

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 11 (202)

14 – 27 июня
2024 года



МАССАЖНЫЕ ЩЁТКИ

для дамы зрелой
и для молодки

СТР. 14

ПРОГУЛКИ для МУРКИ

КАК гулять с домашней кошкой

СТР. 16-17

КУРОРТНЫЙ РОМАН

КАК НЕ ОБМАНУТЬСЯ в ЧУВСТВАХ

СТР. 22-23

НЕ ЖИЗНЬ, А МАЛИНА

СЕКРЕТЫ душистой ягодки



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 4 0 1 1

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**АЛЛЕРГОЛОГ
ВЯЧЕСЛАВ ЛЕБЕДЕВ:**

**АЛЛЕРГИЮ МОЖНО ВЫВЕСТИ
В РЕМИССИЮ НА МНОГО ЛЕТ**

Фотограф Анна Козлова

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

14 июня

Луна в Весах, первая четверть

- + неспешная прогулка, ягодный смузи
- крепкий кофе, подвиги на даче

15 июня

Растущая Луна в Весах

- + уборка дома, овощные салаты
- избыток соли, недостаток жидкости

16 июня

Растущая Луна в Весах

- + дары с грядки, массаж шеи и головы
- нагрузка на поясницу, никотин

17 июня

Растущая Луна в Скорпионе

- + банные процедуры, травяной чай
- солнечные ванны без головного убора

18 июня

Растущая Луна в Скорпионе

- + суставная зарядка, домашний лимонад
- нагрузка на голеностоп, выпечка

19 июня

Растущая Луна в Стрельце

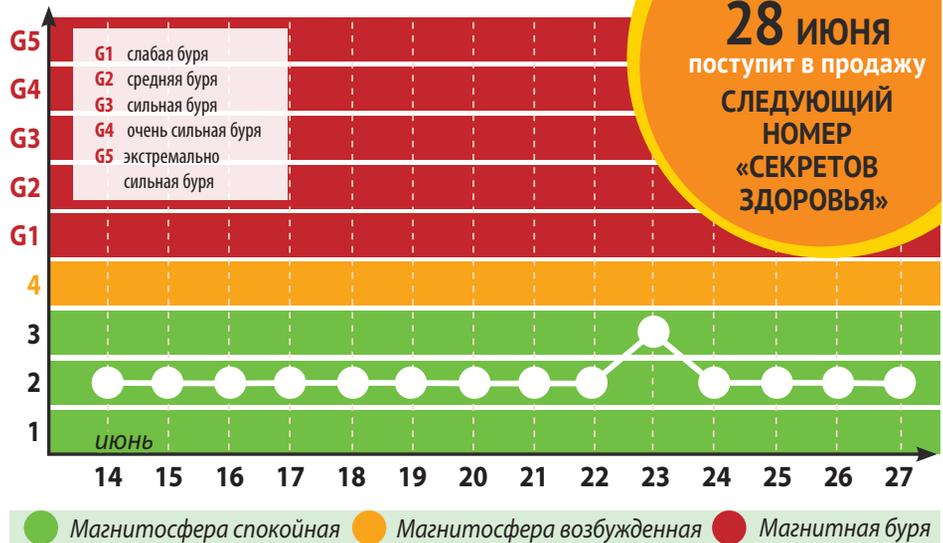
- + рыба в меню, уход за кожей рук
- игнорирование ран, хождение босиком

20 июня

Растущая Луна в Стрельце

- + приготовление домашних мазей
- несвежая еда, подстригание ногтей

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



21 июня

Растущая Луна в Стрельце

- + общение с домашними питомцами
- голодание, ссоры на пустом месте

22 июня

Луна в Козероге, полнолуние

- + занятие любимым хобби, крупы в меню
- алкоголь, отказ от прогулки

23 июня

Убывающая Луна в Козероге

- + творог в меню, влажная уборка дома
- покупка лекарств «впрок», жирная еда

24 июня

Убывающая Луна в Водолее

- + уход за стопами, ягодные десерты

- синтетика в одежде, цельное молоко

25 июня

Убывающая Луна в Водолее

- + дыхательные упражнения, бобовые
- незнакомые блюда, газированная вода

26 июня

Убывающая Луна в Рыбах

- + борьба с бородавками, горечи в меню
- обезвоживание, возлежание на диване

27 июня

Убывающая Луна в Рыбах

- + посещение стоматолога, ароматизанна
- излишек парфюма, конфеты «тянучки»

ДРУЗЬЯ, НУ ЧТО, ПРОГРЕЛИСЬ НА ИЮньСКОМ СОЛНЫШКЕ? НОСЫ В ВЕСНУШКАХ? ЖИМОЛОСТЬ СОЗРЕЛА, КЛУБНИКА МАНИТ АРОМАТАМИ С ПРИЛАВКОВ УЛИЧНЫХ ЛОТКОВ. ВЫ КАК, ВАРЕНЬЕ УЖЕ ПЛАНИРУЕТЕ ВАРИТЬ? А В ЧЁМ? МЫ ВАМ ПРЕДЛАГАЕМ ПРИСМОТРЕТЬСЯ К МЕДНОЙ ПОСУДЕ, О КОТОРОЙ ПОДРОБНО НАПИШЕМ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ.

А ЕЩЕ В НЕМ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- статью про ихтиоз и опасности, с ним связанные;
- интервью со специалистом о психологических аспектах хронической боли;
- материал о том, как выбрать правильный диван для ежедневного сна.



И, КОНЕЧНО,

поговорим о вкусненьком – на этот раз о ячменном заменителе кофе. Вместе с вами прокачаем поясницу зарядкой, да так, чтобы никакие дачные марафоны ей были не страшны. Поведаем о том, как сохранить «здоровье» квартиры и свое самочувствие в норме, даже если окна жилья выходят на автостраду. И это, конечно, далеко не все.

ЧИТАЙТЕ СВЕЖИЙ ВЫПУСК С 28 ИЮНЯ!

НУЖНО ЛИ СНИМАТЬ НА НОЧЬ «УМНЫЕ ЧАСЫ»?

? Внучка подарила мне новомодные часы, которые считают шаги, показывают значения пульса, ну и наделены еще парой полезных функций. В том числе сатурацию крови показывают. А после ковида мне это актуально. Но вот я не знаю, надо ли часы на ночь снимать?
Варвара Дмитриевна Юсупова, г. Павловский Посад

Варвара Дмитриевна, в инструкции к часам может быть написано, что носить их можно круглосуточно. У врачей мнения на этот счет неоднозначные. Так, в качестве аргумента «против» выступает риск передавить во сне ремешком часов сосуды запястья. Дерматологи предупреждают о довольно высокой вероятности повреждения кожи и развития грибковой инфекции. К тому же, добавляют специалисты, ночью нужно спать, а не контролировать давление и пульс, лишая себя полноценного отдыха. К слову, относится это не только к смарт-часам. По тем же причинам снимать нужно и обычные часы, а также украшения – браслеты, кольца, серьги. Однако, если вам важно отследить свой режим сна, тогда умные часы на период наблюдений можно оставлять и на ночь.

КАК ОБРАБОТАТЬ КОШАЧЬЮ ЦАРАПИНУ ПРАВИЛЬНО?

? Сын с невесткой завели кота. Котенка, вернее. Тот еще глупый совсем, свои силы во время игр не рассчитывает, и внуки приезжают ко мне все в царапках. А я слышала, что это небезопасно, можно серьезные инфекции от подобных «игр» заполучить. Расскажите, как правильно обрабатывать такие ранки?
Эльвира Потапова, г. Москва

Эльвира, вы правы – укусы и царапины являются одним из основных путей передачи инфекции от пушистого любимца человеку. В медицине существует даже такое понятие, как «болезнь кошачьих царапин» (БКЦ), ее еще называют фелинозом (бартоонеллезом). Возбудителем заболевания является бактерия бартоонелла. О ней мы обязательно подробно расскажем в следующих номерах. А сейчас об обработке царапин от кошачьих когтков. Если ранка глубокая, дайте стечь из нее несколькими капелькам крови. Затем хорошо промойте ранку проточной водой с мылом, можно – с хозяйственным. После этого нужно обработать ранку любым дезинфицирующим раствором – например, 3%-ной перекисью водорода. А вот теперь можно обработать царапку йодом.

МОЖНО ЛИ ВАРИТЬ ВАРЕНЬЕ В МЕДНОМ ТАЗУ?

? Как-то никогда не задумывалась о покупке медной посуды. Она ужасно дорогая, хоть и красивая, конечно. А тут приехала на дачу к подруге, а у нее медный тазик на самом видном месте в кухне. «От бабушки достался, – гордо произнесла подруга, – варенье в нем летом варю. Малиновое». Я позавидовала, но задумалась, а не вредно ли? Медь ведь не так безобидна.
Юлия Мохова, г. Орск

Юлия, наши бабушки недаром варили варенье в медных тазах. У меди высокая теплопроводность, а потому тепло быстро и равномерно распределяется по всей поверхности. У сахарного сиропа просто нет шансов пригореть. А при выключении нагрева медь так же быстро остывает, что наилучшим образом сказывается на вкусе варенья. А вот чтобы быть уверенным в безопасности лакомства, нужно выбрать медную посуду особого сплава, так медь не окислится при использовании. Чаще всего в состав сплавов входит олово. Покрытие этой посуды долговечно, и благодаря ему она не портится и не окисляется. Так что медные тазы, кастрюльки и сотейники хоть и дороги, но приобретение выгодное. Безопасны, служат долго, и еда в них получается просто ну очень вкусной.



Если у вас есть проблемы, связанные с алкоголем, возможно Анонимные Алкоголики помогут вам. Для того, чтобы стать членом АА, не требуется ни вступительных, ни членских взносов, достаточно просто ходить на собрания и следовать программе конкретных практических действий, изложенных в 12 шагах АА.



САЙТ АА РОССИИ: WWW.AARUSSIA.RU
САЙТ АА МОСКВЫ: WWW.AAMOS.RU

Открыт Абонентский ящик для переписки (по почте в конвертах) Анонимных Алкоголиков, у кого по месту жительства нет группы АА, а также нет возможности общаться с другими АА в социальных сетях.

Адрес: 101000 Москва, а/я 710 Фонд «Единство»
(любые дополнения к словам Фонд «Единство» недопустимы!)

На приходящие сюда письма ответят анонимные алкоголики, выздоравливающие по Программе АА.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ЧАЙНЫЕ ПРИМОЧКИ НА НОСИКИ И ЩЁЧКИ

Я и мои дети очень светлокожие. Мы обожаем гулять в лесу, выезжать в поля за букетами или земляникой. Но частенько наше веселье оборачивается солнечными ожогами и шелушением кожи. Даже весной, пойдем посмотреть на разлив – и вот они, обожженные носы и щеки. Кожа быстро становится красной и начинает болеть. Неожиданное «лечение» предложил тесть, большой любитель зеленого чая. Он всегда берет на прогулки термосок обожаемого напитка. Так вот, он остудил чай и салфеткой стал делать примочки на маленькие носики и щечки. Дети пищали и в шутку сопротивлялись таким компрессам, но потом с удивлением сказали, что ожоги больше не болят. Я тоже попробовала – прикладывала к лицу остывший пакетик с чаем. Действительно, боль прошла! Пользуйтесь на здоровье, светлокожие собраты!

Инга Юрьевна Попова, г. Шатура

Наша справка:

Полезные свойства зеленого чая известны давно. Он тонизирует, при правильном употреблении регулирует артериальное давление. Содержащиеся в нем катехины и танины помогают защититься от опасного солнечного излучения и повысить «антисолнечную» защиту кожи. А дубильные вещества защищают обгоревшую на солнце кожу, смягчают боль. Компрессы из чайных пакетиков на веки снимают усталость с глаз.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕ ДЕРЖИ КАМЕНЬ... ПОКАЗЫВАЙ

Если вы каждый раз привозите из отпуска морскую гальку и не знаете, что с ней делать, попробуйте изготовить кашпо. На ведро желаемого размера нанесите высокоплотную, тяжелую шпаклевку. Первому слою дайте высохнуть, а во второй вдавите наклеенную на пластиковую сетку гальку. Когда изделие высохнет, пройдитесь по нему лаком или прозрачным клеем. Красота!

*Светлана Орлова,
г. Москва*



ватным диском. Действительно, кожа скоро стала здоровой на вид и приятной на ощупь.

Инга Юрьевна Попова, г. Шатура

Наша справка:

✉ КАЛЕНДУЛЫ ЦВЕТЫ НА СТРАЖЕ КРАСОТЫ

Как только начинается теплая погода, у меня все лицо воспаляется. От пота появляются прыщи и высыпания, особенно на границе с волосистой частью головы. Всякие жирные крема, как и обезжиривающие тоники только ухудшают состояние.

Вот соседка, когда узнала о моей беде, принесла мне целое лукошко цветов календулы. Велела 2 ст. ложки залить кипятком и настоять в тепле. Потом отжать. Этой водой умываться и протирать воспаления



Цветы календулы лекарственной издавна используют как средство для заживления ран и для борьбы с высыпаниями на коже. В соцветиях календулы содержатся флавоноиды, каротиноиды, тритерпеновые сапонины, дубильные вещества, органические смолы, микроэлементы. Благодаря своему составу они используются как противовоспалительное и обезболивающее средство.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

«НОГИ ОТ УШЕЙ»

Хотите, чтобы ваши ножки выглядели длинными и стройными, при выборе колготок учтите несколько моментов:

- ✓ чем короче юбка или обувь, тем менее прозрачными должны быть колготки;
- ✓ матовая плотная ткань визуально удлиняет ноги;
- ✓ тонкие колготки лучше надевать под высокие сапоги или длинную юбку;
- ✓ чем плотнее одежда, тем плотнее должна быть и ткань колготок.

Екатерина Сумбулова, Ленинградская обл.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ КЕНТАВРА ТРАВА СНЯЛА ТЯЖЕСТЬ НА РАЗ-ДВА

Долгое время муж мучился проблемами с желудком. Любая пища казалась ему «тяжелой», после еды чувствовал тошноту, отрыжка замучила, а со временем и аппетит совсем пропал. К врачу идти отказывался – ничего же не болит, так, «неудобства» просто. Свекровь посоветовала попробовать растительное средство, которое несколько лет назад помогло отцу мужа справиться с аналогичными проблемами. Меня тогда еще повеселило, что второе название растения – «трава кентавра». У свекрови что муж, что сын – высокие, крепкие, жилистые, действительно, на сказочных персонажей похожи.

Берем траву золототысячника обыкновенного и ромашки лекарственной по 1 ст. ложке заливаем 300 мл во-

ды, доводим до кипения и варим минут 5–8 на медленном огне, остужаем, процеживаем. По трети стакана даю супругу перед едой. Аппетит наладился, нет ни тошноты, ни отрыжки, ни ощущения тяжести. Скачет, как кентавр!

Ольга Зимакова, г. Кострома

Наша справка:

Золототысячник обыкновенный богат органическими веществами, в том числе горькими гликозидами, аскорбиновой и никотиновыми кислотами. Растение издревле используют в сочетании с другими травами как средство от гастрита с пониженной секрецией, при стенокардии, в качестве противогельминтного средства.



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ
8 (499) 399 36 78

У растения есть противопоказания – это обострения гастритов, язвы желудка и кишечника, склонность к диарее, при избыточном весе и индивидуальной непереносимости. Категорически не рекомендовано принимать препараты на основе золототысячника беременным, кормящим женщинам и детям до 12 лет.

Здравствуйте! Моей маме 70 лет. У неё многолетний запор. Она перепробовала разные средства, но они вызывали привыкание, и требовалось повышение дозировки. Мы пытались их отменить – получилась настоящая катастрофа. Без них сходить в туалет она вообще не может. Я прочитала о продукте для лечебного питания ПИЛОРИС для помощи при восстановлении функций кишечника даже у самых пожилых людей. Расскажите, пожалуйста, поможет ли ПИЛОРИС моей маме.

Наталья М., Нижний Новгород

Кишечник – это мышечный орган. Как и все мышцы человека, с годами он истончается, слабеет и теряет способность нормально сокращаться, чтобы проталкивать стул к выходу. Но при этом он усердно продолжает выполнять свою вторую биологическую функцию – всасывать из стула воду. Получается, стул буквально высушивается, становится твердым, как камень, и потому надолго задерживается в кишечнике.

Восстановите самостоятельный стул ПОСЛЕ ДОЛГИХ ЛЕТ ЗАПОРОВ с уникальным средством ПИЛОРИС!

Происходят процессы гниения. Токсичные гнилостные вещества всасываются в кровь, отравляя весь организм, и, особенно, мозг и сердце.

Недавно в подмосковном наукограде Пушкино ученые разработали полностью натуральный продукт для диетического лечебного питания ПИЛОРИС из беломор-

ской водоросли фукус. Он предназначен специально для помощи в устранении самой причины запоров.

ПИЛОРИС содержит два главных полезных вещества – фукоидан и аскофилан. Они запускают в клетках стенок кишечника процессы естественного самовосстановления.

Курс приема продукта для лечебного питания ПИЛОРИС способствует:

- ✓ нарастанию толщины, упругости и эластичности кишечных мышц;
- ✓ смягчению стула с первых суток приема;
- ✓ устранению дисбактериоза, так как гнилостные токсичные вещества выводятся наружу;
- ✓ коррективке проблемы геморроя – твердый стул сдавливает вены прямой кишки, заставляя их выбухать наружу в виде геморроидальных узлов. Нормализация стула помогает им принять свое естественное анатомическое положение в прямой кишке.

Звоните прямо сейчас: **8-800-100-55-60** | или с мобильного: ***2031**

РЕКЛАМА



+ ПОДАРОК при покупке*

Специализированный пищевой продукт для диетического лечебного питания

ПИЛОРИС

ЧУК С ГИМОГЕЛИЗИРОВАННОЙ ЗАПОРОВАННОЙ

УНИКАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

СОДЕРЖИТ ФУКОИДАН

500 г

НАЗОВИТЕ КОД ПОДАРКА: «ПИЛОРИС-ЗДОРОВЬЕ»

ВСЕ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ

*При покупке 5 банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, эт. 1, пом. I, комн. 28. СГР № RU.77.99.19.004.E.004354.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.06.2024 года по 01.11.2024 года. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60.



ПРИ ПРОСТАТИТЕ СЕМЕЧЕК ХОТИТЕ?

Рано или поздно с этой неловкой проблемой, наверное, сталкиваются все мужчины. Вот и мне поставили диагноз «простатит». Работа у меня связана с длительным пребыванием на улице и поднятием тяжестей. У коллег уже давно эта тема обсуждалась – кто да как лечит. Врач назначил мне медикаментозное лечение. А жена стала мне покупать тыквенные семечки. Я в эти «пищевые добавки» не верю. Но семечки разные и орехи с детства люблю. Стал носить в кармане и есть в течение дня. На очередном приеме врач сказал, что лечение идет очень хорошо. Я пошутил про семечки, а он очень серьезно похвалил мою жену, говорит, все правильно она сделала.

Виталий Маслов, г. Калуга

Наша справка:

В семенах тыквы много целебных веществ и кислот, полезных для мужского здоровья. Например, цинк влияет на качество семенной жидкости. L-аргинин участвует в синтезе мужского гормона тестостерона. Это улучшает работу предстательной железы. Дополнительное поступление этого вещества в организм улучшает кровообращение в органах таза, что помогает снять отек предстательной железы.

Однако тыквенные семечки очень калорийны, их следует есть понемногу людям с лишним весом.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КАК НИ В ЧЕМ НЕ БЫВАЛО

Любите своего пушистого питомца, но не выносите шерсть на мебели? Спокойствие! Легко, быстро и эффективно собрать шерсть с домашней мебели или автомобильных кресел поможет резиновый скребок для стекол.

Елена Носикова, г. Пермь

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДА БУДЕТ СВЕТ!

Если окна вашей любимой комнаты выходят на северную сторону и в ней всегда мало света, попробуйте применить следующий прием. Напротив окон, светильников, торшеров расположите зеркала. Можно попробовать захватить и отражение люстры. Это позволит сделать комнату светлее и оживит обстановку.

*Наталья Москвина,
г. Егорьевск*



ОРЕХ ОТ ДАВЛЕНИЯ – ХОРОШЕЕ РЕШЕНИЕ

С возрастом начало пошаливать давление. Сразу «садиться» на таблетки не хотелось. Ведь обратной дороги не будет. Придется пить все чаще и увеличивать дозу. Стала искать народное средство. Оказалось, что росло оно недалеко от любимой дачи, в овражке... Самая обычная лещина – лесной орех.

Я делаю так. Сушу листья и кору, перед сушкой мелко режу, чтобы потом было удобнее готовить настои. 1 ст. ложку сухой смеси завариваю кипятком. Настаиваю не меньше часа, укутав теплым платком для дополнительного прогрева. Процеживаю через два слоя мар-



Наша справка:

Кора и листья лещины содержат дубильные вещества, флавоноиды, эфирное масло, витамин С, каротин, антоцианы и пальмитиновую кислоту. В орехах много белка, сахара, азота, каротина, витамины В1, В3, Е, РР и жирного масла.

Препараты из лещины обладают свойствами расширять и укреплять сосуды, показаны при варикозном расширении вен и гипертонии. Их также принимают в качестве успокоительного, при стенокардии. Кроме того, содержащиеся в лещине вещества могут помочь комплексно снижать содержание холестерина в крови: увеличивают желчеотделение, ускоряют передвижение пищевой массы и связывают холестерин в кишечнике ненасыщенными жирными кислотами.

Противопоказаниями к применению могут быть индивидуальная непереносимость, детский диатез, ожирение, тяжелая форма диабета, псориаз.





ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ОТ ПРЫЩЕЙ «ЗАВАРУШКА» ИЗ МЕДВЕЖЬЕГО УШКА

У меня всегда была очень проблемная кожа. Постоянные акне, воспаления, покраснения. Но этого мало, лицо могло начать шелушиться и покрываться пигментными пятнами в ответ на лечебную косметику, маски и уходовые процедуры. Понятно, что в такой ситуации любые эксперименты с кремами, лосьонами и прочим абсолютно нежелательны.

Дерматолог предложила народные средства. А именно листочки толокнянки – «медвежьего ушка», как его называют в народе. Листья у растения толстые и крепкие, я насыпаю 1 ст. ложку высушенного и измельченного сырья в стакан, заливаю кипятком,

накрываю крышкой, укутываю полотенцем и настаиваю, пока настой не остынет до теплого. Затем смачиваю ватный диск и протираю лицо утром, в обед и вечером. И пью эту же настойку по 2–3 глотка. Как раз на день этого стакана хватает. Кожа стала мягкой и более упругой, покраснение ушло, воспаления стали проходить, уменьшилось количество «черных точек». Дешево и сердито.

Ирина Мамонтова, г. Липецк



ретиком и антисептиком. Урсоловая кислота в составе предупреждает воспаления и убивает микробов, а галловая кислота обладает антиканцерогенными свойствами и защищает кожу от преждевременного старения. Флавоноиды не дают проникать в организм и подавляют рост вирусов и болезнетворных бактерий. Дубильные вещества тонизируют кожу.

При применении толокнянки внутрь следует согласовать дозу с врачом. Листья могут вызвать аллергическую реакцию, запоры, тошноту и рвоту, шум в ушах, проблемы со стороны ЖКТ, запрещено применять при беременности и детям до 12 лет.

Наша справка:

Листья толокнянки, или медвежьего ушка – на протяжении сотен лет славилась своими лечебными свойствами. Толокнянка богата органическими кислотами, арбутином – диу-

«ЦЫГАПАН»® - северный подарок здоровью

Витаминно-минеральные компоненты оптимально сбалансированного природой комплекса «ЦЫГАПАН»®, в составе комплексной терапии, СПОСОБСТВУЮТ:

- Уменьшению жалоб на боли в спине, ногах, суставах, повышению жизненного тонуса и работоспособности, стимулирует укрепление ногтей, волос, зубов.
- Замедлению процессов старения.
- Общеукрепляющему действию на организм и укреплению иммунитета.
- Повышению иммунобиологических и защитных сил организма.
- Положительному влиянию на функциональное состояние печени.
- Сокращению сроков терапии лечения и ускорению реабилитации.
- Антиоксидантной защите и повышению адаптогенных ресурсов (повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям окружающей среды и стресса).
- Увеличению периода ремиссии при хронических проблемах.
- Восстановлению гормонального баланса.
- Быстрому восстановлению функций организма в условиях воздействия экстремальных факторов.
- Улучшению работы эндокринной, сердечно-сосудистой, мочеполовой систем и желудочно-кишечного тракта.
- Укреплению и развитию костно-мышечной ткани и ускорению ее восстановления после травм и переломов.

100% натуральный, сертифицированный продукт.

Звоните: 8 800 201 92 34 (звонок бесплатный)

Заказывайте в интернет-магазинах Wildberries¹, OZON², Яндекс-Маркет³, а также в аптечных сетях.



Примите здоровье, как важно!

1 – ООО «Вайлбериз», юр. адрес: 142181, Московская обл., г. Подольск, д. Коледино, д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449
2 – ООО «Интернет решения», юр. адрес: 123112, г. Москва, наб. Пресненская, д. 10, помещ. 1 эт 41 комн 6. ОГРН 1027739244741
3 – ООО «Яндекс.Маркет», юр. адрес: 121099, г. Москва, б-р Новинский, д. 8, помещ. 9.03 этаж 9. ОГРН 1167746491395

СГР БАД: RU.77.99.88.003.E.000362.01.16. РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

КАК ОГОРОД ЗАСАДИТЬ, ЧТОБЫ ШЕЕ *не навредит*



Садово-огородный сезон в разгаре. Так приятно наблюдать, как труд и старания, вложенные в кусочек земли, оборачиваются урожаем: сочными ягодами и плодами, крепкими корнеплодами, ароматной зеленью...

Но за это удовольствие, увы, нередко приходится платить болями в мышцах и суставах. Одно из самых уязвимых мест у любого дачника – это шея. И немудрено! Пропалываешь грядки, опустив голову вниз, – шея затекает. Обрезаешь ветви, подняв голову вверх, – шею защемляет. Справиться с этой проблемой могут помочь разминка, растяжка и массаж.

РАЗМИНАЕМСЯ ПЕРЕД РАБОТОЙ

Эти упражнения помогут расслабить шейные мышцы и «размять» суставы, улучшить кровоток, а значит – избежать неожиданных защемлений и растяжений.

Исходное положение – стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки – на поясе.

1. Выполняем медленные, плавные повороты головы поочередно влево и вправо. По 10 раз в каждую сторону.
2. Выполняем медленные, плавные наклоны головы: поочередно вперед (к груди), назад (к спине), к правому и к левому плечу. По 10 раз.
3. Аккуратно опускаем голову к левому плечу, а затем перекачиваем: через грудь, к правому плечу – и обратно. По 10 раз.

РАСТЯГИВАЕМСЯ В ПЕРЕРЫВАХ

Эти упражнения помогут избежать затекания и мышечных болей, вызванных длительным пребыванием в одной и той же статичной позе. Их можно выполнять во время отдыха.

1. Исходное положение: стоя или сидя, спина прямая. Слегка опустив голову вниз, сцепляем кисти рук замком на затылке. Осторожно нажимая на шею, пытаемся дотянуться до груди подбородком, при этом должно возникнуть ощущение, как задние мышцы спины тянутся.
2. Правой рукой обхватываем голову так, чтобы дотянуться пальцами до левого уха – и плавно наклоняем голову вправо. Меняем руки, выполняем то же самое упражнение в левую сторону. Выполняем по 10 наклонов.
3. Стоя прямо, вытягиваем перед собой руки, сцепленные в обратном замке. Аккуратно тянем плечи вперед, немного наклоняя голову. При этом растяжение должно чувствоваться в области лопаток и немного выше.

ВАЖНО!

Для людей, имеющих травмы шеи и позвоночника, грыжи и протрузии, такие упражнения могут быть нежелательны, предварительно нужно проконсультироваться с врачом.

НА ЗАМЕТКУ

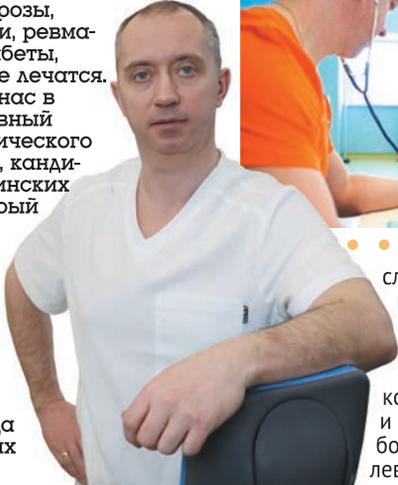
Причиной дискомфорта в области шеи может быть не только ударный труд на участке, но и шейный остеохондроз – заболевание, ведущее к деформации, истощению и разрушению межпозвоночных дисков. Об этом может говорить хруст, регулярно возникающий при повороте головы, а также слабость, частые головные и мышечные боли. Чтобы предотвратить серьезные последствия этой болезни, укреплением мышц шеи необходимо заниматься регулярно, а назначить конкретный комплекс упражнений должен лечащий врач.

ЗАВЕРШАЕМ ДЕНЬ САМОМАССАЖЕМ

Он поможет избавиться от избыточного напряжения в шейно-воротниковой зоне.

1. Поместив основание обеих ладоней на переднюю часть шеи, четырьмя пальцами прорабатываем заднюю часть, выполняя легкие поглаживающие и разминающие движения от основания черепа до плеч.
2. Подушечками пальцев выполняем растирания и пощипывания задней области шеи вместе с воротниковой зоной.
3. Нащупываем идущие вдоль позвоночника мышцы, проведя пальцами на расстоянии около 1 см от позвонков, и разминаем, с усилием надавливая и задерживаясь так в каждой точке. Затем широкими поглаживающими, разминающими движениями прорабатываем другие шейные мышцы.
4. Завершить массаж можно легкими постукивающими движениями пальцев по задней и боковой поверхностям шеи, плечам, лопаткам, у основания черепа.

Есть такое выражение – «ходить по врачам», от которого веет тоской и лекарствами. Мы все понимаем его печальную сущность, которая означает бесконечное посещение одного кабинета за другим с заведомо известным результатом. Почему? Потому, что для любого взрослого человека давно не секрет: все эти хронические атеросклерозы, гипертонии, ревматизмы, диабеты, артриты не лечатся. Сегодня у нас в гостях главный врач клинического комплекса, кандидат медицинских наук, который много лет успешно лечит неинфекционные хронические заболевания, автор целого ряда популярных книг



Александр Шишонин

Он нашел способ избавиться от этих страшных заболеваний только «наладив» шею и восстановив питание мозга.

– Развитие хронических заболеваний из-за проблем в шее звучит нереально и даже сомнительно. Почему шейный отдел так важен?

А.Ю.: Анатомически шея – это сложный отдел в котором много нервных центров, самый сложный мышечный корсет. Нет сложнее мышц, чем в шее. Также речевой аппарат, мышцы, которые его контролируют, корень языка находятся, анатомически в шее. Через шею проходят мощные позвоночные артерии, питающие ствол головного мозга. Ствол головного мозга – это жизненно важный участок. Например, если при инсульте поражается эта зона – гибель неизбежна. Поэтому и гиподинамия шейного отдела очень опасна. Современная медицина этого к сожалению не учитывает. Врачи, делающие УЗИ сосудов шеи, дают заключение, что у человека «извитость сосудов шеи соответствует возрастным нормам». Наверняка многие

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ *без таблеток*



слышали эту формулировку. А сосуды шеи не должны извиваться ни в каком возрасте! Это и есть причина большинства заболеваний.

– И как извитость сосудов в шее связана с развитием гипертонии?

А.Ю.: Не только гипертонии! К сожалению ограниченный объем статьи не позволяет описать всю эту метаболическую цепочку, для этого нужна целая книга, но вкратце я могу пояснить механизм запуска организмом гипертонии. Итак, почему мозг отдает приказ увеличивать давление? Причина – тканевая гипоксия или кислородное голодание ствола головного мозга. Ствол мозга – это центр жизни, именно отсюда регулируется вся автоматика нашего тела. И если с кровотоком поступает мало кислорода, мозг начинает наращивать артериальное давление, чтобы пропихнуть побольше кислорода к главному потребителю. А кислорода не хватает оттого, что снабжается ствол головного мозга через позвоноч-



ные артерии, которые проходят по каналам внутри позвонков. И если позвонки чуть сдвинуты, короткие мышцы шеи спазмированы (а эти остеохондрозные явления с возрастом возникают у всех) позвоночные артерии чуть пережимаются, их просвет сокращается и датчик кислорода в мозгу начинает тревожно пищать, фигурально выражаясь. Автоматика подает команду усилить поток, чтобы компенсировать недостаток кислорода. Вот вам и причина роста давления.

– Кто из людей наиболее подвержен ей?

А.Ю.: В первую очередь к зоне риска можно отнести людей с малоподвижным образом жизни, имеющих травмы, испытывающие стрессы. Стрессы очень часто становятся причиной нарушения питания мозга. Дело в том, что в нашем организме заложен биологический атавизм – во время опасности (а стресс воспринимается телом как опасность) любое животное непроизвольно поджимает, сжимает шею. Потому что напавший хищник стремится вцепиться в горло, это простейший способ убить, перекусив артерии. Сильный стресс – это резкий спазм шейной мускулатуры. Спазм вызывает нарушение кровоснабжения связок, что приводит к нестабильности позвонков. Именно

поэтому гипертония имеет такой массовый характер. Ее можно отнести к пандемии неинфекционного происхождения.

– И можно остановить развитие этих болезней и восстановить организм?

А.Ю.: Да, это я уже доказал на практике. Многие мои исследования опубликованы в уважаемых международных научных изданиях. Мое лечение – это комплексный подход, состоящий из шейной коррекции и занятия в зале на специальных тренажерах. Шейная коррекция – это особая техника работы руками с мышцами шеи, своего рода выправление. Но это должен делать только высококвалифицированный специалист т.к. напомню, шея очень сложный отдел. В зале результат закрепляется. С помощью микроанатомического УЗИ можно убедиться, что лечение приносит свои плоды. При обращении скорость кровотока может составлять 10 см/с при норме 50 см/с – ясно, что здесь и гипертония будет, и боли головные... После нормализации кровотока, мозг возвращается к полноценной работе, отпадает потребность в повышении давления, улучшается обмен веществ.

– И куда обращаться?

А.Ю.: В мою клинику, где специалисты проведут обследование, выявят проблему, и начнут лечение. Для большего эффекта в штате клиники работает психолог, эндокринолог и рефлексотерапевт. После лечения нормализуется давление, вес, уйдет остеохондроз, а вместе с ним и проблемы, связанные с ним. Причем, все это без лекарств и осложнений для организма. То, что я вам рассказал, это давно уже не гипотеза, а доказанная практика, о чем свидетельствует и результат моей работы с десятками тысяч людей в собственной клинике. Главное – не тяните!



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

Адрес клиники: 117588, г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3.

Часы работы: Пн.-пт: 9.00 – 21.00; сб: 9.00 – 18.00; вс: выходной.

ООО «БАЗОН» ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



КТО ИЩЕТ,

СЕКРЕТЫ ДИАГНОСТИКИ АЛЛЕРГИИ



Фотограф Анна Козлова

Думаю, вы легко и просто вспомните пару-тройку человек из своего окружения, у которых есть аллергия. На кошек, берёзу или молочный белок... Но, несмотря на столь частую встречаемость, с диагностикой аллергических болезней нередко возникают сложности. Разобраться в тонкостях поиска причин аллергий нашему изданию помогал к. м. н., врач-педиатр, аллерголог-иммунолог Вячеслав Лебедев (г. Рязань).

ПРИРОДА НЕ ТЕРПИТ ПУСТОТЫ

– Вячеслав Вячеславович, *аллергические болезни занимают третье место в мире по числу заболевших. Статистика, честно говоря, удручает. С чем же связана такая распространенность?*

– Да, это действительно так. Мир все время меняется, и эти перемены диктуют свои правила в отношении болезней. На всех этапах существования человечества действовал и действует закон равновесия. «Ниша» заболеваний, к сожалению, никогда не будет пустой. И если в предыдущий век преобладали инфекционные болезни, то XXI век стал веком аллергии.

Уменьшение количества инфекционных заболеваний связано с активной вакцинопрофилактикой населения, с улучшением качества жизни и санитарно-гигиенических условий. Однако, по данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), эти же факторы в дополнение к тотальной урбанизации, нарастающему загрязнению окружающей среды, увеличению количества химических реагентов и пищевых

добавок, пищевого разнообразия привели к росту аллергических заболеваний. Вот так инфекция уступила свою «нишу» аллергии. И эта тенденция к росту количества аллергических заболеваний продолжает сохраняться.

ВОЗРАСТ ПРОБЛЕМЕ НЕ ПОМЕХА

– *Возникновение аллергии возможно только в детстве или взрослые тоже рискуют заболеть? Есть ли какие-то факторы, которые увеличивают риск стать аллергиком у взрослого?*

– В каждом возрасте есть свои особенности. Однако аллергия не знает возрастных границ и может развиваться в любом жизненном периоде. Вот некоторые предрасполагающие факторы:

- наследственная предрасположенность: особенно риск увеличивается, если оба родителя страдают аллергическим заболеванием;
- неблагоприятная экологическая обстановка в регионе проживания;
- активное и пассивное курение;
- бесконтрольное применение лекарственных препаратов;
- производственные вредности и т.д.

Причем риск появления аллергических болезней увеличивается как при сочетании нескольких провоцирующих факторов, так и при действии только одного из них.

ЕСТЬ ОТЛИЧИЯ

– Вячеслав Вячеславович, *а какие аллергические заболевания самые распространенные? Различаются ли подходы диагностики к ним?*

– Несмотря на то, что аллергическое заболевание может возникнуть в любом возрасте, распространенность того или иного вида аллергии нередко отличается. Это важно в плане аллергической настороженности. Разновидностей аллергии очень много, и разделение их часто весьма условно. Но самых распространенных вида два: пищевая аллергия и респираторная. К последней относятся аллергический ринит и бронхиальная астма.

Пищевая аллергия – это аллергические реакции, которые возникают на продукты питания. Чаще всего они проявляются кожными высыпаниями и увеличением в размерах губ, шеи, глаз, языка. Это явление называется ангионевротический отек или отек Квинке.

ТОТ ВСЕГДА НАЙДЁТ:



Такой вид реакций больше характерен для маленьких детей. Зная эти особенности, мы будем настроены на поиск пищевого аллергена.

Респираторная аллергия (аллергический ринит и бронхиальная астма) – это реакции в первую очередь на воздушные аллергены или, как мы их еще называем, аэроаллергены. Они чаще встречаются у взрослых. То есть при наличии картины аллергического заболевания врач прежде всего проведет диагностику на чувствительность к пыльце, пыли, шерсти домашних животных, плесневым грибкам и другим аэроаллергенам, а не к пищевым продуктам.

Однако иногда граница между такими аллергическими реакциями бывает размыта, и у одного и того же человека может быть и пищевая, и респираторная аллергия одновременно.

ДЕЛО ПРИНЦИПА

– Есть ли какие-то основные принципы алергодиагностики? Что может помочь сэкономить время и деньги на анализах и обследовании?

– Основной принцип заключается в четком сопоставлении полученных результатов обследования с клинической картиной болезни. То есть к полученным из лаборатории результатам врач должен относиться с очень большой осторожностью, принимая во внимание все детали истории болезни пациента и его жалоб. Именно подробное изучение характера течения болезни, его особенностей позволяет сэкономить время, деньги и выбрать верную тактику лечения для конкретного пациента.

Например, пациент рассказывает, что у него начинается насморк и чиха-

Ведущим правилом борьбы с аллергией является устранение причинно-значимого фактора. Поэтому во многих случаях достаточно исключить контакт с аллергеном, и болезнь отступит. Но, к сожалению, иногда сказать проще, чем сделать.

ние каждый год примерно в одно и то же время. Врач сразу может предположить аллергический ринит к пыльце какого-то растения, пик пыления которого приходится на описываемое пациентом время. Для каждого региона существует свой календарь цветения растений. Он помогает значительно сузить поиск среди сотен возможных аллергенов.

Если же у пациента налицо клиника аллергического ринита, но при этом не отмечается какой-либо сезонности, можно предположить реакцию на «постоянные» аллергены: клещи домашней пыли, эпидермальные аллергены домашних животных, плесневые грибки и т.д. Это тоже сужает диагностический поиск.

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

– Бывает ли так, что клиническая картина соответствует аллергическому заболеванию, а анализы ничего не показывают? Если такая ситуация случается, чему лучше верить?

– Да, такое бывает. Особенно часто подобные ситуации встречаются при диагностике пищевой аллергии. В таком случае мы предпочтение отдаем именно клинической картине и, если необходимо, проводим повторное об-

следование с выбором альтернативного метода диагностики.

ОТ ОБЩЕГО К ЧАСТНОМУ

– Мне кажется, первое, что приходит на ум врачу при подозрении на аллергию, – это назначить анализ крови на общий иммуноглобулин E. Много лет считалось, что его повышение означает аллергическое заболевание. Так ли это?

– Иммуноглобулин E (в бланках анализа он может также обозначаться как IgE) – это класс особых иммунных белков, которые обнаруживаются в норме в незначительных количествах в сыворотке крови и секретах. Уровень данного показателя, как правило, не превышает 100 МЕ/мл. И действительно, определение уровня общего IgE – самый распространенный анализ при подозрении на аллергию у детей и взрослых, который назначается врачами всех специальностей.

Однако данный показатель может быть повышен не только при аллергии, но и при многих других распространенных нарушениях: глистно-паразитарных болезнях, приеме некоторых медикаментов и даже онкологии. Кроме того, его повышенное значение говорит только о возможной сенсибилизации к одному или нескольким аллергенам. Под сенсибилизацией мы понимаем ряд механизмов повышенной чувствительности организма к тем или иным веществам. И реализуются эти механизмы через повышение выработки специфических, индивидуальных к каждому такому веществу-аллергену, иммуноглобулинов E.

Читайте дальше на стр. 12

На сегодняшний день в распоряжении врача-аллерголога есть несколько способов определить причинный аллерген. Стартует диагностика обычно с анализа уровня специфических антител класса IgE в крови. Не общего IgE, а конкретных, к определенным аллергенам.



Продолжение.
Начало на стр. 10

КТО ИЩЕТ, ТОТ ВСЕГДА НАЙДЕТ:

Причем сенсibilизация к аллергену не является синонимом аллергии, потому что бывает так, что иммуноглобулин Е к данному веществу образуется, но никаких симптомов аллергии не возникает. Пока непонятно, почему у одних людей есть только сенсibilизация без аллергии, в то время как другие страдают активной аллергической болезнью.

Таким образом, сенсibilизация необходима, но недостаточна для развития аллергического заболевания, а увеличение иммуноглобулина Е в крови может отражать только повышенную чувствительность к тому или иному веществу, но не само аллергическое заболевание. И здесь применимо важное правило: лечить необходимо пациента, а не его анализы. Если отсутствуют клинические проявления, позволяющие заподозрить аллергическое заболевание, то из-за повышенного уровня общего IgE не стоит паниковать.

Бывает и обратная ситуация: врач видит явную картину аллергического заболевания, но уровень общего иммуноглобулина Е при этом совершенно нормальный. Это тоже не доказывает отсутствие аллергии, и лечить такого пациента необходимо.

Еще один способ выявить повышенную чувствительность организма к тем или иным веществам – это скарификационные тесты. Их еще называют «царапки».



НАДО – ЗНАЧИТ, НАДО!

– Обязательно ли выявлять аллерген? Можно ли обойтись просто знанием, что у тебя аллергия? Антигистаминные, «гормоны», блокаторы лейкотриеновых рецепторов и др. ведь не настроены на какой-то один аллерген. А в лечении они основные.

– Да, выявлять ведущий аллерген, ответственный за клинические проявления, очень важно, особенно когда есть несколько причинных факторов. Помимо симптоматической терапии, которую вы перечислили, существует так называемое болезньюмодифицирующее лечение. Оно не только снимает симптомы, но и способно снизить риски прогрессирования аллергии. Данный вид лечения называется аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ). Для того, чтобы ее проводить и быть уверенным в эффективности, нужна четкая идентификация причинно-значимого аллергена.

На сегодняшний день в распоряжении врача-аллерголога есть несколько способов определить причинный аллерген. Стартует диагностика обычно с анализа уровня специфических антител класса IgE в крови. Не общего IgE,

а конкретных, к определенным аллергенам.

Еще один способ выявить повышенную чувствительность организма к тем или иным веществам – это скарификационные тесты. Их еще называют «царапки». Скарификационный тест заключается в нанесении раствора с аллергеном на кожу предплечья с последующим ее проколом специальной иглой (прик-ланцетом). Если у человека есть сенсibilизация к веществу из раствора, то кожа в этом месте среагирует покраснением и отеком.

А ЧТО НАСЧЁТ ПАЗАРИТОВ?

– Есть такое мнение, что аллергические болезни тесно связаны с паразитами. Лямблиями, например. И если имеются проявления аллергии, то следует исключить гельминтозы. Как вы относитесь к такому? Может, если не гельминты, то есть другие бактерии/вирусы/простейшие, которые могут повлиять на развитие аллергии?

– Иммунологические механизмы защиты против глистно-паразитарной инвазии во многом схожи с механизмами развития аллергических болезней. Ткани и продукты обмена веществ паразита вследствие сложности строения и химического состава могут быть источником большого числа антигенов, которые обладают аллергенным потенциалом. Также в клинической практике мы часто можем видеть сочетание инфекции и аллергии. Сами инфекционные агенты не только могут выступать в качестве причинно-значимого аллергена, но и быть провокатором обострения или даже финальным фактором для дебюта аллергического процесса.

ЧТОБЫ НИЧЕГО НЕ ПРОПУСТИТЬ

– Какие еще обследования нужно пройти, чтобы исключить/подтвердить аллергическое заболевание?

– Обязательно требуется проведение общеклинического обследования: общий анализ крови, общий анализ мо-

СЕКРЕТЫ ДИАГНОСТИКИ АЛЛЕРГИИ

чи, иногда биохимический анализ крови. Помимо этого, в зависимости от жалоб пациента, может потребоваться дополнительное исследование: мазок из носа на эозинофилы при подозрении на аллергический ринит или исследование функции внешнего дыхания при подозрении на развитие бронхиальной астмы.

ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО

– *Есть ли сейчас у медицины возможности «победить» аллергию? Может быть, вам известно о каких-то новых разработках в этой области?*

– Ведущим правилом борьбы с аллергией является устранение причинно-значимого фактора. Поэтому во многих случаях достаточно исключить контакт с аллергеном, и болезнь отступит. Но, к сожалению, иногда сказать проще, чем сделать. Например, при аллергии на клещей домашней пыли мы не можем заставить человека жить на улице. Как же поступить?

На сегодняшний момент существует не только лечение, убирающее симптомы, но возможность остановить или даже повернуть механизмы развития аллергического заболевания вспять. Все больше в клиническую практику входят новейшие иммунобиологические препараты для прицельного лечения.



На сегодняшний момент существует не только лечение, убирающее симптомы, но возможность остановить или даже повернуть механизмы развития аллергического заболевания вспять.

Это отдельные молекулы, которые способны воздействовать на конкретный путь или отдельное звено аллергического процесса. К сожалению, такая терапия является очень дорогостоящей и не приводит к полному излечению. Однако в течение более 100 лет

нам доступна аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ), о которой я уже говорил ранее. При правильно проведенной терапии данным методом, по официальным данным больших клинических исследований, мы способны достичь ремиссии по аллергическому заболеванию на многие годы вперед.



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена
Геленк Нарунг

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

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

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия www.provista-ag.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Массажные ЩЁТКИ: ОТ ЦАРАПКИ ДО ЩЕКОТКИ

Щётки для сухого массажа прочно вошли в обиход многих наших читательниц. С их помощью можно бороться с целлюлитом, поддерживать тонус и гладкость кожи, а можно... просто получать удовольствие, почёсывая себе спину в самых труднодоступных местах. Однако щётка щётке рознь, их делают разных форм и из разных материалов. Как выбрать свою?

КОНЬ, КАБАН ИЛИ... ТАМПИКО?

Щетки для драйбрашинга, то есть сухого массажа, разделяются, прежде всего, по степени жесткости ворса. Это зависит от материала, из которого он изготовлен.

1 Самые щадящие щетки (мягкой степени жесткости) делают из натурального конского волоса или кабаньей щетинки. Это вариант для тех, кто только-только начинает практиковать сухой массаж, а также для обладательниц тонкой, чувствительной и сухой кожи, которая нуждается в бережном отношении. Воздействие такой щеткой будет оказывать не только массажный, но и легкий пилинговый эффект.

2 Щетки помягче (средней степени жесткости) изготавливают из искусственных волокон или перемежают искусственную щетинку с натуральной. Есть щетки, у которых, кроме щетины, имеются специальные «массажные пальчики» из плотной резины: считается, что они оказывают более выраженный массажный, антицеллюлитный эффект.

3 Самые жесткие щетки – с ворсом из тампико. Кстати, вопреки популярному заблуждению, тампико – это не щетина кактуса, а растительное

волокно, добываемое из листьев мексиканской агавы, которая относится к суккулентам семейства спаржевых. Такие щетки подойдут тем, кто уже давно и регулярно практикует драйбрашинг, либо людям с плотной кожей, которые «любят помягче». Обладателям тонкой, неподготовленной кожи обработка жестким ворсом тампико может показаться слишком суровой процедурой.

КСТАТИ

Жесткость щетки зависит еще и от длины щетины: чем она короче, тем интенсивнее покажется массажное воздействие.

КАК УХАЖИВАТЬ И ХРАНИТЬ

Основание деревянной щетки мочить не рекомендуется – от частого воздействия влаги оно может потрескаться, плюс – выше риски, что щетку облюбует плесневый грибок и другие патогены.

Щетину щетки рекомендуют промывать, опуская (в горизонтальном положении) в мыльный раствор на 1–1,5 см, а потом – так же полоскать в чистой воде. Можно и вовсе обойтись без воды, а просто регулярно протирать щетинку влажными спиртовыми салфетками.

Хранить щеточку стоит в сухом, хорошо проветриваемом месте и ни в коем случае не в целлофановом пакете и не на батарее.

РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Щетки для сухого массажа бывают разной формы и разных моделей. Овальные или круглые без ручкоякты, с петелькой или небольшой ручкой с обратной стороны удобны тем, что с ними легче всего регулировать степень нажатия. Минус – сложно делать массаж спины и других труднодоступных мест.

Со щетками на длинной ручке все наоборот: можно дотянуться до любого участка тела, включая спину, но сложно контролировать силу нажатия.

Есть модели-трансформеры – щетки со съемной длинной ручкой. Они должны быть удобнее всего. Однако перед использованием нужно убедиться, что щетка прочно крепится на ручке и не слетит в самый неожиданный момент.

– Как ты так похудела?
– Я перешла на правильное питание, спорт два раза в неделю, массаж сухой щеткой, использую антицеллюлитный крем, практикую прогулки на свежем воздухе...
– Что за крем?



ВАЖНО!

Если при воздействии массажной щеткой на сухую кожу вы ощущаете неприятное царапание, боль, или если после такого массажа на коже остаются царапины и раздражения, значит, вам нужна более мягкая щетка.

Настоящие шторы блэкаут способны надёжно оберегать наш сон, в любое время суток обеспечивая полную светонепроницаемость в помещении. Очень полезный «гаджет», особенно в летнее время, когда солнце встаёт гораздо раньше, чем звенит будильник.

КТО ПРИДУМАЛ?

В переводе с английского языка blackout означает «затемнение». Идея применения таких тканей не нова. К примеру, столетие назад плотные светонепроницаемые шторы вешали в кинозалах для создания эффекта полной темноты. Во времена Второй мировой войны подобную ткань крепили на окна для светомаскировки во время вражеских авианалетов.

Наконец, в 60-х годах прошлого века был запатентован особый материал для пошива гардин, полностью блокирующий солнечные лучи. Первыми новинку оценили по достоинству жители Финляндии и Скандинавии, где белые ночи длятся в течение всего лета.

ПОЛНЫЙ блэкаут



КОМУ МОГУТ ПОНАДОБИТЬСЯ?

- ✓ Людям, которым приходится работать по ночам (а отсыпаться – днем).
- ✓ Людям, которые привыкли просыпаться «вместе с солнцем» (и из-за этого летом хронически не высыпаются).
- ✓ Людям, у которых рядом с окнами располагаются уличные фонари, рекламные щиты с подсветкой и другие ненужные источники света.
- ✓ Жителям регионов, где бывают «белые ночи».
- ✓ Родителям маленьких детей, которым нужно обеспечить крепкий сон.

КАК ПРОВЕРИТЬ НА СВЕТОПРОНИЦАЕМОСТЬ?

Сделать это очень просто: достаточно включить фонарик на своем смартфоне (или отдельный карманный фонарь) и направить луч на материал. Сквозь настоящий блэкаут свет проходить не должен.

Ищу
высокого
мужчину для серьезных отношений:
надо снять шторы. Разовые отношения не интересуют. Так как шторы надо потом повесить обратно.



Э т о
д у х -

КАК ПРОИЗВОДЯТ?

1. Классический (и самый дорогостоящий) вариант блэкаут – это плотное трехслойное полотно. Изнаночный слой, обращенный к стеклу, выполнен из акриловой пены, поэтому имеет особый белесый или «металлический» оттенок. Он отражает солнечный свет, а заодно и жар солнечных

лучей. Средний слой шторы выполнен из черных, очень плотных полиэфирных нитей, он поглощает остаточный свет. Наконец, наружный слой, обращенный в помещение, выполняет декоративную функцию, поэтому может быть выполнен из ткани разных оттенков (не обязательно черного). Этот слой вдобавок обычно пропитан водоотталкивающими и огнеупорными составами, чтобы обеспе-

чить ткани максимальную долговечность.

Штора, изготовленная по принципу такого трехслойного «бутерброда», не только блокирует свет практически на 100% (при условии правильного размещения на окне), но и помогает поддерживать в помещении комфортную прохладу летом и даже гасит отчасти уличные шумы.

2. Есть вариант попроще (и подешевле).

Эта слоистая ткань, лицевая сторона которой выполнена из какой-либо декоративной ткани (атлас, бархат, имитация рогожи или льна и т.д.). С изнаночной стороны нанесен особый полимерный слой. Такая ткань тоже неплохо блокирует свет (до 70–80%), а вот с солнечным нагревом и уличными шумами справляется гораздо хуже.

Доводилось ли вам когда-нибудь наблюдать, как благообразная старушка или шкодливого мальчуган выгуливают на поводке... кошку? Да не важно даже, кто выгуливает, важно, что именно кошку. Ручаемся, не многие из нас на этот вопрос ответят утвердительно. А между тем, ветеринары уверены – кошки нуждаются в прогулках не меньше собак.



С МУРКОЙ

ЗАЧЕМ УСИЛИЯ ПО ВЫГУЛУ ВАСИЛИЯ?

Кошки на улице встречаются со множеством всего интересного – различными запахами, тактильными ощущениями (песок, трава и т.д.), что положительно сказывается на интеллектуальных способностях питомца. Плюс физическая активность «прокачивает» физическую форму ваших Васьки, Мурочки или Графа. Да и, что говорить, делает их счастливее.

КОГДА? КАК? ВО СКОЛЬКО?

! Возраст. Проще всего приучить к прогулкам на улице котенка в возрасте от 3 до 6 месяцев. Период приучения питомца более старшего возраста может оказаться длительнее и трудозатратнее. Но нет ничего невозможного – лучшими помощниками тут окажутся ваше терпение и усердие.

! Шлейка. Для прогулки лучше использовать анатомически правильную шлейку, она не сковывает движения, не травмирует трахею, щитовидную железу и не давит на мышцы, а главное – из нее сложно выкрутиться и убежать. Анатомически правильная шлейка называется Y-образной (или H-образной).

! Адресник. Также рекомендуется использовать ошейник с «адресником», где записаны номера телефонов хозяев.

! Поводок. Поводок должен быть длинным, около 5 метров. Лучше использовать не рюлетку, а поводок-стропу.

! Безопасность. Принимая решение о прогулках с кошкой, важно помнить о наличии у нее прививок от вирусных инфекций и бешенства. Их необходимо сделать не менее, чем за 3 недели до первого выхода на улицу, а уже сделанным должно быть не более года.

Также необходимо обработать кошку средством от клещей, блох и гельминтов.

НА ЗАМЕТКУ

От блох и клещей усатым питомцам дают таблетки, капли или надевают специальный ошейник. Кратность обработок – каждые 1–3 месяца (тут нужно внимательно читать инструкцию на упаковке средства). Также можно использовать спреи за 15 минут до выхода на улицу.

Обработки от гельминтов проводят таблетками, каплями на холку или суспензиями (только ветеринарными, согласно инструкции) по весу животного 1 раз в 2–3 месяца.

ПРИУЧАЕМ ОБУЧАЯ

Для первых прогулок необходимо найти спокойное место около дома, вдали от шумных улиц. Можно начать выносить кошечку в переноске с открытой дверцей. Вытаскивать питом-

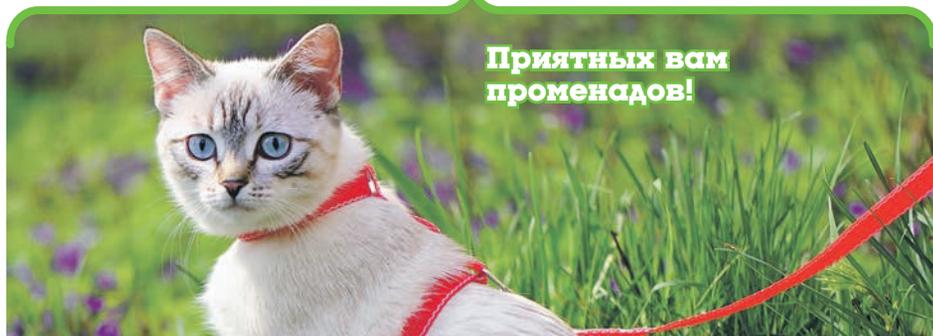
ца из переноски против его воли категорически запрещается!

Длительность первых прогулок не должна превышать 10 минут. Но прогулки должны быть регулярными, в идеале – ежедневными.

ПРОГУЛКА В УДОВОЛЬСТВИЕ

- ✓ При прогулках учитывайте нрав кошки. Не тяните за шлейку.
- ✓ Не кричите на питомца и не давите на него.
- ✓ Наберитесь терпения, запаситесь лакомствами и отправляйтесь на прогулку.
- ✓ Не позволяйте кошке подбирать что-либо с земли, питомец может отравиться.
- ✓ Гуляйте в теплую или прохладную погоду. Не выходите на улицу в сильную жару, дождь, холодный ветер.

При соблюдении этих нехитрых правил вы и ваш питомец будете комфортно проводить время на прогулке.



Приятных вам променадов!

НА ПРОГУЛКУ

ИЛИ НУЖНО ЛИ ГУЛЯТЬ С КОШКАМИ НА УЛИЦЕ?

КОМУ БЕЗ ПРОГУЛОК НЕ ОБОЙТИСЬ

Гулять на поводке можно научить любую кошку, но есть породы, которым это особенно важно.

● **Кошки породы саванна** очень активны. Им просто необходимы физические нагрузки.

● **Ориенталы** – очень умные и послушные, отлично понимают, что от них хочет хозяин, и хорошо поддаются дрессировке – с ними гулять одно удовольствие.

● **Абиссинцам** нужны «спортивные» нагрузки, так они не потеряют своей природной грации.

● **Мейн-куны** – флегматики, двигаются мало, по этой причине могут начаться проблемы со здоровьем (ожирение, болезни суставов и др.) Прогулки в этом случае требуются для поддержания здоровья.

● В отличие от многих других пород, **бобтейлов** можно выгуливать практически в любую погоду.

Эти кошки переносят снег, холод и жару, а также не боятся воды – отличные партнеры в путешествиях.



Ведущая рубрики Марина ТИМАКИНА, ветеринарный врач, г. Рязань

<https://vk.com/timakinamarina>



ХВОСТАТАЯ ФОТОГАЛЕРЕЯ

Дорогие читатели, в редакции накопилось немало писем с фотографиями ваших четвероногих друзей. А потому мы открываем «Хвостатую галерею» – будем любоваться на наших питомцев. Пишите нам, присылайте фото любимок, а мы с удовольствием их опубликуем:

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

Елена Васильева, г. Курган

У меня собака породы самоед, по кличке Динь, вся семья ее очень любит. Динь добрая, ласковая и веселая. Друг, который не дает поселиться в доме грусти, чутко улавливает настроение хозяев и всегда поднимает градус веселья. Комфортный психологический климат в нашей семье – в немалой степени заслуга Динь.



Дмитрий А., г. Рязань

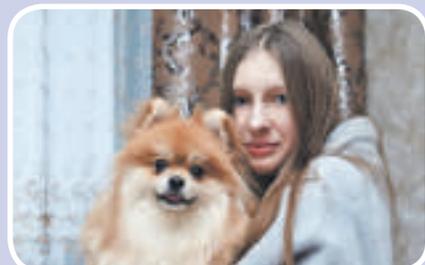
Я люблю животных, и в разное время у нас дома жили попугайчики, шиншиллы и даже улитки. Дочерей у меня трое, и каждой хотелось питомца. А потом грянул пубертат, душевных сил потребовалось ого-го, поэтому, когда речь зашла о кошке, я был категорически против. Ответ-



ственности хватало с головой. Но жена настояла, я не смог отказать. А вот теперь Овсянка – любимица всей семьи. Самая неугомонная из домочадцев – всех мирит и дарит позитив на раз. Зря я сопротивлялся.

Екатерина Еремина, пос. Дядьково

Яшка – это рафинированная радость и вечный позитив. «Только не спице!», – категорически оттрапортовал папа, когда мы с сестрой уговорили его на собаку. И знаете, кто теперь не разлей вода и лучшие друзья? Все верно – папа и Яша. Самая любимая улыбчивая наша собака. Приходишь домой не в настроении, но этот комочек счастья тут же оближет, попрыгает рядом, мячик принесет – и все, плохого настроения как и не было.



Малина – ягода нежная, сладкая, душистая, да ещё и с целым букетом полезных свойств. Водится и в садах-огородах, и в лесных зарослях, поэтому пользуется заслуженной любовью не только у людей, но и среди представителей лесной братвы – белок, лис, енотов, медведей. Не пропустите и вы новый малиновый сезон!

НА ВКУС И ЦВЕТ

● **Красная малина** – это, конечно, «классика», и сложно найти человека, который ни разу не видел и не пробовал эту ягоду. Однако в мире существует более сотни разных сортов малины, в том числе и те, которые заметно отличаются – как вкусом, так и цветом.

● **Желтая малина** (иногда ее называют «золотой») – близкая родственница красной, однако содержит гораздо меньше природных красителей антоцианов, чем и объясняется желтый оттенок ягод. Кстати, по этой же причине она менее аллергенна и может вписаться в рацион тех, кому противопоказаны красные ягоды.

Желтая малина не такая ароматная, но зато на вкус – слаще красной, так как в ней больше сахаров и меньше органических кислот. А еще в ней больше фолиевой кислоты и витамина В9, поэтому для людей с низким гемоглобином – это как раз то, что доктор прописал.

● **Черная малина**, в отличие от желтой, в дикой природе не встречается. Такой необычный цвет селекционеры получили, скрестив в конце XIX века обычную малину с ежевикой, поэтому случайно эту ягоду иногда называют «ежемалиной».

Ее ягоды имеют более плотную консистенцию, поэтому лучше других переносят перевозку и хранение. На вкус они умеренно сладкие, без привычной «малиновой» кислинки. В них больше всего полезных антиоксидантов (антоцианов), которые и отвечают за насыщенный иссиня-черный цвет, а еще – больше, чем в других видах малины, железа и достаточно витамина С.

ЯГОДА МАЛИНА

5 ПРИЧИН ДОБАВИТЬ В СВОЙ РАЦИОН

1 **Источник ценных антиоксидантов:** антоцианов, каротиноидов, флавоноидов и др. Все эти биологически активные вещества так или иначе помогают снижать окислительный стресс в организме, защищают клетки организма от негативного воздействия свободных радикалов, работают на профилактику онкозаболеваний.

2 **Здоровье сердца и сосудов.** Калий в составе малины помогает регулировать кровяное давление, а такие минералы, как марганец, медь и железо, важны для синтеза красных кровяных клеток – эритроцитов. Флавоноиды также участвуют в укреплении стенок капилляров.

3 **Хороший источник витамина С.** В 100 г малины его содержится более 20 мг, что составляет примерно 30% от минимальной суточной нормы для женщин. Аскорбинка помогает укрепить иммунитет и противостоять инфекциям. Неслучайно чай с малиной или ее сушеными листьями – любимое народное средство от простуды.

4 **Поддержка памяти в зрелом возрасте.** Тут опять все дело во флавоноидах. Они поддерживают когнитивные функции мозга, укрепляя память и снижая риски развития деменции.

5 **Красота кожи, волос и ногтей.** Витамины С, А, Е, К и группы В, а также калий, магний, железо, цинк и другие минералы в составе малины благотворно влияют на женскую красоту. В том числе, витамин С принимает участие в процессе синтеза коллагена – белка, который необходим для молодой и упругой кожи.

То, что беремные бывают странными и капризными, я знал. И был готов к этому. Точнее считал, что готов. А теперь я пинцетом общипываю малину, потому что она «волосатая и колется».

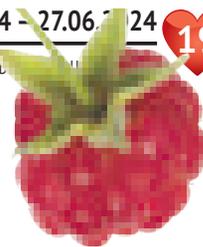
ИНТЕРЕСНО

Малину выращивают в разных странах – от США и Мексики до Сербии и Польши, – но именно Россия является лидером на мировом рынке по производству этой ягоды.

ФАКТ

Семена малины содержат бета-ситостерин – стерин растительного происхождения, который помогает привести в норму уровень холестерина в крови.

СНОВА ЗАМАНИЛА...



КАК СОХРАНИТЬ?

1 Чтобы получить максимум пользы из малины, ее, конечно же, лучше всего съесть «с куста», прямо на месте сбора. Хранить купленные или собранные ягоды свежими можно до 3–5 дней, но только если они не помяты и не подпорчены. Для этого следует поместить их в холодильник, в плотно закрытой пластиковой емкости, с подложенным на дно бумажным полотенцем, которое поможет удержать лишнюю влагу.

жить их в контейнер с плотной крышкой или зип-пакет. Таким образом можно хранить малину 6–7 месяцев.

3 Есть немало рецептов малинового варенья, однако не следует забывать о том, что термообработка разрушает часть полезных веществ в малине, и в первую очередь это касается витамина С. Но есть рецепт, который позволяет сохранить и вкус, и аромат, и пользу летней малины.

Малина без варки с сахаром

На 1 кг малины понадобится 1 кг сахара. Внимание: ягоды перед приготовлением нужно тщательно перебрать, откладывая все мятые и подпорченные. У ягод удалить плодоножки, промыть, просушить. Сложить в глубокую стеклянную или керамическую посуду и размять деревянной толкушкой, чтобы ягоды пустили сок. В несколько приемов всыпать в малину сахарный песок, тщательно перемешивая (деревянной ложкой или лопаткой). Оставить при комнатной температуре на 6 часов, за это время сахар должен раствориться.

Простерилизовать банки и крышки, разложить и закупорить малину. Хранить такие заготовки следует в холодильнике.

Оксана Черных

КСТАТИ

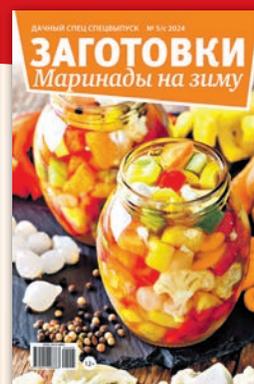
Мыть малину рекомендует-ся непосредственно перед использованием, иначе ягоды быстро испортятся.

2 Свежую малину можно заморозить на зиму. Чтобы ягодки при этом оставались целыми и красивыми, сначала их нужно аккуратно вымыть, затем – тщательно просушить так, чтобы в них не осталось лишней воды. Затем – выложить ягоды в один слой на поднос или тарелку, застеленную пищевой пленкой, и убрать в морозилку. И лишь когда ягодки замрзнут по одной, можно будет сло-

ПОЛЕЗНО

Малина обладает доказанным жаропонижающим и противовоспалительным свойствами за счет содержания в составе натуральной салициловой кислоты. Кстати, в коре и листьях растения ее больше, чем в ягодах, поэтому не помешает запастись на зиму и сушеными малиновыми листочками.

Специальные выпуски журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» «ЗАГОТОВКИ»



Спецвыпуски распространяются только в розницу и не входят в подписной комплект журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» (индекс П2960).

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



Муж посмотрел на меня как на умалишённую. Даже пальцем у виска покрутил. Правда, молча, без каких-либо комментариев. Я обессиленно плюхнулась на табуретку и приготовилась аргументировать для супруга своё решение.

РАЗГОВОР НЕ КЛЕИЛСЯ

– Ром, ну что в этом такого страшного? – начала я спокойно. – Сегодня уже большинство женщин за рулем, и это норма. Ну выучусь, тебе же легче. Сама буду в магазин ездить, и с внучкой подспорье. На кружки будем с комфортом добираться, а не в толчее общественного транспорта.

– Такое ощущение, что ты у меня туповата, – так же спокойно сказал муж, но я вздрогнула, как от удара током. – Ты на что собралась машину-то покупать?

– У меня есть сбережения... – начала я.

– У нас, – поправил супруг.

– Хорошо, у нас, – процедила я уже сквозь зубы. Хотя отлично понимала, что к отложенной «подушке безопасности» муж не имеет никакого отношения. Все это только мною кровно заработанные, ибо уже два года Рома не трудоустроен.

УРОКИ ВОЖДЕНИЯ



– Вот именно, у нас. А почему ты вдруг решила, что я буду рад осчастливить тебя покупкой авто? Почему ты не спросила меня о моих планах. Я вообще-то собирался покупать новый костюм для подводной рыбалки.

Разговор не клеился, и, быстро его свернув, я ушла спать.

ПОДУШКА – ЛУЧШАЯ ПОДРУЖКА

С тех пор, как меня повысили на работе, отношения с мужем плавно сошли на... А на что, в самом деле? Мы общались, и внешне все было благополучно. Даже голос друг на друга не повышали. Однако, почувствовав вольность в деньгах, Рома как-то быстро «потерял» работу и осел дома. При этом домашние обязанности по накатанной остались на мне. Но когда мне пришлось перед собственным юбилеем вос-

пользоваться услугами клининговой компании, чтобы навести порядок в запущенной квартире, муж сорвался. Он кричал, что я сорю деньгами, бездумно трачу семейный бюджет и вообще обленилась донельзя, запустив дом. Мои доводы о том, что работа отнимает львиную долю времени, не имели для него никакого значения.

Позже оказалось, что в его планах была покупка собственной лодки, а я своим «расточительством» спутала ему все карты.

Постепенно сошла на нет близость. Рома даже переселился из нашей спальни в гостиную, поближе к компьютеру и телевизору. И единственными отдушниками для меня были работа и внучка, которую время от времени мне доверяла дочь.

– А все-таки я пойду учиться на вождение и машину куплю, – пробурчала я зло в подушку.

СЛИШКОМ МНОГОЕ СТОЯЛО МЕЖДУ НАМИ

В день, когда я должна была впервые сесть за руль на уроках вождения, я тряслась и переживала ужасно. Но инструктор мой оказался спокойным, рассудительным и позитивным мужчиной. Сразу расположил к себе и помог сосредоточиться.

– Не переживайте, Галина, у вас все прекрасно получается, – не уставал повторять мне Вадим Николаевич. – Только это педаль сцепления, а не газа.

Он даже журил мягко и не обидно. Галантно открывал дверь, чтобы я вышла из машины, подавал руку, помогал снять куртку, если мне становилось жарко в авто.

И я поплыла. Доброго отношения я не видела давно, а тут такое. Чувствовала, что и Вадим ко мне неравнодушен. Но возраст, семьи за плечами, благоразумие... Между нами стояло слишком многое. Однако...

– Галина, а не хотите ли вы со мной поужинать? –



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru. Адрес редакции:
127018, Россия, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)



НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ

предложение последовало столь неожиданно, что я даже растерялась.

– Но у нас сегодня еще занятия, – ляпнула я невпопад.

Вадим улыбнулся:

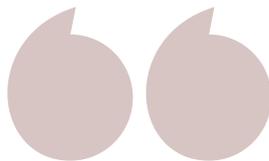
– А после занятий рестораны еще открыты.

ВЛЕПИЛА МУЖУ ПОЩЕЧИНУ

И куда я с этим букетом?

Я стояла у подъезда и не знала, как появиться дома с охапкой цветов. Что я скажу Роме? Но и выкинуть дорогое сердцу подношение рука не поднималась. Будь что будет.

– Ничего себе веник! – саркастично бросил муж, когда я вошла в квартиру. – Это кто же у нас такой щедрый? И почему ты так поздно? На букет зарабатывала?



Надежда на счастье, пусть даже обманчивая, никогда не причиняет человеку зла, потому что она облегчает жизнь.

Лопе де Вега

Я не удержалась и вlepила мужу пощечину. Терпеть его унижения уже не было никаких сил. Вопреки ожидаемому взрыву эмоций, муж лишь потер щеку и криво усмехнулся.

– Значит, попал. Хвост накрутила и во все тяжкие на старости лет? Дочери-то что скажешь, гулена?

Я скинула ботинки и прошла в кухню. Аккуратно поставила букет в вазу. Рома был прав, дочери придется что-то говорить. Но жить с ее отцом я больше не могу. Это становится просто невыносимым.

ОТМАЛИВАЮ СВОЙ ГРЕХ

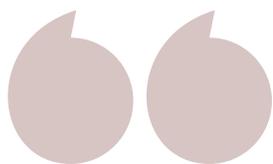
Тяжба с разделом квартиры и всех сбережений затянулась надолго, и лишь поддержка и забота Вадима не давали мне сойти с ума. Муж оказался мелочным эгоистом, поделившим даже ложки и вилки. Это было настолько дико, что в голове не укладывалось, как я прожила с ним десятки лет.

– Не стоит так близко принимать к сердцу эти неурядицы, все когда-нибудь заканчивается, – увещевал меня Вадим.

– Мам, я всегда говорила тебе, что порознь вы будете счастливее. Просто этот момент настал, и ты должна принять его, – обнимала меня дочка.

Она приняла Вадима сразу. И это грело душу. Но мысли о том, что своей любовью мы разрушили сразу две семьи, не давала мне покоя.

С Вадимом мы до сих пор вместе. У нас теплые, нежные отношения. Рома после развода уехал в деревню к родителям и устроился охранником на птицефабрику. Вадим оставил жене все: квартиру, машину, сбережения. И сейчас у нее новый мужчина. Однако я все равно каждый выходной бегаю в церковь и отмаливаю свой грех... принесший мне счастье.



Часто случается, что человек считает счастье далеким от себя, а оно неслышными шагами уже пришло к нему.

Д. Боккаччо

Галина

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



✓ расставит все точки над i в вопросах здорового питания при диабете: поведем о полезных и опасных продуктах, поговорим о гликемической нагрузке, затронем тему лишнего веса и расскажем, как мягко от него избавиться;

✓ поможет разложить по полочкам информацию о хлебных единицах: расскажем, что это такое и для чего они нужны, научим пользоваться формулой расчета, поделимся рецептами вкусных и доступных блюд с готовым подсчетом ХЕ;

✓ станет незаменимым подспорьем для ответственных пациентов, заботящихся о своем самочувствии и состоянии здоровья: здесь найдутся рекомендации для тех диабетиков, кто собрался в отпуск или командировку, кто хочет научиться правильно ухаживать за кожей и ногтями, хорошо высыпаться и чувствовать себя на все сто!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Вот и наступило лето – самое время взять отпуск, собрать чемодан и рвануть куда-нибудь к морю... И давайте говорить откровенно: есть немало людей, которые были бы не прочь во время отпуска не только накупаться и позагорать, но и испытать новые жаркие чувства. Как получить от курортного романа удовольствие, но при этом не обжечься, выясняли вместе с психологом Юрием КАРТОФЕЛЬНИКОВЫМ (г. Рязань).



фото из личного архива Юрия Картофельникова

НА МОРЕ



КСТАТИ

Более четверти россиян заводят во время отдыха курортные романы, – таковы данные недавнего статистического опроса с участием почти 25 тысяч человек.

КОГДА МОЖНО, А КОГДА – НЕ НУЖНО?

– Юрий, почему на отдыхе завести знакомство и роман гораздо проще, чем в обычной жизни?

– Да, вы правы: на отдыхе проще заводить знакомства. Люди чувствуют себя более открытыми для новых впечатлений. Пребывание в новой и притом весьма комфортной среде – у теплого моря, на солнечном пляже – позволяет отвлечься от привычной жизненной рутины. К тому же отдых зачастую сопровождается и абсолютной анонимностью: ты можешь представиться новому знакомому (знакомой) кем угодно, рассказать о себе все, что придет в голову. Все эти факторы и дают ощущение расслабленности и некой вседозволенности.

– В таком случае скажите как психолог: кому курортные романы заводить можно и даже нужно, а в каких случаях этого лучше не делать?

– К одиноким и свободным людям, как говорится, вопросов нет. Но многие наши читатели состоят в официальном браке, и среди них тоже есть те, кто может мечтать о поездке на отдых без своего партнера, чтобы там, наконец-то, «побыть свободными»: отдохнуть по полной... Технически все это вполне возможно осуществить, но я бы посоветовал предварительно поговорить с собой и искренне ответить на вопросы:

- ? Заслужил ли ваш партнер измену?
- ? Если бы он отправился в отпуск с той же целью, вам было бы приятно?
- ? Сможете ли вы сохранить в тайне то, что вы изменили?
- ? Сможете ли вы спокойно жить, зная о том, что вы изменили супругу(е)?
- ? Вы уверены, что не придете домой с какой-нибудь «курортной» болячкой?
- ? Вы сможете молчать о своей измене?

КУРОРТНИКАМ НА ЗАМЕТКУ

– Можно ли сформулировать несколько правил «идеального курортного романа» – такого, который подарит только приятные воспоминания?

– **Правило первое: не теряйте время.** Период отдыха, как правило, ограничен одной-двумя неделями, поэтому, если вам кто-то действительно понравился, не бойтесь сделать первый шаг. Можно выбрать подходящий момент, когда вы и ваш потенциальный партнер будете максимально расслаблены, подойти и начать незатейливый разговор. Учтите, что симпатия должна быть взаимной, а если взаимности нет – не тратьте зря время.

Правило второе: не бойтесь быть собой. Нам и без того приходится играть множество ролей в обычной жизни: на работе, дома, с друзьями

ми... Поэтому отдыхайте и сосредоточьтесь лишь на своих желаниях. Вам никто не запрещает веселиться до утра в баре, танцевать, знакомиться и наслаждаться жизнью.

Правило третье: не забывайте о безопасности. Речь идет не только о том, чтобы предохраняться во время близости, хотя в пылу курортных страстей многие забывают даже об этом. Задумайтесь о том, что никогда нельзя знать наверняка, с кем ты можешь встретиться на отдыхе. Симпатичный и приятный во всех смыслах мужчина может оказаться обычным аферистом или настоящим тираном. Такие люди стараются узнать о вас как можно больше, хотя сами практически ничего о себе не рассказывают. Если у вас появились сомнения насчет нового знакомого, не стесняйтесь попрощаться – вы все равно больше никогда и нигде не встретитесь.

ЗА АМОРЕ

СЕКРЕТЫ ИДЕАЛЬНОГО КУРОРТНОГО РОМАНА

КСТАТИ

Курортный роман необязательно должен протекать «по-взрослому», многим для поднятия тонуса и самооценки вполне достаточно простого флирта.

ОЖИДАНИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ: КАК НЕ ОБМАНУТЬСЯ

– Различаются ли ожидания от курортного романа у мужчин и у женщин?

– Как правило, большинство мужчин воспринимают курортный роман лишь в формате развлечения и расслабления, имея при этом дома постоянную девушку или даже жену с детьми. Лишь немногие представители мужского пола готовы рассматривать продолжение таких отношений. Женщины, наоборот, чаще надеются на то, что курортные отношения перерастут в нечто серьезное. Это может приве-

сти к тому, что один человек остается не удовлетворен исходом романа и настаивает на «продолжении банкета», а второй в это время уже вовсю пытается избавиться от навязчивого партнера.

– Но есть ли хоть какие-то шансы на то, что курортный роман перерастет в долгосрочные отношения? Можно ли на это как-то повлиять?

– Само понятие «курортный роман» уже предполагает, что он краткосрочен и длится ровно столько, сколько партнеры находятся в отпуске. Конечно, не исключены ситуации, когда партнеры продолжают поддерживать контакт и после возвращения домой.

Курортный роман может стать началом долгосрочных отношений, если оба влюбились друг в друга. В этом случае, когда партнеры разъедутся по домам, мужчина сам захочет поддерживать контакт с женщиной, начнет предлагать ей увидеться снова, постарается сократить дистанцию между ними, чтобы почаще встречаться.

Однако не следует питать надежд заранее. Совет женщинам: пока вы находитесь в отпуске, старайтесь не влюбляться в мужчину, с которым у вас начались интриги и флирт. Не забывайте о том, что все это, скорее всего, временно.

НА ЗАМЕТКУ

Как быть, если отпуск закончился, а летняя любовь все не отпускает, хотя шансов на продолжение отношений нет?

1 Ни в коем случае не вините себя в том, что поддались соблазнам и бросились в омут с головой. Это было ваше осознанное решение, поэтому нет смысла себя корить в случившемся.

2 Ни в коем случае не навязывайтесь. Как бы банально ни звучало, но выпрашивать любовь – это худшее, что вы можете сделать. Человек либо заинтересовался вами и будет сам проявлять активность, либо он предпочтет прервать общение, и тогда все, что вы можете, – это сохранить о романе только приятные воспоминания.

3 Представьте своего курортного партнера в реальности и подумайте, смогли бы вы с ним планировать совместное будущее, вести быт и т.д. Иногда это здорово отрезвляет.

4 Переключитесь на работу и займитесь решением текущих проблем, которые на самом деле требуют вашего непосредственного участия: это поможет отвлечься.

5 В конце концов, заведите новый роман! И кто знает, может, в этот раз ваша история окажется более перспективной?

ВАЖНО!

Даже в разгар самого приятного отдыха:

■ не игнорируйте тревожные сигналы при общении с незнакомым человеком (когда вам подсознательно кажется, что с ним что-то не так, хотя вы не можете понять, что именно);

■ не отправляйтесь в незнакомые места с незнакомыми людьми, никого об этом не предупредив.



А у вас, дорогие читатели, есть интересные истории о курортных романах? Пишите нам, если хотите поделиться, мы обязательно их опубликуем:

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

Оксана Калашникова

ВСТРЕЧАЕМ ПРАЗДНИК

Святой Троицы

23 июня все православные христиане встречают двенадцатый праздник Святой Троицы. Второе название праздника – Пятидесятница.



Старайтесь утвердиться в догматах Господа и апостолов, чтобы все, что вы ни делаете, обращать во благо плоти и духу, вере и любви, в Отце и Сыне и Святом Духе...

Священномученик Игнатий Богоносец

ПОЧЕМУ ТРОИЦУ НАЗЫВАЮТ ДНЁМ РОЖДЕНИЯ ЦЕРКВИ

? *Знаю, что Троица и Пятидесятница – название одного и того же праздника, когда Бог явился людям во всех трех своих ипостасях. А недавно услышала, что Троица – это и День рождения Церкви. Почему День рождения?*

Татьяна Н., г. Липецк

Да, действительно, праздник Троицы называют Днем рождения Церкви, ведь именно в этот день на апостолов (учеников Иисуса Христа) сошел Святой Дух. С проповедью к паломникам, собравшимся на праздник, вышел апостол Пётр. Сила его проповеди была так велика, что для каждого она звучала на его родном языке. Около трех тысяч человек приняли тогда Крещение. В этот день все верующие объединились в единую христианскую семью, которую Господь и назвал Своею Церковью.

НУЖНО ЛИ НА КЛАДБИЩЕ НЕСТИ ВЕТКИ БЕРЕЗЫ

? *Недавно от нас ушла мама, она закончила свой земной путь. Ей было почти 90 лет. Вот решили с сестрами на Троицу собраться, вспомнить маму и сходить на кладбище. Нужно ли в день Троицы приносить на кладбище веточки березы?*

Василиса, Ленинградская обл.

Церковь не советует посещать кладбище на Троицу. По древней многовековой традиции в День рождения нашей церкви лучше обратить помыслы к Господу, побывать в храме, помолиться. Для поминовения усопших есть Троицкая родительская суббота (22 июня), день накануне праздника.

ПРАЗДНИК ПРЕПОЛОВЕНИЯ

? *Услышала в церкви, что есть день Преполовения Пятидесятницы. И в этот день в храмах освящают воду. Что это за праздник? Расскажите. Насколько я знаю, воду освящают на Крещение.*

Ирина Владимировна, Подмоскowie

Преполовение Пятидесятницы, или Преполовение Господне – малый Господский (посвященный Иисусу Христу) праздник, отмечаемый через 25 дней после празднования Христова Воскресения. Преполовение празднуется 8 дней, начиная от 4-й среды Пасхи и заканчивая средой 5-й седмицы.

Праздник Преполовения стоит между днем Пасхи и днем Сошествия Святого Духа и служит связью между этими торжественными событиями христианства. Продолжая чествовать Пасху, в этот день Церковь напоминает и о приближении дней Вознесения Господня и Сошествия Святого Духа.

Православная церковь установила в этот день традицию крестного хода на водные источники для чина малого освящения воды. А молятся в день Преполовения «о напоении всех жаждущих спасения водами благочестия».

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

Не царское дело

КАК В ЗИМНЕМ ДВОРЦЕ С БЛОХАМИ И КЛОПАМИ ВОЕВАЛИ

Этой весной жители многих регионов столкнулись с небывалым нашествием мошкеры. Тучи мелких кусачих насекомых мешали насладиться майским теплом, вынуждали буквально бегством спасаться из живописных природных мест. Если это хотя бы немного утешит, напомним, что разные злбные насекомые досаждали людям во все времена, и не только простым смертным, но и даже царским особам. Сегодня расскажем о том, как с блохами и клопами сражались в Зимнем дворце.

КЛОПОВЫЕ НАШЕСТВИЯ

Зимний дворец в Санкт-Петербурге, официальная зимняя резиденция российских императоров, был построен в середине XVIII века, и с тех пор стены его повидали многое. В том числе и «клоповарки» в виде миниатюрных самоваров с длинными узкими носиками. Внутри сосуда закипала вода, а струю перегретого пара из носика направляли в места дворца, облюбованные клопами. Эти приспособления, наряду с «персидским порошком», использова-



ли в борьбе с паразитами, которые периодически атаковали дворец и никак не хотели выводиться.

При этом от клопов страдали не только хозяева, но и почетные гости, в том числе зарубежные. Так, в истории сохранилась переписка министра Императорского двора князя Петра Волконского и обер-гофмейстера князя Гагарина от 1850 года. Князь Волконский негодовал, узнав о том, что клопы совсем лишили сна камергера нидерландской службы господина Гюса, размещенного в Зимнем дворце. Министр распорядился арестовать смотрителя, отвечавшего за помещения для гостей, а также принять меры по выведению клопов.

СОБАЧКИ-БЛОХОЛОВКИ

Кроме клопов, в царских покоях вполне вольготно себе чувствовали блохи и вши. По воспоминаниям со-

временников, драгоценные песцовые, собольи и чернобурковые шубы придворных красавиц кишели паразитами, и светские дамы (так же, впрочем, как и господа) не видели ничего зазорного в том, чтобы во время беседы или карточной партии почесаться, извлечь у себя из прически насекомое и затем, уложив его на крышечку золотой табакерки, изящно придавить ногтем.

Екатерина II в своих мемуарах, описывая проведенные при дворе Елизаветы Петровны молодые годы, приводит случай, когда в ее спальню из ближайшей фрейлинской набилось столько блох, что она не смогла уснуть.

А собачки различных мелких пород, которые очень популярны и в наши дни, в те времена выполняли не только декоративную, но еще и «прикладную» функцию. А конкретно, они должны были «отвлекать» на себя блох. Когда с хозяев на собачку перебиралось достаточно кровососов, то бедное животное мыли, блох из шерсти вычесывали и выдавливали.

Впрочем, у придворных имелся в обиходе и особый аксессуар, блохоловки: изящные коробочки с прорезьями, изготовленные из слоновой кости, фарфора или других ценных материалов. Внутри помещали мед и немного куриной крови. Привлеченные этим запахом, блохи проникали в коробочку и прилипали к меду.

Оксана Черных

КСТАТИ

В архивных документах конца XIX века упоминается новоладожский крестьянин Василий Лебедев, которого называют «придворным тараканщиком». Он хорошо разбирался в ядохимикатах и имел постоянный подряд на истребление назойливых насекомых в Зимнем и Аничковом дворцах в Санкт-Петербурге.

Услуги Лебедева в царских резиденциях да и у других жителей столицы были весьма востребованы. Известно, что мужчина много денег жертвовал церкви, со временем открыл свой специализированный магазин да еще построил на заработанные средства двухэтажную школу.



НЕ ХВАТАЕТ ФЕРРИТИНА –

С интересом прочитала в «Секретах здоровья» интервью врача о железодефицитной анемии. Эта проблема мне хорошо знакома – у меня гиперменорея, и удержать железо в норме – это задача со звездочкой. А от железа из лекарственных препаратов сразу вылезает всякая побочка, и жизнь совсем становится не мила. Мой врач, когда опять обнаружился ферритин 30, порекомендовал строго пересмотреть рацион, чтобы улучшить показатели, но я не совсем понимаю, с чего начать. Мясо, курицу ем каждый день, но ... Как мне исправить ситуацию, есть ли какие-то нюансы меню при нехватке ферритина? Пожалуйста, расскажите подробнее о том, как питание может помочь.

Анна С., г. Жуковский

Железо – важнейший микроэлемент, необходимый для множества биологических процессов, включая транспорт кислорода, синтез ДНК и функцию иммунной системы. А ферритин – это белок, который служит главным хранилищем железа в организме. Дефицит ферритина, как правило, свидетельствует о дефиците железа.

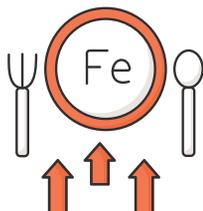
Причины такой нехватки могут быть самыми разнообразными. И хорошо, Анна, что вы точно знаете свою причину – вы можете работать и с гиперменореей, и с ее последствиями. Управлять основной проблемой поможет лечащий врач, а как помочь себе питанием, мы сейчас расскажем.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСВОЕНИЕ ЖЕЛЕЗА

Улучшение усвоения:

✓ Витамин С (аскорбиновая кислота) значительно повышает всасывание негемового железа. Поэтому в каждом приеме пищи должно быть много свежих овощей и фруктов, богатых витамином С.

✓ Органические кислоты – лимонная и молочная – также способствуют всасыванию негемового железа. Используйте лимонный сок для заправки салатов,



кисломолочные продукты, ферментированные (квашеные) овощи и продукты, обогащенные пробиотиками (добавляйте в меню ежедневно).

Снижение усвоения:

✗ Полифенолы, содержащиеся в чае и кофе, могут препятствовать всасыванию железа.

✗ Избыток кальцийсодержащих продуктов в рационе мешает усвоению как гемового, так и негемового железа.

ОТКУДА ПРОЩЕ ВСЕГО ВЗЯТЬ ЖЕЛЕЗО?

Гемовое железо – это форма железа, содержащаяся в продуктах животного происхождения. Оно является частью гемоглобина и миоглобина, белков, которые переносят и хранят кислород в организме. Обладает высокой биодоступностью, то есть легко усваивается организмом. 10–30% такого железа, потребляемого с пищей, благополучно всасывается в кишечнике (если он здоров).

Основные источники гемового железа

- Мясо (говядина, баранина, свинина)
- Печень и другие субпродукты
- Птица (красное мясо курицы, индейки)
- Рыба и морепродукты (устрицы, сардины, анчоус, осьминог)



Фактор мяса

Усвоение гемового железа практически не зависит от других факторов питания. Этот механизм не до конца изучен, и его иногда называют просто «фактор мяса». То есть, если нет проблем со слизистой кишечника, гемовое железо точно усвоится. Однако, учитывая, что основным антагонистом железа является кальций, не стоит смешивать в одном приеме пищи цельное молоко и мясные/рыбные продукты.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Негемовое железо содержится в растительных, а также в обогащенных железом продуктах. Оно усваивается организмом, но не так эффективно, как гемовое. Если не соблюдать определенные правила питания, то можно рассчитывать на усвоение всего лишь 2–5%.

Основные источники негемового железа

- Бобовые (чечевица, фасоль, нут, соевые бобы)
- Орехи и семена (тыквенные семечки, кунжут, орехи)
- Овощи (шпинат, укроп, петрушка, щавель, красная капуста, брокколи, свекла, тыква, морская капуста, сушеные грибы)
- Фрукты (зеленые яблоки, гранат, шиповник, чернослив, черника)
- Цельнозерновые продукты (гречка, овсянка, киноа, коричневый рис)
- Обогащенные железом злаки и хлеб

ГОТОВИМ ПЕЧЕНЬ И СВИНИНУ



РЕЦЕПТЫ

ЧТО ДЕЛАТЬ ВЕГЕТАРИАНЦАМ И ПОСТЯЩИМСЯ?



Если по каким-либо причинам из рациона исключен животный белок, то планированию меню нужно уделить особое внимание, чтобы предотвратить дефицит железа. Вот несколько рекомендаций.

1. Растительные продукты питания должны быть максимально разнообразными.
2. К сочетанию продуктов следует применять вышеописанные правила увеличения биодоступности железа.
3. Исключить рафинированные продукты, фастфуд, полуфабрикаты.

Плохая новость в том, что этих мер все равно будет недостаточно для стабильного поддержания уровня ферритина, особенно при наличии факторов кровопотери или заболеваний кишечника. Поэтому вегетарианцам обязательно нужно контролировать уровень ферритина и гемоглобина и обсудить с лечащим врачом применение биодоступного железа в виде БАДов.

ХОРОШИЕ СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ ПО СОДЕРЖАНИЮ И УСВОЕНИЮ ЖЕЛЕЗА:

Мясо/рыба + зеленый салат; тушеное мясо с квашеными овощами; сладкий перец, фаршированный мясным фаршем; паштет из печени + чернослив; тушеные куриные сердечки в сметане с коричневым рисом; хумус из нута с лимонным соком; гречка с грибами; овсянка с клубникой и миндальным молоком; печеные яблоки с орехами; щи с кислой капустой.



НА ЗАМЕТКУ

- Кофе, чай, молоко пьем отдельно от приемов пищи, не менее чем через час после еды.
- Крупы, бобовые, семечки, орехи замачиваем и потом тщательно промываем – чтобы уменьшить количество фитатов, препятствующих всасыванию железа. Также полезно есть пророщенные злаки и бобовые.

Ольга Бельская

ТУШЁНАЯ СВИНИНА С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

145 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 600 г нежирной свинины
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 большая луковица
- 2 моркови
- 3–4 средних картофелины
- 250 г брюссельской капусты
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 300 мл бульона
- соль и свежемолотый черный перец по вкусу

В большой кастрюле разогреть растительное масло. Добавить кусочки свинины и обжаривать до золотистой корочки со всех сторон, в течение 5–7 минут. Готовое мясо вынуть и отложить. В ту же кастрюлю положить нарезанный лук и жарить до мягкости и прозрачности. Добавить измельченный чеснок и жарить еще 1 минуту. Положить морковь, нарезанную кружочками, и готовить 3–4 минуты. Вмешать томатную пасту, соль, щепотку тимьяна, молотую паприку, черный перец, лавровый лист и готовить, помешивая, 2 минуты.

Вернуть обжаренное мясо в кастрюлю. Влить куриный или говяжий бульон, довести до кипения, затем уменьшить огонь до минимума и накрыть крышкой. Тушить свинину на медленном огне около 30 минут. Затем добавить нарезанный кубиком картофель и рубленую кружками брюссельскую капусту в кастрюлю. Перемешать и продолжать тушить под крышкой еще 30–40 минут, пока овощи не станут мягкими.

ПАШТЕТ ПЕЧЁНОЧНЫЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ

160–175 кКал на 100 г

Ингредиенты:

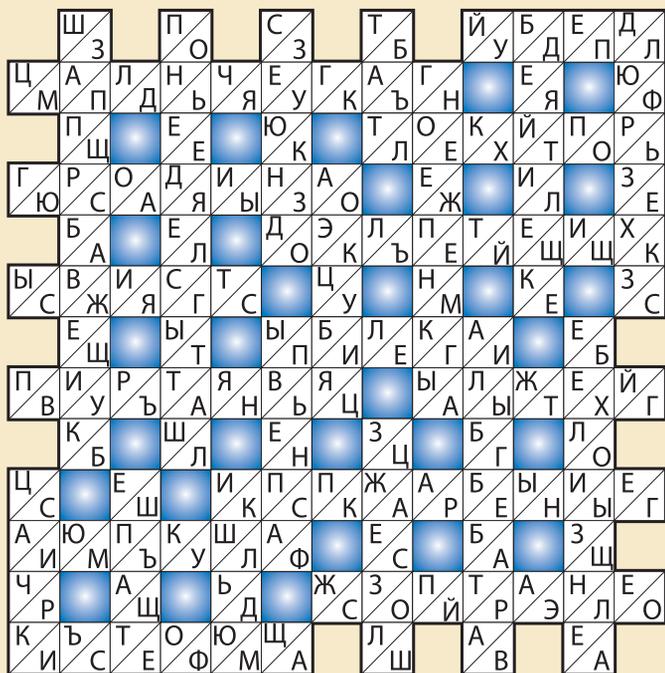
- 500 г печени индейки или курицы
- 1 большая луковица
- 100 г чернослива без косточек
- 100 мл воды
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Чернослив замочить в горячей воде на 10–15 минут, затем обсушить и разрезать на четвертинки. Печень промыть, крупную нарезать кусочками. Обжарить на разогретом растительном масле, на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны. Отложить. В той же сковороде обжарить лук до мягкости, добавить чернослив и готовить еще пару минут. Затем вернуть обратно печенку, влить воду, посолить и довести до кипения. Убавить огонь до минимума и тушить 10 минут, иногда помешивая. Чуть остудить, пропустить через мясорубку и вмешать сливочное масло в еще горячий паштет, досолить по вкусу.



КРОССВОРД-ДУАЛЬ

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложатся в слова, как в обычном кроссворде.



ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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



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



НЕДВИЖИМОСТЬ

■ 8-999-184-33-33 Продам квартиру в Сочи. 8-999-184-33-33

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ

в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: 8-495-792-47-73

СУДОКУ

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

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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП на 14–27 июня



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

У многих Овнов ожидается «пополнение в семье», и это совсем не обязательно дети! У кого-то заведутся новые домашние питомцы, а у Овнов-трудооголиков – новые проекты.

18 июня – добавьте цитрусовые в меню

20 июня – используйте солнцезащиту

24 июня – прогулка или пробежка



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Многие Близнецы готовы наслаждаться летом во всей его красе – отдыхать с утра до вечера, купаться и загорать, но... начальство почему-то против и загружает вас работой.

16 июня – время приятных покупок

22 июня – приготовьте что-нибудь вкусное

25 июня – хорошая музыка или фильм



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Львам в июне придется много бегать, везде успевать, со всеми договариваться и выполнять всякие невыполнимые миссии. Но вознаграждение не заставит себя ждать.

14 июня – «нет» зависанию в соцсетях

21 июня – интересная встреча или свидание

23 июня – упражнения на растяжку



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Весы вступают в полосу звездного везения (если только не вмешается ретроградный Меркурий). Есть все шансы, что вас заметят, оценят и запомнят. Не теряйте времени!

16 июня – упражнения на память и смекалку

18 июня – «да» персикам и абрикосам

25 июня – полезные покупки для дома



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Грамотно расставить приоритеты – это важно. Следуя этому принципу, Стрельцы смогут избежать спонтанных покупок и накопить, наконец, на долгожданный отпуск.

20 июня – массаж лица или головы

23 июня – контролируйте давление

26 июня – «да» рыбе и морепродуктам



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Питайтесь полноценно и постарайтесь обеспечить организм всеми полезными нутриентами. Это поможет избежать голодных срывов тем, кто пытается похудеть.

15 июня – «да» отдыху на природе

19 июня – старайтесь чаще улыбаться

24 июня – вдохновляйте ароматы трав и специй



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам придется вспомнить, каково это – сохранять спокойствие в любой ситуации. Желаящих помахать «красной тряпкой» у вас перед носом будет, увы, предостаточно.

17 июня – пейте больше воды

19 июня – «нет» жирному и копченому

21 июня – стрижка, баня, плавание



РАК ● 21 июня – 22 июля

Грузовик с апельсинами наконец-то должен перевернуться на вашей улице, Раки! И даже если окажется, что они кислотоваты, вы сможете приготовить из них что-нибудь вкусное.

15 июня – полезны водные процедуры

17 июня – «да» свежим ягодам

26 июня – уход за волосами и лицом



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Девам рекомендуется (хотя бы на время) поступиться своим перфекционизмом. Пусть что-то будет сделано неидеально, зато у вас будет больше времени на отдых и на себя.

15 июня – сбор полезных трав

17 июня – мясо, птица или рыба

20 июня – запишитесь на массаж



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионов ждет успех в сердечных делах, а вот вопросы здоровья не стоит пускать на самотек. Если что-то беспокоит – идите к врачу, не занимайтесь самолечением.

17 июня – «да» кабачкам и баклажанам

22 июня – уход за стопами, покупка обуви

27 июня – берегите горло и уши



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Напридумывать себе ветряных мельниц, а потом воевать с ними – так себе стратегия. Многие проблемы, которые беспокоят сейчас Козерогов, существуют только в их голове.

14 июня – дышите полной грудью

17 июня – травяные чаи и парилка

18 июня – новый крем или лосьон



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Не важно, «акула» вы в своем деле или «мелкая рыбешка», рекомендация одна – чаще делегируйте, не бойтесь просить о помощи, не пытайтесь все успеть самостоятельно.

16 июня – не принимайте все близко к сердцу

20 июня – больше салатной зелени в меню

27 июня – полезны солнечные ванны

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 11 (202), Дата выхода:
14.06.2024

Подписано в печать: 06.06.2024
Номер заказа – 2024-01946
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 11.06.2024

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

Тираж 192 050 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 мате-
риалы. Факт пересылки означает
согласие их автора на использо-
вание присланных материалов в лю-
бой форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

ЛЕОВИТ



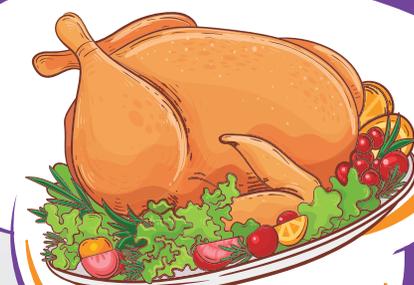
Мгновенное
приготовление



Натуральные
компоненты



На овсяной
основе



ПОМОЩЬ ЖЕЛУДКУ ОТ ПРИРОДЫ

КИСЕЛЬ ЖЕЛУДОЧНЫЙ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ
ДИЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ



Вкусный напиток – кисель «Желудочный» – предназначен при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки. Содержит фрукты и овощи, экстракты лекарственных растений, прополис, злаки. Без искусственных красителей и консервантов. За счет компонентов в составе обладает обволакивающим, тонизирующим и противомикробным действием, способствует эпителизации, заживлению и регенерации тканей, помогает справиться с неприятными ощущениями в желудке. Кисель в пакетиках по 20 г удобно взять с собой в дорогу или на работу. Благодаря экономичной банке 400 г он будет всегда под рукой дома, чтобы в любой момент приготовить полезный напиток для всей семьи.

Просто залейте кипятком – и через 1-2 минуты готово!

Можно заказать на маркетплейсах и в интернет-аптеках

ООО «ЛЕОВИТ нутрио». Адрес: 127410, г. Москва, ул. Поморская, д. 33,
комн. 2, пом. 1, эт. 2. ОГРН 1027700558665

ТЕЛ.: +7 (495) 663-35-96

LEOVIT.RU



больше
информации

реклама