грозился забрать детей, обзвывал сумасшедшей, швырял чемодан, пинал обувь. Не поддаваться этому безумию было сложно, но я устояла, вы проводила, проверила, спят ли дети и мама. Спали. Чудо, но их не разбудили крики Володи. Вот теперь я могла плакаться вволю.

Утром я успешно прошла собеседование и получила работу. Будет непросто, это я понимала, но просто мне не было и до этого. Справлюсь.

Счастлив тот, кто живет изо дня в день и не просит больше, получая простую благодать жизни.

Еврипид

– Мам, в музее калача было здорово! Мы потом еще по кремлю гуляли, там бойницы. Мам, ты знаешь, что такое бойницы?

Сын захлебывался от восторга после экскурсии. Дочка кормила пластиковой сосиской своего резинового щенка. Муж ушел от нас неделю назад, и мне все еще было больно. Но глядя на своих детишек, я забывала о всех горестях. Разве не ради них я живу? Напоминается с работой, вчера с мамой мы читали Дюма, мама улыбалась. А муж? Муж – дело наживное. Не уйдет от меня мое женское счастье, не забудется. Найдет меня в свое время. Да я и сейчас счастлива. У меня есть Юленька, Артёмка, вон, щенок резиновый.

Я трянула головой, смахивая горестные мысли. Все у меня хорошо. А будет еще лучше.

Ульяна

## Открыта ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2022 года!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 сентября по 20 декабря 2021 г. вы можете оформить подписку на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2022 года!

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2022 года

на 1 месяц	на 2 месяца
68,55 ₺*	137,10 ₺*
на 3 месяца	на 4 месяца
205,65 ₺*	274,20 ₺*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
342,75 ₺*	411,30 ₺*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России»

\* 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 период подписки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите способ доставки.
- 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) 937-95-77 (доб.237)

# ШИРЕ УЛЫБАЕМСЯ – ОТ БРЫЛЕЙ

## избавляемся



Брыли, бульдожьи щёки – как ни называй обвисший нижний край щёк, звучит неблагозвучно и вызывает грусть-тоску. Возраст, наследственность, вредные привычки – причин, почему «плывёт» овал лица, масса. Даже долгое сидение за компьютером и переизбыток солнечных ванн могут негативно сказаться на нашей внешности.

Оставить хандру! Будем избавляться от этого недостатка, смеясь.

### 3 УПРАЖНЕНИЯ ОТ ОБВИСИХ ЩЁК

- 1 Разогреваемся.** Сядьте с прямой спиной и произносите гласные звуки долго и протяжно, пока не почувствуете тепло в мышцах лица.
- 2 Карандаш.** Сидя с прямой спиной, плотно обхватите губами карандаш и в воздухе напишите свое имя. Голова при этом остается неподвижной. Повторите еще пару раз с перерывом в 1–2 минуты.
- 3 Тянем-потянем.** Запрокиньте голову и, оставаясь в таком положении, тянитесь нижней губой вверх в течение 5–10 секунд, а затем потихоньку опустите губу. Упражнение повторите без перерыва еще 3–5 раз.

### «ПРОСТУЧИМ» ПОДБОРОДОК

Смочите полотенце в теплой подсоленной воде, отожмите и начните простукивать линию подбородка, натягивая и расслабляя полотенце в течение 10 минут. Этим же полотенцем потом можно смыть остатки масла с лица, шеи и зоны декольте. В конце процедуры добавьте эффект контраста – прикладывайте к лицу полотенца, смоченные в горячей и холодной воде, попеременно.

### МАССИРУЕМ ЛИЧИКО

Самомассаж является одним из самых действенных методов борьбы с брылями. Перед началом сеанса нанесите на кожу лица питательный крем или масло. Начните массировать мышцы шеи, захватывая их с тыльной стороны шеи и как бы перетягивая вперед. Делать это нужно аккуратно, но и не гладя кожу, а прикладывая некоторые усилия, чтобы мышцы разогрелись, а кожа порозовела. Массируйте мышцы шеи в течение 5 минут. Затем руки сожмите в кулаки, большие пальцы поднимите. Поставьте их под подбородок и с усилием попеременно проводите большими пальцами вверх к уху: правой рукой к правому уху, левой – к левому. Повторите 30 раз.

### СМЕЙТЕСЬ!

Смех – самый веселый и приятный вариант борьбы с брылями. Во время смеха задействуется более 80 групп мышц, что, несомненно, будет очень кстати в деле сохранения дамской привлекательности.



### «ПРОСОЛИМ» КОЖУ

Стоит вспомнить также и о компрессах. Иногда они способны просто чудеса творить. В 400 мл воды растворите 3 ст. ложки соли, смочите полотенце и на 2–3 минуты положите его на лицо. После процедуры следует хорошо умыться, а затем нанести увлажняющий крем. Повторять процедуры необходимо 2–3 раза в неделю.

### И МАСКИ ПРЕКРАСНЫ

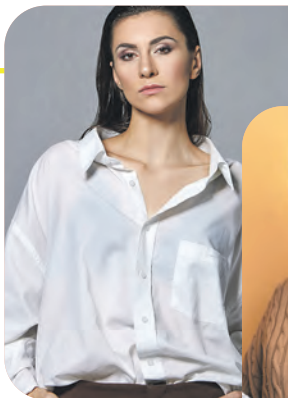
И несколько слов о масках. Одной из лучших для упругости кожи лица считается дегтярная. 1/8 куска дегтярного мыла натрите на мелкой терке и взбейте, добавив ложку сметаны. Полученный состав нанесите на подбородок, шею и зону декольте, дайте маске полностью высохнуть. Нанесите еще один слой сметанно-мыльной пены и снова оставьте до высыхания. Смойте все теплой водой и увлажните кожу кремом. Эта маска обладает подтягивающими свойствами и обещает эффект уже через месяц. Если вы предпочитаете пользоваться покупными средствами, то выбирайте маски и кремы, в составе которых присутствуют ламинария, морской виноград, бурые водоросли, морской планктон, аллантоин, пантенол или лицевин. Эти компоненты обеспечивают эффект лифтинга.



Не первый год вещи свободного кроя, или уже привычный уху оверсайз, держат пальму первенства среди модных предпочтений. Это и неудивительно. В правильном сочетании эти милые сердцу и взгляду вещички могут преобразить и подчеркнуть любую фигуру. Однако при наплевательском подходе к подбору образа могут оказаться и весьма коварны. Наш эксперт – Андрей ВОЛКОНСКИЙ – fashion-дизайнер, эксперт в области стиля и моды, колумнист, рассказал о правилах ношения вещей свободного кроя.

### РУБАШКА

Такую рубашку заправляйте спереди, ведь именно так можно выгодно подчеркнуть талию. Поддержать образ, «отточить» и визуально вытянуть фигуру помогут джинсы, юбка или брюки с завышенной талией. Лучше приобретать рубашку из натуральных тканей (хлопок, лен), ведь это максимально комфортно и естественно! Такие структуры ткани создают эффект легкой небрежности, который смотрится очень нежно и привлекательно.



### СВИТЕР

Свитеры оверсайз являются замечательным модным решением, в котором сочетаются игривость, уют и нежность. Мешковатый свитер можно носить поверх рубашки или футболки, подвернув рукав. Такая вещь сочетается с юбкой-карандаш, юбкой А-силуэта, брюками и джинсами. На романтическое свидание можно дополнить образ легким шарфиком и лодочками. Для повседневной носки подойдут кеды или кроссовки.

# Вещи СВОБОДНОГО КРОЯ

## КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МОДНЫЙ ОВЕРСАЙЗ?



### КУРТКА

Новое необычное течение 2021 года – широкие куртки оверсайз. Уютные, теплые, словно пушистый плед. Желаете выглядеть экстраординарно в такой куртке? Тогда используйте ассиметричный крой и плотные ткани. Подберите обувь на широкой танкетке или каблуке, либо на тракторной подошве. Узкие джинсы сдержанных цветов прекрасно дополнят осенний или зимний образ. Куртку-оверсайз прямого кроя можно поддержать юбкой совершенно

любого силуэта. В качестве аксессуаров можно использовать кепки, объемные вязаные шапки, махровые повязки.



### ПЛАТЬЕ

Платья свободного кроя подойдут как для повседневного образа, так и для вечернего. Они удобны в носке, так как не сковывают движения. В таком платье вы будете ощущать себя непосредственно и независимо. В основном, платья оверсайз пользуются популярностью у женщин, которые ведут активный образ жизни. Лучше выбирать однотонные, струящиеся ткани и дополнять образы яркими аксессуарами. Если хочется подчеркнуть талию, то можно использовать широкий тканевый ремень, который придаст кокетливости и утонченности образу.



**И** помните, возраст – не повод отказываться от модных вещей. Женщины прекрасны в любую пору своей жизни. И пусть вас не пугают чересчур широкие и мешковатые вещи, ведь это главный горячий тренд этого года! Главное помнить одно незатейливое правило: «широкий низ – узкий вверх», «узкий низ – широкий вверх». Используя это правило, вы будете ловко балансировать между стильными элементами модных решений. При правильном подходе можно подчеркнуть все достоинства фигуры даже одеждой в оверсайз-стиле!

Ольга Бельская

...родилась Та, Которая станет Мостом между Небом и землей; Та, Которая станет Дверью Воплощения, дверью, раскрывающейся на Небо. Будем радоваться сегодня, ибо начало спасения пришло.

Митрополит Антоний Сурожский

# РОЖДЕСТВО БОГОРОДИЦЫ

Рождество Пресвятой Богородицы – двенадцатый непереходящий праздник – Православная Церковь отмечает 21 сентября.

Полное название праздника – Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.

В Священном Писании содержится очень мало сведений о земной жизни Богородицы. О событиях праздника написано в церковном предании II века.

## ИСТОРИЯ РОЖДЕНИЯ

Иоаким и Анна, родители Пречистой Девы, жили безбедно. Об одном скорбело пожилое семейство – у них не было детей. В это время, более двух тысячелетий назад, каждый ветхозаветный праведник ждал приход Мессии, надеясь через свое потомство приблизиться к помазаннику Божью. Семейству Иоакима нередко приходилось терпеть пренебрежение соотечественников. А в один из великих праздников первосвященник и вовсе отклонил дар Богу от Иоакима, так как «не создал потомства Израилю». Праведник удалился в горы, где в пустынном уединении, посте и молитвах просил о даре Господнем.

Жена Иоакима, праведная Анна, узнав о случившемся, в посте и молитве с еще большим рвением стала просить Бога о даровании ей дитя.

Молитвы и слезы бедной женщины были услышаны, и, явившийся ангел, объявил, что родится дитя: «зачнешь и родишь дочь благословенную, выше всех земных дочерей. Ради Нее благословятся все (на)роды земные. Наречи Ее Мария».

Эту же весть ангел передал Иоакиму в пустыне. Праведник поспешил домой, и после встречи семейство дало обет, когда Господь дарует им дитя, то «они посвятят его Богу и, как было тогда заведено, отдадут его в храм для служения до совершеннолетия». В положенный срок у благочестивой четы родилась Дочь, которую супруги называли Марией, как завещал ангел.

## ПО ПРОМЫШЛЕНИЮ БОЖИЕМУ

Рождение Богоматери окружено состоянием чуда с самого зачатия, о котором писал преподобный Иоанн Дамаскин: «О, каких чудес и какого завета сделалась виновницей сия Отроковица! Порождение неплодия, девство раждающее, соединение Божества и человечества, страсти и безстрастия, жизни и смерти, чтобы во всем этом худшее побеждено было лучшим. И это все для моего спасения, Господи!».

## КАК ВЫГЛЯДЕЛА БОГОРОДИЦА

Из воспоминаний современников Богородицы, из преданий церковный историк Никифор Каллист словесно нарисовал образ Пресвятой Девы: «Она была роста среднего, волосы златовидные, глаза быстрые, с зрачками как бы цвета маслины, брови дугообразные и умеренно черные, нос продолговатый, губы цветущие, исполненные сладких речей; лицо не круглое и не острое, но несколько продолговатое, руки и пальцы длинные».

Считается, что первую икону с ликом Богоматери написал евангелист и апостол Лука, и этот образ был благословлен самой Божией матерью: «благодать ... и моя с иконою сею да будет». Святой апостол Лука написал, согласно преданию, около семи десятков ликов Пресвятой Девы, но лишь три из них – прижизненные образы Богородицы.

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



## КАК ВСТРЕТИТЬ ПРАЗДНИК

Встречают праздник с великой радостью в душе и открытым сердцем. В этот день торжественная служба проходит во всех православных храмах. Рождество Богоматери принято отмечать, как великий праздник, начав день с посещения храма. Рождество Богородицы непереходящий праздник, он имеет 1 день предпразднства и 4 поспразднства, т.е. продолжается с 20 по 25 сентября. Принято оказывать помощь нуждающимся, родителям. В этот день поста нет.



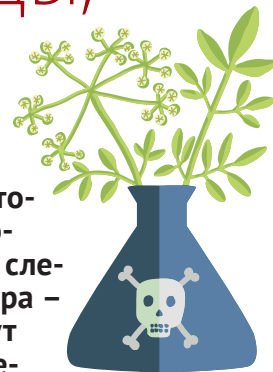


# ЯДОВИТЫЙ САД ГЕРЦОГИНИ НОРТУМБЕРЛЕНДСКОЙ



## РАСТЕНИЯ-УБИЙЦЫ, ЗНАМЕНИТЫЕ НА ВСЬ МИР

На севере Англии есть уникальная достопримечательность, посмотреть на которую ежегодно, как пчёлы на мёд, слетаются туристы со всего мира – это сад, в котором растут только ядовитые растения, способные... убить человека.



### ОПАСНАЯ СОТНЯ

Сад Альнвик, «the poison garden» («ядовитый сад»), расположенный близ знаменитого замка, в стенах которого снимали одну из серий популярного фильма про мальчика-волшебника, является самым опасным садом в мире. В нем растет более 100 растений-убийц.

На железных резных воротах цвета воронова крыла, ведущих в сад, «красуются» черепа с костями, такие же, как на средневековых сосудах с ядами, и зловещая надпись «these plants can kill» («эти растения могут убить»).

### НАСЛЕДИЕ ПЕРВЫХ ГЕРЦОГОВ

Хозяйка сада, герцогиня Нортумберлендская, по имени Джейн Перси, вступив в свои права владелицы, восстановила местные сады, созданные во времена первых герцогов Нортумберленда и во время Второй мировой войны пришедшие в упа-

док, навела там идеальный порядок, реконструировала сад и обновила его, засадив редкими, прекрасными на вид и опасными по своей сути растениями. На посадку многих из них потребовалось специальное разрешение Королевства Британии, но герцогиня стоически дождалась его и теперь на полных правах выращивает в своем смертоносном саду необычные растения, постоянно пополняя свою коллекцию все новыми и новыми видами.

### «ЗА РЕШЕТКОЙ»

Многие экспонаты сада содержатся в специальных железных клетках или защищаются от посетителей ограждениями, чтобы туристы случайно не коснулись их. Нюхать, а тем более пробовать растения категорически запрещено. Посещение сада проходит под строгим контролем гида. О смертельной

опасности растений вещают таблички, сопровождающие каждый куст и деревце. Садовники, ухаживающие за ядовитыми экземплярами, облачены в специальные защитные костюмы и маски.

В смертельно опасном саду герцогини Нортумберлендской произрастают очень красивые и привлекательные, но ядовитые растения, оставившие след в истории и ставшие знаменитыми на весь мир, благодаря своим смертоносным качествам. Не единожды они становились причиной смерти невинных людей и даже орудиями убийства.

### КРАСНАЯ ЯГОДКА, ДА НА ВКУС ГОРЬКА

Например, известно, что растением болиголов был отравлен Сократ, а «снотворный» мак использовал небезызвестный доктор Гарольд Шипман, отправив на тот свет с помощью этого цветка 200 своих пациентов. Из-за

коварной спорыньи, которая в Средние века поражала урожаи ржи, случались настоящие эпидемии так называемого «Антониева огня» – массовые отравления алкалоидами спорыньи. Красивое многолетнее растение беладонна (красавка), с аппетитными плодами-ягодами невероятно токсично, при этом является сырьем для производства лекарственных препаратов. Однако всего несколько ягод, случайно сорванных и съеденных по незнанию, способно убить взрослого человека. Мандрагора, растение известное еще во времена средневековья, содержит сильнодействующий галлюциноген и может привести к смертельному исходу.

И это только малая толика красивых, но ядовитых растений, произрастающих в саду Альнвик, своим существованием напоминающих нам известную русскую пословицу: «красная ягодка да на вкус горька». А может быть, не просто горька, но и смертельно опасна.

Елена Васина

# ПРОДЛИМ ЛЕТО

## со средиземноморской диетой

Что представляется при словах «средиземное море»? Долгое жаркое лето, сочные фрукты и овощи, красивые подтянутые люди с гладкой кожей и весёлым активным нравом... И хоть лето позади, но стать такими же красивыми и бодрыми, как жители средиземноморских стран, мы можем благодаря особым принципам питания, сложившимся в этой части планеты.

### ДИЕТА ИЛИ ТРАДИЦИИ?

Термин «средиземноморская диета» появился в 50-х годах прошлого столетия. Но по сути – это никакая не диета, а систематизированные традиционные особенности пищевого поведения жителей средиземноморских стран, таких как Франция, Италия, Испания, Греция, Марокко. Выяснилось, что среди жителей этих стран довольно редко встречается ожирение, диабет, болезни сердечно-сосудистой системы, печени. Специальные исследования подтвердили, что длительное соблюдение принципов питания средиземноморья значительно снижает риск инсультов, инфарктов, нормализует давление и обмен веществ. Есть данные о том, что приверженцы средиземноморского питания реже страдают онкологическими заболеваниями.



Средиземноморская диета признана национальным культурным наследием и находится под охраной ЮНЕСКО.

### СПЛОШНЫЕ ПЛЮСЫ

- ✔ Нет строгих запретов, не нужно считать калории, ограничивать порции и сверяться с таблицами разрешенных и запрещенных продуктов.
- ✔ Питаться по этой диете нужно разнообразно – а это всегда положительно отражается на настроении.
- ✔ Нет резких перемен в режиме дня – рекомендуется привычный нам завтрак, обед и ужин и 1–2 перекуса между ними.
- ✔ Плавно снижается вес, становится крепче сон, эффективнее кожа и волосы.
- ✘ Минусы такой диеты почувствуют на себе только сладкоежки – ведь сахар и сладости в ней резко ограничены, хоть и не запрещены.

### СТРОИМ ДОМ ЗДОРОВЬЯ



#### Не пускаем в дом

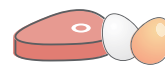
Сахар, сладости, фаст-фуд, полуфабрикаты, продукты с красителями, усилителями вкуса, консервантами.



Раз в месяц, а лучше – никогда

#### Мансарда

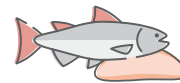
Красное мясо, яйца.



2–3 раза в месяц

#### Второй этаж дома

Рыба; морепродукты; белое мясо курицы и индейки; кролик.



4–5 раз в неделю

#### Первый этаж дома

Овощи и зелень (3–5 порций в день); фрукты (2–4 порции в день); бобовые, орехи, растительные и ореховые масла; сыр, греческий йогурт.



В рационе каждый день

#### Фундамент дома

Чистая вода не менее 1,5 л в день; оливковое масло первого холодного отжима; каши из цельнозерновых круп, изделия из цельнозерновой муки и муки твердых сортов пшеницы (хлеб, рис, паста, сухое печенье и т.д.); картофель.



В рационе каждый день

### АДАПТИРУЕМ ПОД НАШИ РЕАЛИИ

- Оливковое масло можно заменить нерафинированным подсолнечным, рапсовым маслом первого отжима. Дополнить – рыжиковым, льняным и кукурузным маслами.
- Овощи и фрукты могут быть и свежие, и замороженные, и сушеные. Главное, чтобы они были разнообразными по видам и по цветам, а их объем, съедаемый в сутки, должен составлять не менее 500 г.
- Йогурты можно делать самостоятельно или заменить на качественные кисломолочные продукты – простоквашу, ряженку, кефир, творог.



Если подойти к вопросу составления диеты с выдумкой и смекалкой, то можно приготовить великолепные блюда, ничем не уступающие по полезности и аппетитности «заморским». А у наших читателей и выдумки, и кулинарного опыта более чем достаточно.

# Меню Афродиты У НАС В ФАВОРИТАХ

## ✉ РЫБНЫЙ РАССОЛЬНИК

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 2 крупные картофелины
- 1 луковица • 1 крупная морковь • 4 соленых огурца
- 0,5 стакана сухого нешлифованного риса • 1,5 ст. ложки томатной пасты • 500 г любой рыбы с хребтом
- 5–6 горошин черного перца • 2 лавровых листа • масло для жарки
- укроп и ржаной хлеб для подачи



Энерг. ценность на 100 г – **45–100 ккал**

Лук и морковь нарезать мелким кубиком и обжарить на растительном масле в кастрюле. Огурцы натереть на терке, добавить их к овощам тушиться. Минут через 5 всыпать рис. Томатную пасту развести в 0,5 л теплой воды и влить в кастрюлю. Довести до кипения и тушить на среднем огне полчаса. Картофель нарезать небольшим кубиком, всыпать к остальным ингредиентам. В последнюю очередь нужно положить рыбу и долить около 1,5 л воды, добавить специи. Довести до кипения и варить суп до готовности рыбы и картошки, затем вытащить рыбу, удалить кости, а мякоть вернуть обратно в кастрюлю. Поварить еще 5 минут, досолить при необходимости и можно подавать – с рубленным укропом и ржаным хлебом.

*Валентина Нариманова, г. Санкт-Петербург*

## ✉ ПАСТА С СОУСОМ ИЗ ШПИНАТА

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 500 г макарон твердых сортов • 200 г шпината
- 50 г свежей петрушки • 10 зубчиков чеснока
- 150 мл лимонного сока • 250 мл оливкового масла
- 100 г кедровых орешков • 100 г твердого сыра
- соль по вкусу

Макарончики отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Зелень промыть и высушить, чеснок продавить. Взбить блендером орехи, давленный чеснок, зелень, лимонный сок. Влить полстакана масла, еще раз взбить. Затем постепенно влить вторую половину масла и снова взбить, чтобы все ингредиенты как следует соединились. Добавить сыр, натертый на мелкой терке, и перемешать вручную. Макароны полить оливковым маслом и щедро сдобрить шпинатным песто.



Энерг. ценность на 100 г – **198 ккал**

*Ольга Шахова, г. Москва*

## ✉ ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ И ТОМАТАМИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1 стакан гречки • 2 стакана воды
- 1 горсть сушеных грибов • 1 горсть сушеных помидоров
- 3–4 ст. ложки оливкового масла
- 2–3 ст. ложки соевого соуса

Гречку промыть, залить холодной водой, довести до кипения. В кипящую крупу всыпать сушеные грибы и томаты. Дать побултыхать около минуты, размешать, затем убавить огонь до минимума, прикрыть крышкой и варить около 20 минут, чтобы полностью впиталась вся вода. Готовую кашу плотно накрыть крышкой и оставить на 10–20 минут. Перед подачей заправить кашу соевым соусом и маслом.

*Галина Васильевна Л., Нижегородская обл.*

## ✉ САЛАТ ИЗ ЧЁРНОЙ РЕДЬКИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 3 шт. редьки черной • 3 яблока
- 1 шт. айвы • 3 яйца • 1 красный репчатый лук
- пучок свежей зелени
- 3–5 ст. ложек оливкового масла
- 1 ч. ложка горчицы • 1 ч. ложка меда
- 2 ст. ложки греческого йогурта • соль по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – **124 ккал**

Айву тонко нарезать и в небольшом количестве подслащенной медом воды довести до кипения и протомить 20 мин. Редьку очистить от кожуры, а у яблок вырезать семенную камеру, чистить не надо. Яйца сварить вкрутую, нарезать соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами, а редьку и яблоки натереть на крупной терке или шинковать ножом. Смешать все ингредиенты, добавить мелко рубленную зелень, посолить по вкусу. Смешать йогурт, горчицу и оливковое масло, посолить по вкусу, заправить салат.

*Наталья Голованова, г. Ярославль*

**ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ**

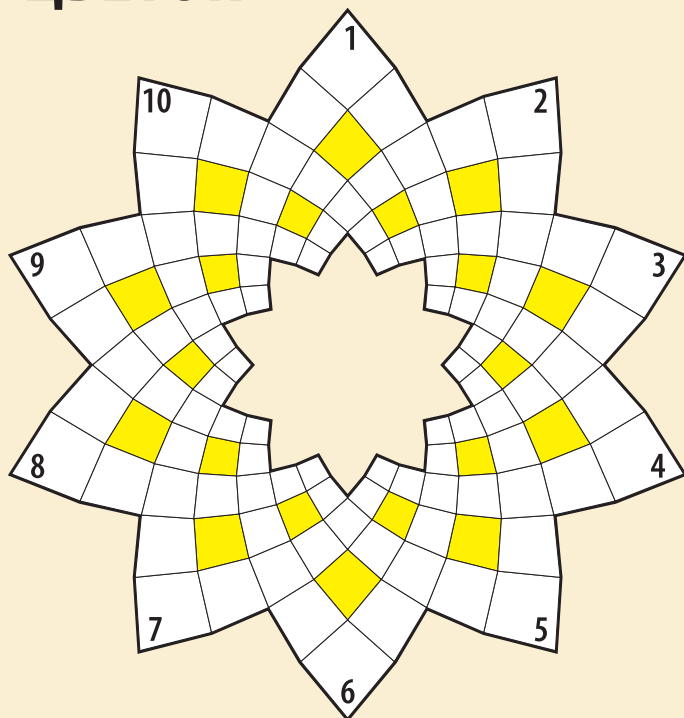


**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ,** присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru) или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## ЦВЕТОК



Впишите слова по контурам «лепестков».

**Против часовой стрелки:** 1. Любительница зимнего плавания. 2. Человек, пришедший в христианство из другой религии. 3. Чувство полного желудка. 4. Автор эпопеи «Властелин колец». 5. Запрет на торговлю на языке ООН. 6. Шуршуп, облегчающий жизнь отвертке. 7. С виду – паркет, а на самом деле – прессованная бумага, залитая пластиком. 8. Какая птица дала название «конуре» на дереве? 9. Яма, вырытая бомбой. 10. Крепостная повинность на Руси.

**По часовой стрелке:** 1. Кожаный «сандалик» североамериканского индейца. 2. Как называли парус в старину? 3. «Хорошая болезнь: ничего не болит и каждый раз что-то новенькое!» 4. «Подставка» для ног спящего Дяди Степы. 5. Боевой корабль, появившийся в начале XX века, он имеет на вооружении артиллерию, торпеды, ракетное оружие. 6. «Великолепная», бубновая. 7. Растение, варенье из которого обожала Елизавета I. 8. Специальная штука, которая глушит резкость звука скрипки или трубы. В поговорке: сказать что под ..., значит сказать шепотом, вполголоса. 9. Принятое присяжными заседателями решение. 10. Им меряют нефть на мировом рынке.

## ОТВЕТЫ

**Против часовой стрелки:** 1. Моржиха. 2. Выкредст. 3. Сытость. 4. Толчен. 5. Эмбаго. 6. Саморез. 7. Лампикат. 8. Скворец. 9. Во-ронок. 10. Барштина. **По часовой стрелке:** 1. Мокасин. 2. Верпуло. 3. Скрипок. 4. Табурет. 5. Эсминец. 6. Семерка. 7. Лаванда. 8. Сурд-на. 9. Вердикт. 10. Баррель.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Когда его покупают, он черного цвета. Когда его используют, он красного цвета. А когда он больше не нужен – он серого цвета. О чем речь?
- 2 Как положить шесть помидоров в три ряда так, чтобы в каждом ряду было по три помидора?
- 3 Сколько раз вы сможете разменять денежную купюру номиналом 5000 рублей?



## ОТВЕТЫ

**Задача «Найдите 5 отличий»:** Одна лента слева, цвет фарфурка, серьги у девушки, волосы справа у нее же, трубочка у маффина справа. **Логические загадки:** 1. Уголь для зажигалки. 2. Следует тот походит ва. **Логические загадки:** 1. Уголь для зажигалки. 2. Следует тот походит ва. **Задача «Найдите 5 отличий»:** Одна лента слева, цвет фарфурка, серьги у девушки, волосы справа у нее же, трубочка у маффина справа. **Логические загадки:** 1. Уголь для зажигалки. 2. Следует тот походит ва.



# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

## МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!

- ♦ Иконы. Статуэтки Будды.
- ♦ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
- ♦ Статуэтки, фарфор.
- ♦ Серебро, бронзу, часы.
- ♦ Монеты, значки, автографы.
- ♦ Картины, соцреализм.
- ♦ Старинную мебель.
- ♦ Любой антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.  
**8-925-403-68-83**

■ **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.



### ЗДОРОВЬЕ

**Патронажная служба "Оберег"**  
Круглосуточный уход за Вашими близкими!  
[www.socobereg.ru](http://www.socobereg.ru)  
УСЛУГИ СИДЕЛКИ  
+7-499-403-30-15

Хотите разместить рекламу в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ».  
Звоните.  
Тел: 8-495-792-47-73

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

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

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

РА «ИНФОРМ 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 17–30 СЕНТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Звезды советуют Овнам обратить особое внимание на здоровье ЖКТ. Если вы жалуетесь на регулярные боли в желудке, обязательно посетите врача. И больше позитива! Смех и теплое общение – лучшие лекари!

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам, жаждущим скинуть лишние килограммы, пора пересмотреть питание и нагрузить себя физически. А вот с 22 сентября звезды советуют обратить внимание на массаж, плавание и суставную гимнастику.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам стоит вспомнить про отдых и как можно чаще бывать на природе. Хорошее время для общения с животными, можно даже подумать о собственном питомце. И обратит внимание на здоровье позвоночника.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам стоит направить внимание на здоровье глаз. Звезды советуют не засиживаться перед мониторами компьютеров и телевизорами. Пересмотрите свой рацион в пользу белка и клетчатки – это поможет чувствовать себя легко.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам пора научиться отдыхать и заботиться о своем здоровье. Регулярный прием витаминов взбодрит иммунитет перед зимними холодами, а общение с близкими, покупка приятных мелочей улучшит настроение.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеи будут склонны к меланхолии. Прогнать осеннюю хандру поможет активный образ жизни, небольшое путешествие, пусть и не самое дальнее, а также общение с соратниками по любимому увлечению.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Чтобы лучше засыпать и избавиться от меланхолии, Тельцам нужно внести изменения в привычную жизнь. По мнению звезд, стоит бороться с каждодневной рутинной и чаще себя радовать маленькими приятностями.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Раки, которые хотят быть в отличной форме, должны хорошо высыпаться и каждый день в течение получаса делать зарядку. Организм станет сильнее, а настроение улучшится. В конце месяца можно отправиться в путешествие.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Звезды советуют Девам – отправляйтесь на пикник и возьмите с собой тех, кто вам дорог. Отдохните по-настоящему и научитесь сохранять душевный комфорт. Ну, а в самом конце месяца ждите прилива сил и энергии.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Неправильный режим дня и эмоциональный дисбаланс способны не лучшим образом отразиться на здоровье Скорпионов. Гуляйте перед сном, прочтите хорошую книгу, принимайте контрастный душ – скоро все наладится.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Во второй половине сентября звезды рекомендуют Козерогам соблюдать умеренность в употреблении калорийной пищи и наконец-то начать уделять время спорту. Начните с посильной утренней разминки и гимнастики.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Меньше нервничайте, больше спите – это главный совет сентября Рыбам от звезд. Старайтесь сделать свою жизнь ярче и интересней. Так все недуги обойдут вас стороной. Месяц подходит для диспансеризации.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



8–20 сентября  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

17–20 сентября – растущая Луна 2 фаза – избегайте перенапряжения и диет. Баня и сауна принесут пользу, а вот косметические процедуры стоит перенести на другие дни. Лучше обратит внимание на спорт!

21 сентября – полнолуние – посетив салон красоты, вы останетесь довольны любой косметической процедурой, будь то стрижка, маникюр или педикюр, макияж или депиляция. К тому же, они принесут вам гармонию и спокойствие.

22–29 сентября – убывающая Луна 3 фаза – продолжается время доставляющих удоволь-



21 сентября  
ПОЛНОЛУНИЕ

ствие косметических процедур. Так что обязательно загляните в салон красоты. На время даже можете забыть про диету, главное не переедать и не злоупотреблять алкоголем.



22 сентября – 5 октября  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

30 сентября – убывающая Луна 4 фаза – косметические и оздоровительные процедуры стоит отложить до следующей лунной фазы. Сейчас лучше начать курс очищающей диеты. Старайтесь не переутомляться и не нервничать. Так вы сохраните свой иммунитет.

«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. Святозерская,  
д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,  
офис 4

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

Заместитель генерального  
директора по дистрибуции:  
ЗАВЬЯЛОВА О. А.  
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:  
ГРИШИНА И. А.  
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237  
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель директора  
департамента рекламы:  
ГРИГОРЬЕВА Л. А.  
тел.: +7 (495) 937-95-77,  
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры  
отдела рекламы:  
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,  
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,  
МОИСЕЕНКО Л. Н.  
тел.: +7 (495) 937-95-77,  
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе  
с рекламными агентствами:  
ЖУЙКО О. В.  
тел.: +7 (495) 937-95-77,  
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:  
+7 (495) 937-95-77, доб. 225  
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 18 (137). Дата выхода:  
17.09.2021

Подписано в печать: 13.09.2021  
Номер заказа – 2021-03570  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 15.09.2021

Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»  
214031, Россия, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, д. 8  
Тираж 196 300 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».



## Серия специальных выпусков журналов о здоровье



Представляем вашему вниманию продолжение серии справочников о здоровье тремя новыми выпусками. В новых выпусках мы максимально полно и доходчиво расскажем о том, как сохранить здоровье дыхательной си-

стемы, сосудов и пищеварительных желез. Ответим на острые вопросы, развенчаем устоявшиеся мифы, соберем самые актуальные и профессиональные рекомендации специалистов.

### НА СТРАНИЦАХ СПРАВОЧНИКОВ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- как не пропустить симптомы начавшегося заболевания и вовремя обратиться к врачу, не допустив опасных осложнений;
- какие обследования могут понадобиться и почему от них не стоит отказываться;
- почему не стоит самостоятельно назначать себе антибиотики и другие лекарства;
- как не пропустить симптомы начавшегося заболевания и вовремя обратиться к врачу, не допустив опасных осложнений;
- каким должно быть грамотное лечение и как не совершить ошибок, стремясь поскорее выздороветь;
- как вести себя в случае острых приступов: астмы, панкреатита, сильных болях при варикозе;
- методы профилактики заболеваний.

А ТАКЖЕ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ПОПУЛЯРНЫЕ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ТОМ ИЛИ ИНОМ ЗАБОЛЕВАНИИ, ДИЕТЫ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ.

**ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ!  
ВСЕ ВЫПУСКИ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!**

16+ Реклама

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

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести все выпуски\* можно по адресу: г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 4 (самовывоз из редакции), предварительно позвонив по тел. 8-495-507-51-56 (будние дни с 11:00 до 18:00).

\* При наличии их на складе

