

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 08 (199)

26 апреля –
16 мая
2024 года



ЖИРОВИК ПОД КОЖЕЙ

ТОЛЬКО ХИРУРГ ПОМОЖЕТ?

СТР. 16-17

ЗАПАХ ТЕЛА

ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, ЧТО МЫ ЕДИМ?

СТР. 22

РАСТВОРИТ БЕЗ ОСТАТКА

ГИДРОФИЛЬНОЕ МАСЛО
ДЛЯ УМЫВАНИЯ

СТР. 9

ВЕРНИТЕ РАДОСТЬ!

ЧТО ТАКОЕ ДИСТИМИЯ

СТР. 14-15

СМОРЧКИ

ПРИГОТОВИМ МАСТЕРСКИ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 4 0 0 8

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЧТО ТВОРИТСЯ В ГОЛОВЕ?

ЭНДОКРИНОЛОГ
ВЛАДИСЛАВ ЧЕРВАТЮК –
О КИСТАХ ГИПОФИЗА

Фото из личного архива
Владислава Черватюка

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

26-27 апреля

Убывающая Луна в Стрельце

- + зеленые щи в меню, массаж стоп
- жирная пища, ссоры с близкими

28-29 апреля

Убывающая Луна в Козероге

- + творог с зеленью, контрастный душ
- работа с садовыми химикатами, сдоба

30 апреля

Убывающая Луна в Водолее

- + морепродукты, уход за кожей
- игнорирование болей в спине, соль

1 мая Луна в Водолее, последняя четверть

- + зарядка для суставов, белое мясо
- алкоголь, нагрузка на позвоночник

2-3 мая

Убывающая Луна в Рыбах

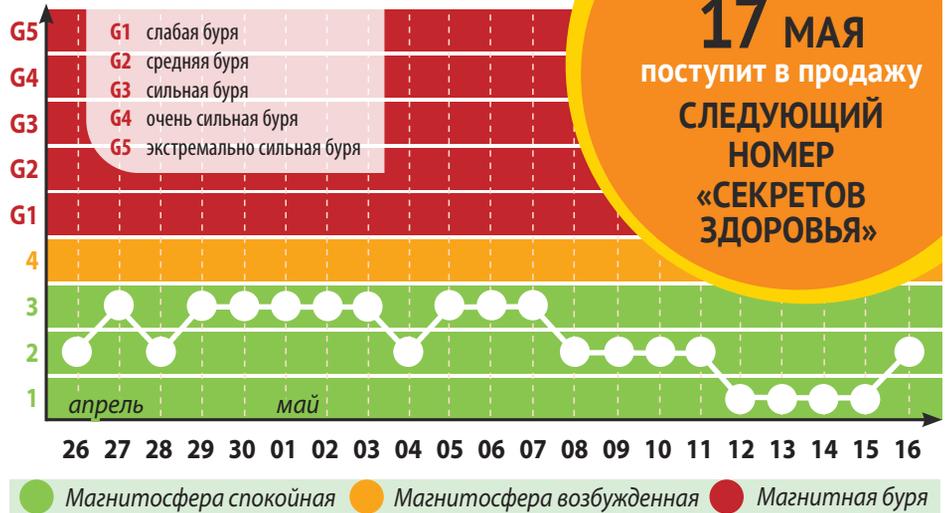
- + пешая прогулка, травяные чаи
- цельное молоко, горячая ванна

4-6 мая

Убывающая Луна в Овне

- + сухофрукты вместо конфет, сон
- переутомление, вяленая рыба

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



7 мая

Убывающая Луна в Тельце

- + солнечные ванны, зарядка для глаз
- самолечение суставной боли, никотин

8 мая

Луна в Тельце, новолуние

- + искренний смех, домашняя выпечка
- голодание, работа в земле без перчаток

9-10 мая

Растущая Луна в Близнецах

- + начало курса лечебного массажа
- избыток кофе, зависание в гаджетах

11-12 мая Растущая Луна в Раке

- + овощные салаты, уборка дома
- недостаточное потребление воды

13-14 мая Растущая Луна во Льве

- + ароматерапия, яблоки в меню
- жгучие специи, работа вниз головой

15 мая

Луна во Льве, первая четверть

- + хождение босиком, грибной суп
- переедание на ночь, недосып

16 мая Растущая Луна в Деве

- + обучение чему-то новому, кефир
- просмотр новостей нон-стопом, сласти

ДОРОГИЕ, ЗНАЕТЕ, КАК НАШИ ПРЕДКИ НАЗЫВАЛИ МАЙ? ТРАВЕНЬ! КРАСОТА-ТО КАКАЯ! ТАК И ВЕЕТ АРОМАТАМИ ЦВЕТУЩЕГО КАШТАНА, БОЯРЫШНИКА, ОДУВАНЧИКА, СИРЕНИ... КРУГОМ ЗЕЛЕНО, НЕБО ВЫСОКОЕ И ГОЛУБОЕ-ГОЛУБОЕ. САМОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПАРКОВЫХ ПРОГУЛОК, РЕДИСКИ С ХЛЕБОМ И ВЕЧОРОК НА КРЫЛЕЧКЕ В ХОРОШЕЙ КОМПАНИИ. К СЛОВУ, «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» – ЭТО МЕГА-ОТЛИЧНАЯ КОМПАНИЯ. РАЗГОВОРЫ ПО ДУШАМ И ПОЛЕЗНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ГАРАНТИРУЕМ. **В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС:**

- вместе с врачом-ревматологом разберем по косточкам суставную боль;
- с врачом-ортопедом поговорим о том, как не превратить позвоночник в «вешалку для болезней»;
- похрустим свежей редиской с грядки, а заодно расскажем о ее пользе.



А ТАКЖЕ

поведаем, чем полезна нежная ягодка – жимолость; что такое «синдром ошпаренной кожи» и чем он опасен; какие блюда жаловал Иван Грозный и еще много-много всего интересного.

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 17 МАЯ!

Казалось бы, весна, солнце, пробуждение природы – сил и энергии должно прибавиться, а всё выходит наоборот. По утрам всё тяжелее вставать, самочувствие – будто пыльным мешком по голове ударили, и непонятно, чего хочется больше – то ли танцевать, то ли плакать.

ПАРУ СЛОВ О ПРИЧИНАХ

Врачи утверждают, что это такое безобразие с самочувствием ни что иное, как «усталость иммунитета» от вирусной нагрузки холодного сезона и буйство гормонов. С увеличением светового дня уровень гормонов резко возрастает – природа настраивает организмы на продолжение потомства. А тут еще погода – то в пальто кутаться велит, то и в футболке жарит до косточек. Какие уж тут силы?

УДУШАЮЩИЕ ОБЪЯТИЯ

весны

КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ К НОВОМУ СЕЗОНУ

И ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

- ✓ Больше ходить пешком и заниматься спортом, но без фанатизма. Нагрузки в этот период лучше серьезно не увеличивать.
- ✓ Перед прогулкой наносить на открытые участки кожи солнцезащитный крем. Аллергикам – защищать слизистые от аллергенов, а после прогулки принимать душ.

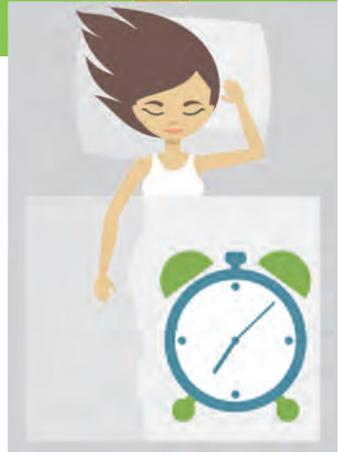


- ✓ Сократить количество быстрых углеводов, отдавая предпочтение медленным – овощам, фруктам, ягодам, цельнозерновым кашам.

Отказаться от алкоголя.

- ✓ Постараться оградить себя от стресса – реже смотреть новостные программы, избегать ссор и общения со скандальными людьми.

- ✓ Посетить лечащего врача при наличии серьезных хронических заболеваний и скорректировать лечение, если это необходимо.



- ✓ Высыпаться! Ни в коем случае не сокращать время для сна и ложиться спать вовремя – до 23 часов.

- ✓ Пить больше воды и чаще улыбаться. Счастье к лицу любому человеку в любое время года!

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Постоянные стрессы, страх за свое будущее, тревожные мысли за детей, переживания по поводу старости... Нырять в чан с негативными эмоциями, мы варимся в крепком бульоне отчаяния, боясь вынырнуть – а вдруг будет еще хуже? А тут еще и зуб разболелся...

Понимая, как тяжело справляться с подобными чувствами, мы подготовили тематические журналы для тех, кто ищет выход и хочет снова расцветить свою жизнь яркими красками.

«Стресс, депрессия, тревожность» – вместе проходим паническую атаку, научимся избавляться от закольцованных тревожащих дум, поговорим о симптомах депрессии и о том, как работают антидепрессанты. Найдем мотивацию, чтобы жить ярко и интересно.

«Зубы и десны» – поговорим о необходимости избавляться от зубных отложений, вовремя лечить пульпит, не махать рукой на боль в зубе и воспаленные десны.



ны. Познакомим читателя с современными методами протезирования и лечения.

«Деменция и болезнь Альцгеймера» – возьмем за руку и поможем не отчаяться. Расскажем о первых

симптомах этих непростых заболеваний, эффектах от своевременно начатого лечения. Поведаем о профилактике старческого слабоумия. Расскажем о тонкостях ухода за заболевшим родственником.

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



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ БРУСНИКИ ЛИСТОЧКИ ПОПАЛИ В ТОЧКУ

Сколько себя помню, всегда была у меня склонность к циститам. Настолько меня это измучило! Судите сами. Коллективом осенью собираемся на шашлыки, я проваливаюсь в лужу. Чтобы переодеть сухие носки и обувь, хватает пяти минут. Но за эти пять минут ноги остывают, и еще через 10 я уже мучаюсь болями и бесконечными позывами в туалет. И это постоянно, стоит чуть охладить ноги.

Есть лишь одно «но» – я научилась действовать на предупреждение. Теперь у меня с собой на вылазках все время термосок с «зельем». 1 ст. ложку сухих листьев брусники залить 400 мл кипятка, настаивать 4–5 часов. Затем настой процедить и снова вылить в термос, чтобы он долго оставался горячим. Как только я чувствую, что ноги остывают, начинаю пить отвар крупными глотками. Если и заболеваю, то все проходит намного мягче, без сильных болей. А иногда получается «поймать» болезнь в самом начале и обойтись без болей и очередной порции антибиотиков.

Полина Ж., г. Пенза

Наша справка:

О том, что листья брусники эффективны при циститах и болезнях мочевых путей, ученым и медикам известно уже очень давно. Брусничный лист богат полезными веществами – арбутин и дубильные соединения, рутин и витамины группы В, фитонциды, магний, цинк, органические кислоты и антиоксиданты, аскорбиновая кислота, железо и марганец. Примечательно, что эти вещества остаются в растении даже при его высушивании. Противопоказаниями к применению являются аллергии, проблемы с ЖКТ с повышенной кислотностью, пониженное давление.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УГОСТИ ЦВЕТЫ БАНАНОМ

Самое простое, но очень действенное удобрение для растений можно сделать из кожуры банана. Порежьте кожуру, залейте 0,5–1 л кипятка. Дайте остыть. Этим раствором можно поливать как комнатные растения, так и использовать на даче.

Янина Ермилова,
Московская обл.



частях ка-
чественный зеленый чай, листья эвкалипта и ломтик лимона.

Ольга Фёдорова, г. Рязань

✉ ОТ СЕЗОННОЙ ХАНДРЫ ЭВКАЛИПТА ДАРЫ

Весна для меня – время заложенно-го носа, хандры, быстрой утомляемости и усталости. Однажды зашла в кафе, а бариста стала рекламировать травяные чаи. Я возьми и скажи на эмоциях: «Мне чтоб нос дышал и от весенней хандры помогло». Девушка улыбнулась и подала мне чай. Пока я грела о кружку руки, старалась вдыхать аромат. И действительно, нос задышал! А после чая прибавилось сил, я стала бодрее и веселее. Прикупила домой чудо-заварки. Бариста рассказала, что секрет в листьях эвкалипта. А я-то все думала, что за знакомый аромат? Теперь этот сбор навсегда поселился у меня в чайном шкафу на кухне и стал одним из самых любимых. А сбор совсем простой – в рав-
Н Ы Х

Наша справка:

Эвкалипт используют широко не только народные целители, но и официальная медицина. В частности, как ингредиент его можно найти в различных каплях для носа. А все из-за ярко выраженных антисептических свойств. Помимо этого, препараты обладают еще и противовоспалительным, болеутоляющим и успокаивающим эффектом. Масло эвкалипта в напитках согревает и бодрит, поднимает иммунитет.

Как любое растение, эвкалипт может вызвать аллергические реакции, недопустимо попадание препаратов в глаза, нельзя употреблять внутрь при гастритах с повышенной желудочной кислотностью.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОСВЕЖАЕМ ХОЛОДИЛЬНИК

Неприятный запах из холодильника можно убрать с помощью морковки. Положите на полочки кружочки очищенной моркови – они впитают в себя раздражающие ароматы. Не оставляйте в холодильнике сливочное масло без пакета или масленки – оно тоже быстро впитывает в себя неприятные запахи.

Екатерина Рябова, г. Рязань



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ДЕТСКИЕ ИГРУШКИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СТАРУШКИ

Мама тяжело болела ковидом. На ноги мы ее «поставили», но заметили, что она стала забывчивой, рассеянной, невнимательной. Это может быть опасным, если пожилой человек живет один. То забудет воду закрыть, то не вспомнит, где таблетки положила.

Врачи ссылались на возраст и последствия болезни, но помочь не могли. Нас спасла работница собес. В дело пошли... детские игрушки. Карточные игры типа «Мемори», где нужно найти парную картинку. Головоломки и пазлы, мини-лабиринты с шариком. А еще соцработник научила нас играм с пальцами рук. Схема про-

ста. На правой руке показываете 2 пальца, на левой – 3. Ударяем ладони боковыми сторонами и меняем: на правой 3, на левой 2.левой рукой рисуем в воздухе круги, правой – треугольники, затем наоборот. Правой рукой «отдаем честь», левой показываем поднятый кверху палец, потом меняем. Такие упражнения можно придумывать самим, выполнять каждый день. А для важных дел придумаем стишки – «в понедельник ровно в три медсестра должна прийти». Через пару месяцев таких занятий мама уже не забывала о таблетках, настроение ее заметно улучшилось.

Екатерина Жирнова, г. Электросталь

Наша справка:

COVID-19 оказывает серьезное влияние на нерв-



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДУШ ДЛЯ САЛФЕТКИ

Современные тряпки из микрофибры вбирают в себя много пыли и грязи. Чтобы вернуть им чистоту, капните в ведро с водой пару капель сильно пенящегося средства (гель для душа, шампунь). Взбейте густую пену. Пена «выбьет» грязь между волокон.

Елена Зазнобина, Московская обл.

✉ ЧЕСНОК ПРИ ТОНЗИЛЛИТЕ ПОМОГ

В молодости упустила свое горло. Развился хронический тонзиллит. Боли бывают такие, что ни говорить не могу, ни воды выпить. Пару раз воспалялось до хирургического вмешательства. Со временем заметила, что болезнь часто начинается с легкого щекотания в горле. И я стала «бить на предупреждение». Только почувствую щекотку, начинаю полоскать... чесноком.

Делаю так: 3–4 зубчика чеснока мелко нарезаю и заливаю стаканом кипятка, настаиваю час в теплом ме-

сте. Полощу горло 4–5 раз в день. Пока удавалось избежать не только сильных воспалений, но и развития болезни в затяжной недуг. Будьте здоровы!

Нина Евгеньевна Куприянова,
г. Серпухов

Наша справка:

Издавна чеснок используется как природный антибиотик.



Он борется с бактериями, вирусами, грибками и даже паразитами. Ему под силу укрепить иммунитет, защитить кровеносные сосуды от повреждений. В растении содержатся: витамины B5, B6, PP, C, кальций, фосфор, кобальт, марганец, медь, молибден, селен, хром.

Однако из-за своих едких свойств чеснок при неумеренном потреблении может вызывать аллергии, дисбактериоз, заболевания желудочно-кишечного тракта. Противопоказан при язвах и гастритах.

Поделитесь
своими советами
и рецептами!

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

СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ

8 (499) 399 36 78

ную систему человека. Особенно страдают люди пожилого возраста и имевшие ранее ряд неврологических заболеваний. Быстрее восстановиться и вернуть прежнюю ясность мысли и памяти помогают различные игры, головоломки, специальные упражнения.

Игры с пальцами, когда руки выполняют разные действия, направлены на укрепление межполушарных связей в мозге. Это помогает дольше сохранить память, четкую речь, гибкость мышления, внимание. Во многих странах мира эту методику используют для работы с детьми и с пожилыми людьми с целью замедлить развитие болезни Альцгеймера. А сочинение небольших стихов для запоминания работает лучше, чем просто заучивание стихов, так как здесь подключается креативное мышление.



ПОСЛЕ ТРУДНОГО ДНЯ ВАННА РАССЛАБИТ МЕНЯ

Я сильно выматываюсь на работе. Мне нравится моя профессия, но это всегда повышенный контроль, напряжение, нельзя допустить ошибку. К вечеру чувствую себя «деревянной», тело плохо слушается, хочется доползти до кровати и упасть.

Недавно у меня гостила сестра. Посмотрела пару вечеров на мое состояние и устроила мне SPA в ванной. Заставила принять душ, а потом посадила в ванну с отварами трав. Да еще следила, чтобы я там не уснула. Я согласилась на эксперимент лишь потому, что от меня там ничего не требовалось. Но после этого «отмокания» я действительно почувствовала себя легче. Даже хватило сил, чтобы прибраться в кухне и запустить стиралку. Для ванны сестра 5 ст. ложек мяты заливала кипятком, настаивала 30 минут и вылиwała через ситечко в ванну. Принимать ее нужно сидя, чтобы голова и сердце оставались над водой. Можно добавить в средство пару листьев эвкалипта или 2–3 зеленые еловые шишки. После ванны чувствуешь себя бодрее, а спина перестает быть «деревянной».

Елизавета Романовна О., г. Подольск

Наша справка:

Горячие ванны с настоями лечебных трав благотворно влияют на наш организм. Здесь и ароматы трав, и экстракты, которые попадают через поры кожи в организм. Так, мята снимает усталость, головные боли, расслабляет зажимы в мышцах. Хвоя успокаивает, тонизирует работу сердца, облегчает дыхание. Эвкалипт придает бодрости и сил, снимает напряжение мышц. Но не стоит забывать, что травы могут вызвать аллергию, а «перебор» маслянистых компонентов – раздражение кожи. А горячая вода – повысить пульс и привести к головокружению.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕВИДИМАЯ ЗАПЛАТКА

Чтобы аккуратно зашить дырочку на юбке или брюках, найдите кусочек такой же ткани, вытяните из нее несколько длинных нитей. Подложите ткань под дырочку и этими нитями пришейте заплатку, соблюдая направление стежков по выработке ткани. Этот метод называется штуковка. При этом потом очень сложно найти место, где была дырка.

Ольга Моисеева, г. Рязань



4 – 5

раз в день. Так отчаялся, что и в чай листья заваривать стал – вдруг и изнутри поможет?

К вечеру так измучался, что сделал свежую повязку и уснул. Наутро стал разматывать ногу, а там на листе масса из крови, гноя и кусок щепки этой проклятушей! Представляете, подорожник всю эту грязь из раны вытянул. Ну, я еще до вечера повязки поделал. Но боли такой уже не было. Даже по мелочи сумел дела поделывать, а то все выходные насмарку бы прошли.

Виталий Римский, г. Орехово-Зуево

Наша справка:

Подорожник является лекарственным растением. Сок его листьев богат фитонцидами, поэтому обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами, а потому в народной медицине действительно используется для заживления ран, в том числе – гнойных. Присутствие витамина К оказывает кровоостанавливающий эффект.

Однако растение не советуют употреблять внутрь при язвенных болезнях и повышенной секреции пищеварительных желез.



ПОДОРОЖНИКА СОК ОТ НАГНОЕНИЯ ПОМОГ

Про подорожник все с детства знают, что кровь им остановить можно. Но со мной посерьезнее беда случилась. Приехал я на дачу на выходные. Поздно приехал, уже стемнело. И дернуло меня в сарай пойти, приготовить деревяшки, чтобы с утра сразу за дело взяться – лавку поправить. В темноте вогнал толстую щепку в ногу. Стал вытаскивать, она на части разломалась. Обработал перекисью, спать лег. А на утро проснулся, нога раздулась, красная, болит, загноилась. Даже в машину сесть, в травмпункт поехать не могу. А на даче лекарств немного. Стал, как в детстве, подорожник разминать, к ране прикладывать, сверху еще листом и пластырем. Менял свои компрессы



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

ЗВЕРБОЙ ПРИ СТРЕССЕ ПОКАЗАН И ПРИНЦЕССЕ

Моя дочь – студентка. Очень ответственно относится к учебе, на мой взгляд, даже слишком. В период сессий вся на нервах, из-за этого расчесывает руки до болячек. Она бы и сама рада так не переживать, но не может. Мне мою принцессу в такие периоды жалко до невозможности. И вспомнила я, как в детстве нас бабушка зверо-

бом спасала. Договорились с дочкой, стала ей чай заваривать с этой травкой ароматной, а на руки делать примочки.

На пару ложек черного листового чая сыплю неполную ложку зверобоя, настаиваю, как обычную заварку, в пол-литровом керамическом чайнике. А для примочек пару ложек травы заливаю половиной стакана кипятка, укутываю. Настаивается до охлаждения. Потом беру ватные диски, разрезаю на две половинки, смачиваю в растворе и делаю компрессы на поврежденную кожу. Ранки заживают быстрее. А от чая дочка стала заметно спокойнее и даже бодрее.

Марина Кочеткова,
г. Покров

Наша справка:

Звербой – кладезь полезных веществ. Цианеол борется с бессонницей, тонизирует, снимает спазмы мышц. Мирцен активен против многих болезнетворных бактерий. Гераниол дает отпор кокковой флоре и паразитам. Алкалоиды помогают в борьбе с неврозами. Витамины группы В нормализуют обменные процессы. Рутин защищает сосуды.



Однако и противопоказаний у растения предостаточно. Его нельзя принимать беременным и кормящим женщинам, гипертоникам, пациентам с расстройствами психики. Звербой угнетает действие ряда лекарственных средств – антибиотиков, гормональных контрацептивов, антидепрессантов, НПВС и обезболивающих. Растение также повышает чувствительность кожи к солнцу и на время приема может снижать мужскую потенцию.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НАКОРМИМ ШЕВЕЛЮРУ

Мой лайфхак для тех, кто мучается с жирными волосами. Чтобы не мыть их каждый день и выглядеть на все сто, мойте шевелюру... ржаной мукой. Развести муку отваром ромашки до состояния жидкой сметаны, взбивать около минуты, добавить яичный желток – перемешать. Нанести «шампунь» на волосы, оставить на 10 минут, смыть теплой водой.

Яна Горлова, Орловская обл.



НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ НОГ УКСУС УДАЛИТЬ ПОМОГ

Проблема у меня очень деликатная и настолько неприятная. Дело в том, что к концу рабочего дня у меня так сильно потеют и пахнут ступни, что это крайне сложно не заметить. Это очень меня смущало, осложняло жизнь. Я перепро-



бовала кучу мазей и присыпок, делала примочки и ванночки. Ничего не помогало!

Старшая коллега посоветовала яблочный уксус. Я развожу его из расчета 2 части уксуса, 1 часть воды и делаю ванночки для ног на 10–15 минут утром и вечером. С собой ношу пару ватных дисков, смоченных в уксусе, в zip-пакетах. Ими протираю внутреннюю часть рабочих туфель. Главное, не надевать их влажными, просу-

шивать. Пока это единственный способ, который помог.

Лариса Демина, г. Ковров

Наша справка:

Яблочный уксус обладает выраженным антибактериальным эффектом. Он способен предотвращать размножение бактерий, вызывающих запах пота. Также вяжущий компонент подсушивает кожу и сужает поры на коже ног.

Однако у людей с чувствительной кожей крепкий раствор уксуса может вызвать пересушивание кожи и даже ожоги.

Вы, наверно, уже догадались, что речь идёт о всем знакомой чаге. Гуляя по березняку в поисках сморчков или так, для души, вы, конечно, же замечали на некоторых берёзках наросты тёмного цвета, похожие на кусок угля. Это и есть чага, или берёзовый трутовик – гриб-паразит, питающийся соками дерева. И именно поэтому насыщенный его «силой».

ХОТИТЕ – ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ – НЕТ

Чаговый чай на Руси несколько столетий к ряду являлся не только одним из любимых напитков, но и доступным «лекарством», силы дающим и от хворей многих спасающим. Так, в результате ряда исследований было выявлено, что в местах, где крестьяне заваривали и пили чагу, случаи онкологии крайне редки – почти сведены к нулю. Подобные независимые друг от друга наблюдения были сделаны в Эстонии в 1858 году и в Александровском уезде под Москвой. Позже был проведен еще ряд исследований, доказавших, что в чаге накапливаются птерины – вещества, которые пораженное дерево вырабатывает для защиты от «прицепившегося» к стволу паразита.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Первые письменные упоминания о чаге в Древней Руси встречаются в летописях XI века. Так, даже чудесное исцеление Владимира Мономаха от рака губы приписывают отвару этого популярного и ныне гриба.

Гриб тот ХОТЬ И ПАРАЗИТ, А ЗДОРОВЬЮ ПОДСОБИТ

ЧЕМ ЕЩЁ ЦЕННА ЧАГА?

● Чага исключительно богата такими нутриентами, как медь, кадмий, барий, калий, селен, цинк, железо, кобальт.

● Ценен гриб и содержанием легкоусвояемых соединений марганца, которые являются активаторами энзимов. А попросту говоря, наилучшим образом влияют на обменные процессы в организме.

● Птерины, о которых мы говорили выше, обладают цитостатическим действием, блокируя деление клеток подобно противоопухолевым препаратам.

● Гуминоподобная и агарциновая кислоты помогают сосудам очищаться от избытка холестерина.



● Уксусная, щавелевая и

муравьиная кислоты активно борются со свободными радикалами, продлевая молодость и выставляя щит для все той же онкологии.

● Фитонциды и флавоноиды обладают противовоспалительными и противомикробными свойствами.

● Меланин в составе чаги помогает быстрее восстанавливаться поврежденным тканям.

● Свободные фенолы не дают размножаться патогенной микрофлоре.

● Полисахариды – мощнейший источник энергии и прекрасный строительный материал для клеток.

НА ЗАМЕТКУ

На самом деле, чага паразитирует не только на березе, хотя на ней, конечно, чаще всего. Также жертвами «грибкового поражения» становятся ольха, рябина, облепиха. Но целебные свойства приписывают только березовому грибу.

ЧАГОВЫЙ ЧАЙ ОТ БЕССОННИЦЫ

И не только от нее. Также чай из чаги полезен в качестве успокаивающего средства, при нервном напряжении и спазмах внутренних органов, от юношеских угрей. И, конечно, как общеукрепляющее средство.

1–2 ч. ложки порошка из сушеной чаги залить 400 мл горячей воды (80–85°C) в заварочном чайнике. Дать постоять 5–10 минут, процедить через ситечко и пить с удовольствием.

ПРИ ЭКЗЕМЕ И РАНКАХ

При обморожениях, зудящих укусах насекомых, экземах, кожных повреждениях и акне применяется кашица из порошка чаги. Его просто нужно смешать с теплой водой так, чтобы получилась кашица консистенции густой сметаны. Дать «кашице» постоять полчаса и применять наружно.

ПРИ ГАЙМОРИТЕ

А также от мышечных болей, при ломоте в суставах, при варикозной болезни готовят масляный раствор чаги.

1 ч. ложку порошка березового гриба заливают 2,5 ст. ложками оливкового масла высокого качества. Убирают на сутки в темное место. Применять наружно при болях, втирая в беспокоящий участок тела. А также маслом снаружи мажут пазухи носа при гайморите.

Любовь Анина

Один флакон гидрофильного масла может заменить сразу несколько уходовых средств. В чём же его секрет?

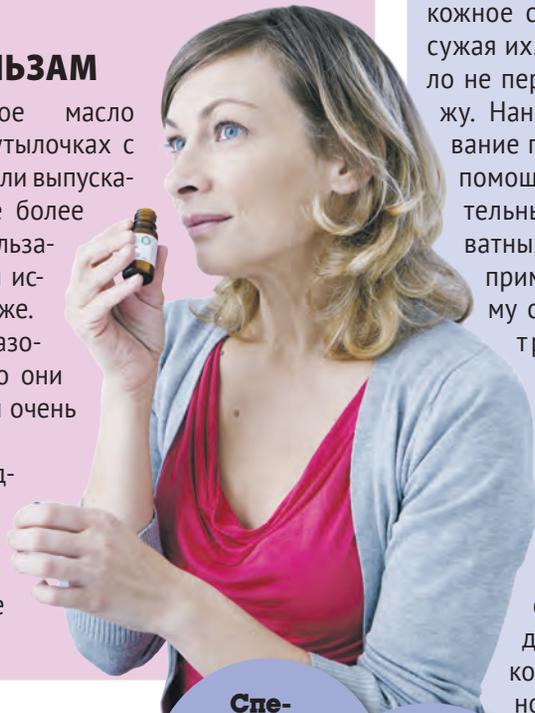


КАК СЫР в масле

МАСЛО ИЛИ БАЛЬЗАМ

Гидрофильное масло бывает в бутылочках с дозатором или выпускается в виде более плотных бальзамов в баночках. Принцип использования один и тот же. Бальзамы чуть дольше разогревают на ладонях. Зато они буквально тают на лице и очень легко смываются водой.

Выбирая новое средство очищения, хорошо попробовать и масло, и бальзам, чтобы понять, какая текстура больше нравится.



Специальные гидрофильные масла можно заменить аптечными маслами с вытяжками из персика, абрикоса, шиповника, авокадо или облепихи. Перед использованием убедитесь, что у вас нет аллергии на компоненты.

НА РАЗ-ДВА

Использовать гидрофильное масло очень просто. Достаточно капнуть его на руки, равномерно нанести на сухую кожу от центра лица к периферии по массажным линиям. Затем намочить руки и мягко помассировать лицо. Масло вступит в реакцию с водой, превратится в легкую пенку. Затем достаточно смыть все теплой водой и промокнуть полотенцем. Не нужно ничего тереть, травмируя кожу.

При этом масло не пересушивает и не стягивает кожу, а напротив, увлажняет ее. В зависимости от вида масла, оно может оставлять жирный след, тогда понадобится тоник.

Гидрофильное масло может использоваться не только как средство для умывания лица, но для очищения всего тела. Его рекомендуют людям с сухой чувствительной кожей.

И НИКАКОГО ВРЕДА?

Гидрофильное масло глубоко очищает кожу лица и тела, растворяя кожное сало в порах и сужая их. При этом масло не пересушивает кожу. Нанесение и смывание происходит без помощи дополнительных средств – ватных дисков, например – поэтому снижается риск травмировать или растянуть кожу лица, особенно самую нежную ее часть – вокруг глаз.

Такое средство подходит для всех типов кожи, а особенно полезно для сухой. Кроме основных компонентов, в состав масла могут входить различные масла фруктов, цветов, ягод и иные вещества, которые

будут дополнительно решать проблемы с раздражением, воспалением, шелушением, аллергическими реакциями, бороться с акне, регулировать деятельность сальных желез.

Однако некоторые специалисты советуют с осторожностью применять гидрофильное масло людям с очень жирной кожей, входящие в состав масла ингредиенты могут усугубить проблему.

Иногда в конце насыщенного дня очень сложно найти в себе силы для выполнения необходимых «ритуалов» по уходу за кожей. Снять макияж, умыться, протереть кожу тоником и увлажнить кремом. Гидрофильное масло поможет сэкономить время и силы.

НЕМНОГО ХИМИИ

При слове «масло» сразу представляется нечто, оставляющее на коже жирный блестящий след. Хотя многие женщины признают, что именно масляные средства лучше снимают макияж. Особенно водостойкую тушь для ресниц. Это объясняется еще в курсе школьной химии – жиры и масла легко разбавляют друг друга, смешиваются. Да и выделения нашей кожи имеют жировую природу, а значит, удалить их тоже проще маслом.

Вот только как потом убрать с кожи все эти масла? Гидрофильное (в переводе – «любит воду») масло идеально снимет макияж, растворит водостойкую тушь и сальные выделения кожи, а потом легко смывается водой. Точнее сначала, при соприкосновении с водой, превратится в нежную эмульсию и пену, а потом смывается водой, «забрав» с собой загрязнения.

Нередко на МРТ головного мозга находят образование, называемое кистой кармана Ратке. Конечно, это вызывает беспокойство. Головной мозг – не самый бесполезный орган в нашем теле, и любые проблемы с ним могут обернуться серьезными нарушениями. Мы решили расспросить о «непонятном диагнозе» врача-эндокринолога Черватюка Владислава Вячеславовича (г. Москва).

КИСТА КАРМАНА

СТОИТ ЛИ ПЕРЕЖИВАТЬ?



Фото из личного архива Владислава Черватюка

ПУТЕШЕСТВИЕ В ПРОШЛОЕ

– Скажите, пожалуйста, что такое карман Ратке? Почему к кистам в нем такое внимание?

– Чтобы ответить на этот вопрос, придется нам с вами окунуться в анатомию и эмбриональное развитие человека. В нашем головном мозге есть очень важная железа – гипофиз. Она управляет всеми другими железами организма, как дирижер оркестром. И как оркестр без дирижера будет нестроен и фальшив, так и наши эндокринные железы не смогут нормально работать без гипофиза.

Гипофиз, разумеется, не возникает из ниоткуда. Часть его у эмбриона формируется из кармана Ратке – структуры, напоминающей складочку или мешочек из клеток. Со временем из этих клеток образуется передняя часть гипофиза, а сам мешочек исче-

зает. Так должно быть в норме. Но довольно часто (у 13–33% населения, по разным источникам) некоторые клетки кармана Ратке остаются в виде щели или небольших кист уже после рождения. И тогда говорят, что у человека киста кармана Ратке.

То есть киста кармана Ратке – это доброкачественное образование гипофиза, которое возникло из-за ошибки эмбрионального развития. Сама по себе киста не представляет особой угрозы организму. Все дело в ее размерах. Про кисту в несколько миллиметров человек может вообще никогда не узнать, так как та никак себя проявлять не будет. А вот крупные образования оказывают давление на близлежащие ткани и этим провоцируют ряд неприятных осложнений.

РАЗБИРАЕМ ПРИЧИНЫ

– Почему образуются эти кисты? Есть ли какие-то предрасполагающие факторы?

– К сожалению, до сих пор четких причин появления этих образований

не установлено. Известно, что процесс формирования кист кармана Ратке начинается задолго до рождения человека, поэтому логично предположить, что на их возникновение могут повлиять как генетическая предрасположенность, так и течение беременности, состояние здоровья матери, например:

- перенесенные во время беременности инфекционные заболевания;
- токсическое воздействие на плод (алкоголь, курение и т.д.);
- неконтролируемый прием некоторых медикаментов;
- влияние радиации или других видов облучения.

В детстве киста кармана Ратке проявляет себя редко. Обычно симптомы появляются в уже достаточно зрелом возрасте. Были замечены такие закономерности более частого возникновения проблем со стороны кист кармана Ратке:

- возраст старше 45 лет;
- женский пол;
- перенесенный энцефалит и кровоизлияния в мозг;
- работа на вредном производстве.

РАТКЕ:

Также спровоцировать патологию может длительное пребывание под прямыми солнечными лучами. Кроме того, немаловажную роль в развитии недуга играет наследственность. Так, люди, родственники которых имеют кисту кармана Ратке, больше подвержены ее проявлению. Иногда же вообще никаких причинно-следственных связей проследить не удастся.

ГИПОФИЗ – ВСЕМУ ГОЛОВА

– *А как проявляется киста кармана Ратке? По каким симптомам ее можно заподозрить?*

– Кисты кармана Ратке малого размера чаще всего вообще никак не проявляются и жить нормально не мешают. И если даже диагностируются, то как случайная находка, не требующая лечения. А вот крупные образования ведут себя по-другому. Они могут сдавливать близлежащие структуры – ткань головного мозга, зрительные нервы и/или гипофиз. В результате у человека может возникнуть три группы симптомов:

1. Нарушение выработки гормонов гипофиза. Данный симптом нередко появляется первым. Самый частый вариант – повышение секреции пролактина. Это состояние называется гиперпролактинемия. Возникает из-за «stalk»-эффекта: сдавления ножки гипофиза кистой мешает транспорту по ней дофамина, что активизирует клетки, секретирующие пролактин.

Однако может меняться секреция любого гормона гипофиза. Дело в том, что гипофиз – место образования так называемых тропных гормонов. По



большей части эти гормоны регулируют обмен веществ или работу других эндокринных желез. В зависимости от того, выделение какого гормона дало сбой, симптомы болезни будут разные. Но вот самые частые проявления, которые могут насторожить в плане большой кисты кармана Ратке:

- отсутствие роста или позднее половое созревание у детей;
- нерегулярные или отсутствующие менструации;
- выработка молока и его подтекание из груди, не связанные с беременностью или родами;
- низкое артериальное давление;
- низкое или полное отсутствие либидо;
- сильная жажда;
- частое обильное мочеиспускание;
- трудно поддающееся коррекции ожирение;
- необычно сухая кожа;
- трудности с регулированием температуры тела.

2. Головные боли. Распирающие или сжимающие, ноющие, тупые, упорные. Не поддаются толком лечению обычными обезболивающими. Нередко головные боли сопровождаются тошнотой и сонливостью.

3. Проблемы со зрением. Могут наблюдаться снижение остроты зрения, двоение в глазах, появление слепых участков и т.д.

В ряде случаев первым клиническим проявлением кисты кармана Ратке оказывается кровоизлияние в полость кисты – апоплексия гипофиза. Это серьезное состояние, сопровождающееся сильнейшей головной болью, нарушением зрения, тошнотой и рвотой.

ЧТО ПОМОЖЕТ НАЙТИ?

– *Как можно выявить кисты кармана Ратке? Каков диагностический план?*

– Если врач подозревает кисту кармана Ратке, пациенту назначают МРТ или, реже, КТ. Они позволяют хорошо разглядеть зону Ратке или «турецкое седло» – область, где расположен гипофиз и развиваются кисты.

Эндокринолог также назначит анализ крови, чтобы оценить уровень гормонов гипофиза в организме. Потому что от этого будет зависеть лечение.

Иногда возникают ситуации, когда не совсем понятно, что является источником избыточной продукции пролактина. Ведь вызывать это состояние может не только киста кармана Ратке, но и особые опухоли гипофиза – пролактиномы. А лечатся эти заболевания по-разному. Поэтому в ряде случаев во избежание диагностических ошибок целесообразно проведение радиологического исследования в специализированном медицинском учреждении.

Киста кармана Ратке – это доброкачественное образование гипофиза, которое возникло из-за ошибки эмбрионального развития. Сама по себе киста не представляет особой угрозы организму. Все дело в ее размерах.

Продолжение.
Начало на стр. 10

КИСТА КАРМАНА РАТКЕ:

Если же пациент делал МРТ или КТ и киста кармана Ратке оказалась случайной находкой, то врач порекомендует выполнить контрольное МРТ через 6 месяцев, а еще сдать анализ крови на гормоны, в частности пролактин. Если все в порядке, то МРТ нужно будет проходить раз в год, а при головных болях, снижении остроты зрения или эндокринных проблемах отправиться на консультацию нейрохирурга и эндокринолога.

БЕРЕЖЁМ КИСТУ СМОЛОДУ

– *Опасны ли кисты? Чем они грозят?*

– Киста кармана Ратке – это доброкачественное новообразование и в подавляющем большинстве случаев опасности для жизни не представляет. Но при чрезмерном ее увеличении или отсутствии лечения вызванных ею эндокринных расстройств могут возникнуть серьезные осложнения:

- тяжелые нарушения зрения вплоть до слепоты;
- эпилепсия;
- тяжелые эндокринные нарушения (несахарный диабет, гипопитуитаризм, центральный гипотиреоз и т.д.);
- бесплодие;
- трансформация в краниофарингему;

● очень редко – абсцесс мозга, менингит.

В настоящее время единственным методом их профилактики является своевременная диагностика данного образования, своевременная консультация у соответствующих специалистов и лечение.

КАК ЛЕЧИТЬ БУДЕМ?

– *Когда нужно начинать лечить кисту кармана Ратке? Можно ли обойтись без операции? Какие вообще существуют варианты терапии?*

– Лечить кисту нужно тогда, когда она начинает вредить пациенту или становится для него опасной. Решать вопрос о необходимости лечения и его тактике будут нейрохирурги и эндокринологи.

Нередко отсутствие клинической картины заставляет врачей отложить срок проведения терапии. В течение нескольких лет за кистой наблюдают, а при увеличении или появлении каких-то симптомов со стороны зрения и/или эндокринных органов назначается лечение. Если киста не растет и не ухудшает качество жизни, ее стараются не трогать.

Основной метод лечения кист кармана Ратке – хирургическое удаление. Так как любая операция в зоне гипофиза может иметь неблагоприятные последствия в виде его повреждения – а это,

как мы уже знаем, чревато серьезными эндокринными расстройствами, то возникает необходимость тщательно взвешивать пользу от операции и сопоставлять ее с возможными последствиями.

Обычно на решение удалить кисту кармана Ратке толкают ее большие размеры и сдавление ею окружающих тканей, а также глубокие эндокринные расстройства. Операцию проводят нейрохирурги. Как правило, задача операции сводится к дренированию содержимого кисты или разрушению ее стенки доступом «через нос». Если не удастся удалить опухоль хирургически, то прибегают к лучевой терапии. Но, к сожалению, нередко даже после качественного удаления кисты полного восстановления гормональной функции добиться не удастся, и пациент вынужден получать гормональную поддержку пожизненно.

Если киста кармана Ратке слишком мала, но привела к гормональным сбоям, то операцию могут отложить или не проводить вовсе. Однако назначаются препараты для контроля этой ситуации. Так как самым частым проявлением неправильной работы гипофиза при наличии кисты будет увеличение выработки пролактина (гиперпролактинемия), то нередко прибегают к использованию аналогов допаминовых D2-рецепторов лактотропных клеток гипофиза, в частности, к кабергалину.

А МОЖЕТ ВЕРНУТЬСЯ?

– *Может ли киста Ратке вернуться после операции? Что нужно делать, чтобы этого не произошло?*

– Несмотря на успех современного нейрохирургического лечения, частота рецидивов, то есть повторного возникновения, кисты кармана Ратке остается достаточно высокой. Временной интервал возникновения рецидива колеблется от 4 недель до 24 лет, в основном – 5–6 лет. Поэтому после операции необходимо наблюдаться в течение как минимум 5 лет. Каких-либо профилактических мероприятий на этот счет не существует.



СТОИТ ЛИ ПЕРЕЖИВАТЬ?



Лечить кисту нужно тогда, когда она начинает вредить пациенту или становится для него опасной. Решать вопрос о необходимости лечения и его тактике будут нейрохирурги и эндокринологи.



СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ!

– Были ли в вашей практике пациенты с кистой кармана Ратке?

– Да, конечно. Хотело бы рассказать об одном. Пациент, 32 года, обратился с жалобами на снижение либидо и выпадение волос. Сам связывал это состояние с пристрастием к пиву. Но по совету коллег решил сдать общий анализ крови, биохимический анализ крови и кровь на гормоны. В результате выявлен повышенный уровень пролактина до 451 мЕД/мл при норме для мужчин до 400 мЕД/мл. Врач порекомендовал пересдать этот анализ еще раз и выполнить МРТ головного мозга с контрастированием. На МРТ обнаружена киста кармана Ратке. Но при повторном анализе крови уровень пролактина был в норме, 250 мЕД/мл, а причина облысения и снижения либидо оказалась вовсе в другом. Дальней-

ший план ведения пациента включал контроль МРТ через 6 месяцев, анализов крови, гормонов крови, в частности пролактина 1 раз в год и наблюдение у эндокринолога. Как видите, даже наличие похожих на симптомы кисты кармана Ратке жалоб и ее обнаружение на МРТ вовсе не означает, что она в чем-то «виновата» и ее срочно нужно лечить. Как и в большинстве похожих случаев, наш пациент с кистой кармана Ратке должен просто наблюдаться у врача.

И НАПОСЛЕДОК...

– *Может быть еще какие-то мысли, советы, пожелания...*

– Услышав о кисте кармана Ратке, большинство пациентов начинают переживать. Совершенно напрасно. Ведь данное новообразование – не злокачественная опухоль.



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

Оно формируется из-за особенностей, которые возникли на этапе эмбрионального развития. Киста не перерождается в рак и в большей части случаев не ухудшает жизнь пациента.

Еще мне бы хотелось обратиться к женщинам, которые хотят иметь детей, но боятся, что киста кармана Ратке может этому помешать. Сразу хочу сказать, что беременность и изменение гормонального фона, который она вызывает, не повлияет на размер кисты кармана Ратке, поэтому беременеть можно. Если размер образования незначительный, то этому процессу оно не мешает. Если же киста достигает значительных объемов и начинает давить на гипофиз, у женщины, к сожалению, могут появиться проблемы эндокринного характера, препятствующие зачатию. Однако после проведенного терапевтического курса они чаще всего исчезают! При кисте кармана Ратке прогноз беременности благоприятный.

Хочется пожелать читателям духовного и физического благополучия, заинтересованности в собственном здоровье, мотивации на его улучшение. И помните, что киста кармана Ратке – это не приговор.

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

В жизни каждого из нас случаются периоды плохого настроения, необъяснимого уныния, печали и тоски. Когда хочется уединиться, уйти от всех, спрятаться «в своей раковине», поплакать, погрузиться. Для здорового человека это нормально, и «чёрная полоса» настроения скоро сменяется на «белую», к нам возвращается радость жизни и в душе снова «светит солнышко». Однако так бывает не всегда и не у всех.

Проой мы замечаем, что кто-то из нашего окружения все время печален и угрюм, часто заторможен и невнимателен, постоянно пребывает в плохом настроении. Часто мы даже причисляем это к чертам его характера, ведь таким человек бывает не дни и месяцы, а годы. Очень важно вовремя обратить на это внимание и не списывать данное состояние человека на его дурной характер. Возможно, это психическая проблема, аффективное (связанное с эмоциональной сферой) расстройство личности под названием дистимия. Такое эмоциональное нарушение лечит врач-психотерапевт или врач-психиатр.

ДИСТИМИЯ – КОГДА



МНЕНИЕ УЧЁНЫХ

Немецкий психиатр XIX века Карл Людвиг Кальбаум описывал дистимию как хроническую форму меланхолии. А Эмиль Крепелин, считающийся основателем мировой школы психиатрии, называл ее крайней формой депрессивного темперамента, которая может являться почвой для развития маниакально-депрессивного психоза (МДП). Некоторые современные психиатры образно сравнивают дистимию с «ядовитой змеей», которая отравляет страдающему человеку годы жизни. Сегодня врачи характеризуют дистимию как устойчивое депрессивное расстройство.

НАША СПРАВКА

Дистимия (от греческого «уныние, подавленность, печаль») – хроническое расстройство настроения, состояние, схожее с депрессией, но менее тяжелое и более продолжительное. По своей сути это наследственно обусловленная склонность к депрессии, пессимизм, негативный взгляд на вещи.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Симптомы дистимии очень похожи на симптомы клинической депрессии и других психических расстройств. Наличие хотя бы двух из перечисленных симптомов является поводом для обращения к врачу:

- нарушение аппетита – его снижение или повышение;
- нарушение сна (трудность засыпания, частые пробуждения, раннее пробуждение или длительный, «беспробудный» сон);
- нехватка энергии, общая слабость;
- сниженная самооценка;
- нарушение концентрации, трудности в принятии решений;
- ощущение безнадежности, пессимистичный взгляд на жизнь.

ДИАГНОСТИКА

«А вдруг у меня?» – именно этот вопрос легко может задать себе каждый, прочитавший перечисленные симптомы, ведь каждый хоть раз в жизни сталкивался с

потерей аппетита, бессонницей и неуверенностью в себе. Однако у дистимии есть ряд особенностей, которые помогают дифференцировать ее от других состояний, расстройств и заболеваний.

ВАЖНО!

Нужно понимать, хроническое расстройство настроения требует обращения к специалисту, диагностических обследований и при постановке диагноза – комплексного (часто длительного) лечения.

ЦИФРЫ

Риск развития дистимии в течение жизни составляет **2–4%**.

У **около 75%** пациентов в процессе жизни дистимия переходит в полноценную депрессию.

94% пациентов с дистимией имеют хотя бы раз в жизни полноценный эпизод клинической депрессии.

В **40%** случаев лечение дистимии проходит без назначения медикаментов, эффективно помогает психотерапия.

НАКРЫЛА ПЕЧАЛИ СТИХИЯ

ОСОБЕННОСТИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- ранний возраст начала – как правило, до 21 года, когда человек считает, что это черты его характера;
- начинается внезапно или с 1–2 депрессивных эпизодов;
- у детей и подростков может проявляться повышенной раздражительностью;
- снижение интереса и радости от различных активностей, потеря радости жизни;
- беспокойство о будущем;
- период снижения настроения длится 2 года и более;
- большую часть времени и в течение дня снижено настроение;
- состояние одинаковое на протяжении длительного времени, без значительных ухудшений или улучшений;
- состояние значительно нарушает социальную, профессиональную и личную жизнь;
- диагноз не ставится при наличии шизофрении, психозов, зависимостей от ПАВ (психоактивных веществ).

«БЕДА НЕ ПРИХОДИТ ОДНА»

Дистимию часто можно спутать с биполярным аффективным расстройством (БАР), но в отличие от БАР, хроническое депрессивное настроение, которое присутствует у человека более 2 лет, никогда не достигает выраженности клинической депрессии, не удовлетворяет ее критериям. Фазы депрессивного настроения могут перемежаться с фазами нормального настроения. Кроме того, дистимия чаще всего «не приходит одна». Часто ей сопутствуют другие психические или соматические заболевания.

Сопутствующие заболевания при дистимии:

- тревожные расстройства (панические атаки, генерализованное тревожное расстройство);
- социофобия;
- соматические жалобы (неспецифические боли, головные боли, боли в спине, слабость во всем теле);
- зависимости (наркотические вещества, алкоголизм).

ВАЖНО!

Если эпизод клинической депрессии накладывается на дистимию, то возникает так называемая «двойная депрессия», лечение которой может усложниться.

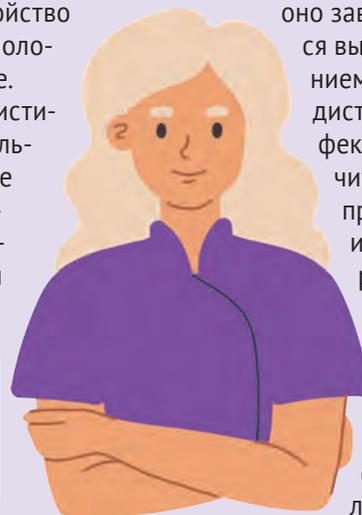
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Самый верный способ – обратиться к специалисту и начать лечиться. Лечение дистимии направлено на устранение депрессивной симптоматики, снижение риска развития других аффективных расстройств, укрепление психосоциального функционирования человека и, конечно, на избежание хронизации, поскольку вероятность ее велика, если расстройство началось в молодом возрасте.

Лечение дистимии – длительное, не менее 2 лет. Дистимия протекает легче, чем

клиническая депрессия, но лечить ее сложнее и дольше. Здесь работает закономерность «расстройство долго формировалось – его так же долго лечить». В первые 2 года высок риск рецидива, но если лечение комплексное и постоянное, проходит под контролем лечащего врача, пациент не прерывает и не бросает лечение, оно завершается выздоровлением.

Сегодня дистимия эффективно лечится антидепрессантами и психотерапевтическими методами, которые назначает врач-специалист.



АНЕКДОТЫ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ



Чем хуже настроение, тем нежнее отбивные.

У меня трое замечательных детей, прекрасная жена, уютная квартира, красивый город и шикарно подобранные антидепрессанты.

Третий день идет снег. У моей девушки депрессия, все время смотрит в окно... Если завтра снег не прекратится, придется все-таки впустить ее в дом.

Кожа – наш самый большой орган, и зачастую он может скрывать различные тайны и проблемы. Одной из них является атерома, то есть киста сальной железы – мягкое шаровидное образование, которое в народе иногда называют «жировик». Как она образуется и представляет ли опасность? Разбирались вместе с заведующим хирургическим отделением поликлиники филиала № 4 ФГБУ «НМИЦ ВМТ им. А.А. Вишневого» МО России Алексеем ВОЕВОДИНЫМ.



Фото из личного архива Алексея ВОЕВОДИНА

КАК ОБРАЗУЕТСЯ ЖИРОВИК?

По всей поверхности человеческой кожи, за исключением ладоней кистей и подошв стоп, расположено множество микроскопических сальных желез. Каждая такая железа вырабатывает кожное сало – особое вещество, которое смазывает волосы и кожу, поддерживает нормальную кислотную среду и препятствует развитию микробов и грибов на поверхности человеческого тела.

Однако бывает, что проток сальной железы закупоривается, и тогда отток кожного сала нарушается. Секрет этой железы продолжает вырабатываться и постепенно накапливается внутри, а железа становится все больше в размерах и приобретает форму округлого подкожного образования эластической консистенции.

Чаще всего атеромы образуются на голове (волосистой части, на шее, за ухом, на лице). Также возможно их появление и на туловище: на передней поверхности грудной клетки, спине, ягодицах, в подмышечных областях. Реже – на конечностях. На выступающей части атеромы можно увидеть маленькое отверстие – это устье протока сальной железы. Если надавить на образование, то из отверстия может показаться белесоватое содержимое творожистой консистенции. Но врачи категорически не рекомендуют так поступать!

ЧТО ЗА ЗВЕРЬ —



НА ЗАМЕТКУ

Атерома — доброкачественное образование на коже. Слегка выступает над ее поверхностью. Не болит и не представляет опасности для жизни и здоровья, но создает косметический дефект. Этим заболеванием страдают около 10% всего населения, включая детей. Женщины болеют примерно в два раза чаще мужчин.

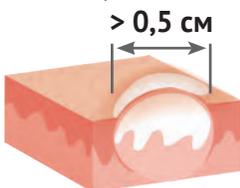
ПОЧЕМУ ПРОИСХОДИТ ЗАКУПОРКА САЛЬНЫХ ЖЕЛЕЗ?

Есть целый ряд причин и факторов, которые могут на это повлиять. Например, наследственная предрасположенность, индивидуально повышенная вязкость кожного сала, узость протоков сальных желез.

Патологию может спровоцировать дисбаланс половых гормонов, который нередко возникает в подростковом возрасте. Этому способствует и работа на производстве в загрязненных помещениях при повышенной температуре, повышенное потоотделение при занятиях спортом и дру-

гие факторы, которые могут привести к несоблюдению правил личной гигиены. Отдельно важно отметить неправильное использование косметики (несоответствие ее по кислотности, возрасту человека, полу, особенностям кожи и другим факторам).

Некоторые заболевания (сахарный диабет, угревая сыпь, жирная себорея, гипертиреоз и надпочечниковая недостаточность), гормональные факторы, возникающие вследствие стресса, а также ожоги, обморожения, ультрафиолетовое и ионизирующее излучение, механические повреждения протоков сальной железы тоже могут predispose к развитию атеромы.



ЦИФРА

Средний размер атеромы – 0,5-2 см, однако они могут быть и значительно большего размера.

АТЕРОМА И ПОЧЕМУ ОНА НЕ ЛЕЧИТСЯ ДОМА

А ОПАСНО ЛИ НОВООБРАЗОВАНИЕ?

Атерома – это не злокачественное образование, то есть она не связана с онкологическими рисками. Однако киста сальной железы может доставлять дискомфорт своему «владельцу». Кроме того, содержимое атеромы (кожное сало, тканевой детрит) может воспалиться и нагнаиваться. Этому способствуют местные механические (трение об одежду, расчески, непосредственно травмы) и общие факторы (снижение иммунитета, наличие фоновых эндокринных заболеваний, стресс).

ВАЖНО!

При постановке диагноза врач должен дифференцировать (то есть отличить) атерому от целого ряда других разновидностей опухолей и образований со схожими симптомами. Это еще одна причина, почему не следует заниматься самодиагностикой и самолечением.

ЧЕМ ОПАСНО САМОЛЕЧЕНИЕ

Выдавливать атерому самостоятельно не имеет смысла, так как спустя время капсула наполнится новым содержимым, вырабатываемым сальной железой. Кроме того, при выдавливании (так же, как и при частом травмировании) внутрь кисты попадает инфекция и развивается воспаление. Оно

может сопровождаться не только покраснением, отеком и болью, но и повышением температуры, выраженным недомоганием. Воспаление приводит к формированию абсцесса, то есть гноя, который может распространиться на окружающие ткани. При отсутствии адекватного и своевременного лечения это может привести к опасному для жизни осложнению – сепсису.

КСТАТИ

В наши дни есть несколько методов удаления кисты сальной железы, их выбор зависит главным образом от размера образования.

- Хирургическое вмешательство (открытая операция) – подходит для крупных атером, может проводиться как амбулаторно, так и в стационаре – при внушительных размерах атеромы.
- Удаление атеромы с помощью лазерного излучения (подходит для атером размером от 0,5 до 1 см).
- Удаление атеромы радиоволновым способом (подходит для совсем небольших образований).

Все выделенные в ходе операции материалы в обязательном порядке отправляют на гистологическое исследование, чтобы полностью исключить риск перерождения в злокачественное образование.

КАК ПРАВИЛЬНО УДАЛИТЬ?

Единственным правильным способом лечения атеромы является полное ее удаление при помощи операции, которую выполняет врач-хирург. Однако если киста сальной железы воспалена и имеется нагноение, то используется другая тактика лечения – необходимо обеспечить отток гноя. Для этого под местным обезболиванием, а в некоторых случаях и под наркозом осуществляют хирургическую операцию: рассечение кожи, промывание послеоперационной раны растворами антисептиков, дренирование, наложение повязки с мазью, содержащей антибиотик.

После полного заживления и при отсутствии противопоказаний (не скомпенсированные эндокринные и ревматические заболевания, сахарный диабет, нарушения свертываемости крови, болезни сердца) производят радикальное хирургическое лечение: атерому удаляют вместе с капсулой.

Данный вид операции не относится к разряду особо сложных и чаще выполняется амбулаторно (в поликлинике). Прежде чем начинать радикально лечить атерому, для профилактики осложнений важно выполнить УЗИ мягких тканей в этой области. Это обследование необходимо для подтверждения наличия капсулы (исключение опухолевого процесса), отсутствия рядом крупных сосудов и нервов. При угрозе возникновения технических трудностей в проведении операции и риске осложнений возможно стационарное лечение.



КАК ИМ УГОСТИТЬСЯ, А НЕ ОТРАВИТЬСЯ

Сморчок – один из самых ранних весенних грибов. Едва земля освобождается от снега, он уже тут как тут, расталкивает своей морщинистой шляпкой прелую листву. Любители сморчков знают, что собирать их нужно в апреле-мае, и что водятся они не только в лесах и на опушках, но и в парках, и даже на садовых участках. Однако в том, что касается собирания и приготовления сморчков, есть несколько очень важных «но», о которых нелишне будет напомнить.

ВОЗРАСТ – НЕ ПРОБЛЕМА

Главная отличительная примета сморчка – это конусовидная, сморщенная, ячеистая шляпка. Даже «юные» грибы выглядят так, словно они уже старички! А ведь сморчки действительно считаются одними из самых древнейших описанных представителей грибного царства. Они упомянуты еще в трудах античного ботаника Теофраста (4 век до н.э.).

А вот еще один известный факт: древние римляне считали сморчки столь изысканным деликатесом, что не доверяли их приготовление слугам. Считалось, что только благородные римляне достойны этого занятия. Ну и, конечно же, к столу сморчки подавали в самой дорогой и красивой посуде.

СМОРЧКИ ИЛИ СТРОЧКИ?

Первый важный момент, о котором следует помнить каждому, кто уже подхватил корзинку и собрался в лес. Сморчки можно запросто перепутать с другими грибами – строчками, ведь они тоже уже повывезали из-под земли и также прячутся под морщинистыми шляпками. Но лучше этого не делать! Строчки содержат в составе опасные токсины, оказывающие разрушительное воздействие на центральную нервную систему человека, печень и желудочно-кишечный тракт. Эти грибы наиболее токсичны в сыром виде, но и

после термической обработки их употребление в пищу может быть опасно.

Различия между грибочками

1. Шляпка у строчков тоже сморщенная, но если присмотреться – на ней нет ячеек, она просто извилисто-волоконнистая. Если сморчки больше напоминают пчелиные соты, то строчки – скорлупу грецкого ореха.

На заметку. Попробуйте запомнить мнемоническое правило: «Сморчок простроченный, а строчок – сморщенный».

2. Сморчки внутри пустотелые, а у гриба-строчка сердцевина заполнена

перегородками и извилинами (как сложный лабиринт).

3. У строчков цвет шляпки чаще желто-коричневый или коричневый с красноватым оттенком, а у сморчка – от светло- до темно-коричневого с сероватым оттенком.

4. У сморчков ножка длиннее и стройнее, а у строчков – короче и толще. У сморчков шляпка конусовидная, у строчков – чаще бесформенная.

5. Строчки чаще растут под березами и елями, сморчки – там, где есть дубы, ольха и осины, но не под деревьями, а на прогалинах.

СМОРЧОК —



В ЧЁМ СИЛА?

1 Для сохранения хорошего зрения. В составе сморчков содержатся редкие полисахаридные вещества (галактоманнаны, рамноза, n-ацетил-глюкозамины). Эти соединения стимулируют обменные процессы в зрительном аппарате, помогают укрепить глазную мышцу, борются с «помутнением» хрусталика.

2 Для здорового пищеварения и стройной фигуры. Сморчки стимулируют выработку желудочного сока и (отчасти) инсулина, а также благотворно воздействуют на перистальтику кишечника. Есть мнение, что сморчки могут ускорить метаболизм. Наконец, это просто низкокалорийный продукт (31 кКал в 100 г).

3 Как источник витаминов и минералов. Сморчки являются источником железа, меди, марганца, фосфора, цинка, витамина D, фолиевой кислоты, ниацина, рибофлавина. Они также содержат достаточно калия, магния, кальция, селена, тиамина, витаминов E и B6.

КСТАТИ

В народной медицине сморчки могут использоваться в приготовлении отваров, настоев и экстрактов для лечения суставных и сердечно-сосудистых заболеваний, стабилизации давления, профилактики варикозного расширения вен, а также для повышения гемоглобина.



ВЕСЕННИЙ СТАРИЧОК

УСЛОВНО-СЪЕДОБНЫЕ – ЭТО КАК?

Сморчки сами по себе тоже не так безопасны, как считают некоторые. Они относятся к категории «условно-съедобных» грибов, так как в них содержатся опасные органические кислоты. Они разрушаются только при вымачивании в соленой воде и последующей двукратной термической обработке. Специалисты Роспотребнадзора утверждают: если употреблять сморчки в сыром виде или пожарить либо потушить без предварительной обработки, то ими можно отравиться.

Как обрабатывать свежие сморчки:

- 1 Поместить грибы в таз или кастрюлю ножками вверх, залить холодной водой, добавить соль и оставить на 20 минут. Это поможет, в том числе, избавиться от насекомых.
- 2 Слить воду. Снова залить сморчки холодной водой (так, чтобы воды по объему было втрое больше, чем грибов), поставить емкость на огонь, довести до кипения (перед закипанием – посолить). Варить в течение 20 минут.

3 Извлечь из отвара полуготовые грибы, откинуть на дуршлаг, промыть под проточной водой.

4 Снова залить грибы чистой водой и еще раз варить в течение 20 минут. После чего вновь откинуть на дуршлаг и несколько раз промыть.

Только после этого грибы можно без опасений жарить, тушить или мариновать.



КОТЛЕТЫ ИЗ СМОРЧКОВ

Ингредиенты

- 300 г сморчков (предварительно термически обработанных);
- 250 г подсушенного белого хлеба;
- 1 крупная луковица;
- 1 ст. ложка растительного масла;
- 2 яйца;
- 100 мл молока;
- 50 г сметаны;
- 30 г панировочных сухарей;
- соль, перец по вкусу.

Приготовление

- 1 Луковицу мелко порезать, обжарить на растительном масле до золотистой корочки.
- 2 Хлеб размочить в молоке, при необходимости отжать.
- 3 Отваренные сморчки пропустить через мясорубку.
- 4 Соединить грибной фарш с 1 яйцом, размоченным в молоке хлебом и жареным луком, посолить и поперчить, тщательно вымесить.
- 5 Влажными руками сформировать котлеты.

6 Подготовить 2 емкости (блюдца): в одну поместить взбитое яйцо, в другую – панировочные сухари.

7 Обжарить грибные котлеты в масле, предварительно обмакнув каждую сначала в яйцо, затем – в панировочные сухари.

8 Подавать со сметаной, украсить зеленью по вкусу.

Оксана Черных



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «КАРДОС» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ДЕДУШКИНЫ ЗАГАДКИ



В номере более 150 сканвордов, кроссвордов и других популярных задачек (судоку, чайнворды, кейворды и пр.). А также рецепты, занимательные викторины, полезные советы, истории путешествий и многое другое.

ОТБОРНЫЕ СКАНВОРДЫ



В номере 120 увлекательных задачек с секретом: разгадав задачку внизу страницы, можно получить ключ-подсказку к сканворду и наоборот! А также кейворды, кроссворды, судоку, кен-кен и пр.

Реклама 16+

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²



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

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдбэрриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЕЛЕНА МАРТЫНЕНКО:

**МНЕ
НРАВИТСЯ
ИГРАТЬ ЖЕНЩИН
С ХАРАКТЕРОМ
И СЛОЖНОЙ
СУДЬБОЙ**

Елена Мартыненко – актриса театра и кино, талантливый музыкант, певица и... даже поэтесса. Всегда разная, но неизменно притягательная для зрительского взгляда. Пообщались с ней про любимые женские образы и особую «нравственную» диету.

«ЛЮБЛЮ ЮМОР — В КИНО И В ЖИЗНИ.»

– Елена, насколько нам известно, не так давно завершились ваши съемки в проекте «Как спасти влюбленную женщину» для телеканала «Домашний». Его премьера состоялась в апреле. Расскажите, пожалуйста, кто ваша героиня, какой у нее характер?

– Моя героиня – женщина самостоятельная, сильная, деловая. У нее бизнес, она руководитель. Она мама взрослого сына. Но даже у самой сильной женщины есть слабости. И эта слабость – любовь, которая совершенно вскружила ей голову – до такой степени, что она ничего не слышит, не видит и не замечает. И готова ради любви, как, в общем-то, и большинство женщин, на все. И к сожалению, ее постигают глубокое разочарование и потери. Но она стойко проходит это испытание и идет дальше!

– За все время работы вы сыграли уже свыше 70 ролей в различных фильмах

и сериалах, начиная от любовных мелодрам и заканчивая детективно-криминальными лентами. Вы воплотили на экране целый kaleidoscope разных образов. А каких женщин вам нравится играть больше всего?

– Глубоких, со сложной судьбой, с разными чувствами и отношением к жизни, с характером. Женщин, которые что-то преодолевают, с чем-то борются, любят и т. д. Но также я очень люблю таких женщин не только в драматическом ключе, но и в комедиях, потому что безумно люблю юмор и разные нелепые ситуации, в которые часто попадают люди – не только в кино, но и в жизни.

СОН, ПРОГУЛКИ И БАССЕЙН

– Как вы отдыхаете, когда есть такая возможность?

– Отдых для меня крайне важен. Честно говоря, меня очень хорошо восстанавливают сон, прогулки на свежем

воздухе, бассейн. А еще – собственное творчество: написание стихов и песен. Меня это наполняет энергией, просыпается азарт – и в результате я отвлекаюсь от насущных проблем.

– Есть ли у вас какая-то «секретная диета» для поддержания стройности и красоты?



Фото из личного архива Елены Мартыненко

ДОСЬЕ

Елена Мартыненко, актриса театра и кино, родилась 4 марта 1981 года.

С пяти лет начала заниматься музыкой. Посещала музыкальную школу, где обучалась по классу фортепиано и вокалу. Также с ранних лет сама сочиняла музыку, писала стихи и песни.

В 2002 году окончила Санкт-Петербургскую государственную академию театрального искусства (СПбГАТИ).

С 2002 по 2006 год играла в «Нашем театре» на набережной Фонтанки, затем работала на сцене театра Сатиры на Васильевском.

В 2003 году Елена Мартыненко дебютировала в кино, сначала в сериале «Линии судьбы», а затем – в приключенческой комедии «Агентство НЛС». За прошедшие годы снялась более чем в 70 фильмах и сериалах разных жанров, преимущественно это детектив, криминал и драма.



– Честно говоря, мне повезло, я не расположена к полноте. И поэтому совсем не приемлю никаких диет, нет ни желания, ни силы воли, если честно. Просто стараюсь не переедать, хотя, надо признать, очень люблю вкусно поесть. И бассейн, желательнее всего два в неделю. Пока мне этого хватает.

– Раз уж речь зашла о еде, кто у вас в семье готовит и какое ваше любимое блюдо?

– Мы живем вдвоем с дочкой и, конечно же, в основном готовлю я. И многие мои друзья говорят, что даже очень вкусно. Мне это безумно приятно. Ну а дочь готовит только тогда, когда меня нет дома. Мое любимое блюдо том ям, но его я сама не готовлю, а предпочитаю, чтобы его готовили специально обученные люди (смеется).

А к вопросу о диетах, я еще хотела бы добавить, что, на мой взгляд, самое лучшее – это «нравственная диета», благодаря которой действительно улучшается настроение. Суть в том, чтобы стараться не сквернословить, никого не обижать, любить людей и стремиться им помогать, чем возможно. Делать добрые дела, как бы банально это ни звучало. Мы счастливы, когда нам желают счастья, и чем больше добрых пожеланий – тем мы чувствуем себя лучше, красивее, здоровее, радостнее. Вот такую «диету», связанную с воздержанием от дур-

ных мыслей и слов, я бы посоветовала каждому. Ну и отказ от дурных привычек, конечно же.

ПЕСНИ – МОЯ РАДОСТЬ И ОТДУШИНА

– О вас известно, что вы играете на фортепиано и сами исполняете песни. Какую роль музыка сейчас играет в вашей жизни?

– Музыка со мной всегда. Я пишу песни, выступаю на концертах, пою в спектаклях. Я очень люблю петь, это моя радость и отдушина.

– А еще в интернете пишут, что вы были клоунессой. Что это был за опыт? Помогает ли вам чувство юмора сегодня – в жизни и на съемочной площадке?

– Чувство юмора – это часть меня. Я очень люблю посмеяться и посмешить других. Когда-то, когда мне было 20 лет, мы с моей однокурсницей создали дуэт в стиле «музыкальная эксцентрика» и много выступали с номерами на телевидении и в разных концертных залах нашей страны. Это всегда было весело, радостно, выступления проходили с большим успехом! Это был замечательный опыт! А юмор действительно мне очень помогает, даже в сложных ситуациях.

*Беседовала
Оксана Калашникова*

СТИХИ

Елены Мартыненко

Кто любит, тот не предаст,
Кто любит, тот не оставляет,
Тот свое сердце отдает,
Огнем души врагов сжигает.
Кто любит, тот с тобой всегда
В болезни, в радости и в горе.
Тот для тебя в жару – вода,
А в стужу – ласковое море.
Кто любит, тот с тобой пройдет
Все невозможные лишения,
В тебя он веру пронесет,
Простит тебе все прегрешения.
Наверно, только Господь Бог
Так сильно любит и так верит!
А человек, хоть и готов,
Но так любить он не умеет!

Я заедаю сильную тоску
И запиваю одиночество.
По вечерам оно сидит в углу,
И не прогнать его, а хочется.
Не утолить его в тиши.
Внутри все мается.
Свечу зажжешь, лежишь в ночи,
И забывается.
А утром ясно и светло,
И жить так хочется,
А одиночество, оно с тобой,
Как имя-отчество.

И не только белок-

КАПУСТА

1
чанная, но и все ее родственники из семейства крестоцветных: брокколи, цветная, брюссельская и т.д. Все они содержат в составе соединения серы, которые в процессе пищеварения могут расщепляться, образуя сероводород – газ с резким запахом. Всасываясь в кровь, сероводород затем может выделяться через дыхание и пот, делая их запах весьма неприятным, даже отталкивающим.

НА ЗАМЕТКУ

Для снижения этого эффекта капусту рекомендуют подвергать термической обработке перед употреблением – отваривать или тушить.



Запах ТЕЛА –

И КАК ОН СВЯЗАН С ТЕМ, ЧТО МЫ ЕДИМ

«Ты то, что ты ешь», – это высказывание приписывают древнегреческому философу и основоположнику античной научной медицины Гиппократу. Современные учёные могли бы добавить: «То, что ты ешь, может влиять на то, как ты пахнешь» ...

Исследователям известен целый ряд продуктов питания, которые способны влиять на запах тела – и к сожалению, не в лучшую сторону. Все дело в особых соединениях, которые вырабатываются в организме человека в процессе усвоения этих продуктов.



СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ

В процессе его достаточно длительного расщепления в пищеварительном трак-

КРАСНОЕ МЯСО

3
те на аминокислоты, могут образовываться различные пахучие соединения. В первую очередь это относится к жирным видам красного мяса (свинина, баранина). Через кишечник они попадают в кровь и пот и делают телесные запахи более интенсивными и далеко не всегда – приятными.

Некоторые пряности, например, карри и кумин, участвуя в обмене веществ, затем выделяются через поры и меняют запах пота, делая его более резким на несколько дней. А чеснок и лук, вдобавок, содержат соединения серы, как и крестоцветные (см. п. 1).

Более мягким и нейтральным влиянием на запах тела обладают кардамон, калган, имбирь.

5 АЛКОГОЛЬ

Спиртное, и в первую очередь крепкие напитки, – это токсин, который негативно воздействует на печень и процессы метаболизма.

Стремясь его нейтрализовать, организм человека перерабатывает его в уксусную кислоту. Продукты метаболизма при этом могут выделяться через дыхание и пот, способствуя появлению неприятного запаха.

Оксана Черных

Скумбрия, лосось и другие виды жирных морских рыб неизменно входят в списки самых полезных продуктов благодаря содержанию незаменимых омега-3 жирных кислот. Однако в процессе расщепления этих самых кислот в организме человека могут образовываться соединения с «рыбным» запахом, которые затем выделяются вместе с потом, придавая соответствующий запах и телу. Есть мнение, что чем чаще и больше человек ест рыбу, тем вероятнее проявление этого эффекта.

РЫБА

ВАЖНО!

Указанные продукты питания совсем не обязательно влияют на телесный запах каждого человека, употребившего их в пищу. Подобные реакции – дело сугубо индивидуальное, у кого-то они могут быть выражены интенсивно, а у кого-то – отсутствовать вовсе. Все зависит от того, как каждый конкретный организм расщепляет и выводит данные соединения, а это обусловлено генетикой и некоторыми другими факторами.

– Так вкусно пахнет от соседей – сразу хочется есть!
– Хватит нюхать соседей! Отпусти немедленно!



Контрастному душу приписывают чудодейственные свойства: от способности укреплять сосуды до омоложения всего тела.

Суть процедуры проста – после принятия гигиенического душа попеременно обливать тело то горячей, то холодной водой. Считается, что это полезно как для физического состояния, так и для нервной системы человека.

ЗНАЛИ РИМЛЯНЕ И ГРЕКИ

О пользе контрастного душа, действительно, известно давно. Древние цивилизации использовали его как «средство от хандры» и для «бодрости духа и тела». Принцип его воздействия прост – резкая смена температур «разгоняет» кровь, сосуды сужаются и расширяются, стимулируя кровоснабжение и более быстрый ток крови по организму. Это в свою очередь насыщает мозг и остальные органы кислородом, питает нервы. Доказано, что смена температуры воды стимулирует производство лимфоцитов, а значит, укрепляет иммунную систему организма. Проводимые исследования показали, что те, кто практикует контрастный душ, на 29% реже болеют. Правда, на сроки течения заболевания это не влияет.

ТО ХОЛОДНЫЙ, ТО ГОРЯЧИЙ,

ИЛИ ЧТО ТАКОЕ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ



С ЧЕГО НАЧАТЬ

Очень важно не бросаться в оздоровление с головой. В прямом и переносном смысле. При приеме контрастного душа нельзя подвергать резким перепадам температур голову. Да и начинать нужно с ног до колена.

Врачи советуют браться за закаливание летом, при условии, что вы абсолютно здоровы. Вначале делать контрастный душ на ноги до колена, постепенно переходя на ноги целиком. И если все прошло удачно, переходить на тело. Обратите внимание, что в первый месяц не следует понижать температуру

воды ниже 21–23°C. И время пребывания под теплой водой должно быть дольше, чем под холодной.

У КОНТРАСТНОГО ДУША ЕСТЬ СВОИ ПРАВИЛА:

1 чередовать воду нужно не более 3–5 раз;

2 вода не должна быть сильно горячей или ледяной;

3 в первый месяц контрастный душ принимают каждый день, далее не чаще 2–3 раз в неделю;

4 начинать душ нужно с горячей воды, а заканчивать холодной. После растереться махровым полотенцем.

При соблюдении всех условий контрастный душ – отличное средство укрепить иммунитет и стенки сосудов, замедлить развитие варикоза, взбодрить нервную систему.

НЕ НАВРЕДИТЬ

Несмотря на то, что контрастный душ, пожалуй, самое доступное средство для закаливания в городских условиях, у него есть противопоказания. Например, категорически запрещен этот метод оздоровления беременным и кормящим женщинам, гипертоникам, людям с серьезными сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими кожными болезнями и болезнями щитовидной железы, аллергией на холод, тромбозами, артритом в стадии обострения, артрозом, онкологическими заболеваниями. В любом случае, перед началом процедур закаливания следует посоветоваться с лечащим врачом. А при проведении процедуры ориентироваться не на чужие рекорды, а на чувство собственного комфорта.

БОНУСЫ ПРОЦЕДУРЫ

- ✓ тренирует терморегуляцию организма;
- ✓ тонизирует кожу, улучшает ее тургор;
- ✓ ускоряет обмен веществ, способствуя нормализации веса, избавлению от целлюлита; стабилизирует гормональный фон;
- ✓ благоприятно воздействует на нервную систему, повышая стрессоустойчивость;
- ✓ улучшает настроение, дарит бодрость.

ЭТО ВАЖНО!

Стоять под холодными струями до зубного стука не стоит – есть риск заболеть. Начинайте с 15 секунд, постепенно увеличивая время до 30 и 60 секунд. Помните, что холодный цикл при любых обстоятельствах должен быть меньше горячего в 3 раза.

ВСТРЕЧАЕМ ПРАЗДНИК ВОСКРЕСЕНИЯ ХРИСТОВА – **ПАСХУ**

5 мая 2024 года православные христиане встречают светлый и радостный праздник – Воскресение Христово.

В день Пасхи Господней мы вспоминаем об искупительной жертве Иисуса Христа, Его смерти на кресте и чудесном воскресении. Пасха – самый почитаемый и радостный праздник церковного календаря, «праздник праздников», он символизирует обновление и спасение мира и человечества, торжество жизни над смертью, добра и света над злом.

СОБЫТИЯ ВОСКРЕСЕНИЯ

Более 20 веков назад на Святой земле произошли события, изменившие мир навсегда. В Евангелии рассказывается, что на третий день после погребения Иисуса Христа, ранним утром женщины-мироносицы пришли к могиле, принеся благовония, предназначенные для отдания последней почести Учителю – омыть тело и помазать маслом. История сохранила имена этих женщин-мироносиц – Мария, Саломия и Иоанна. Именно они первыми утвердились в том, что камень от пещеры, в которой покоилось тело Христа, отвален, а гроб пуст.

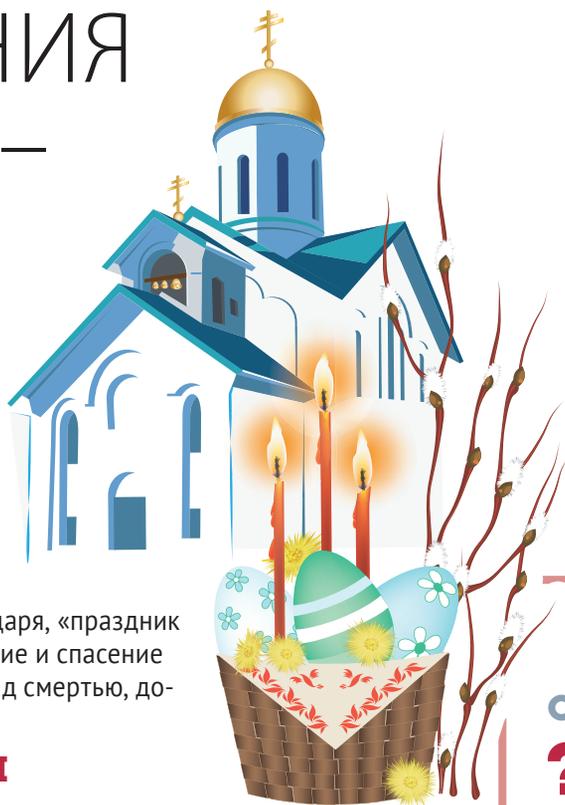
Напомним, накануне Иосиф Аримафейский выпросил у правителя Иерусалима разрешение на похороны своего Учителя – Иисуса Христа. Он, как и другие ученики, искренне опасался, что тело казненного, как обычно бывало, бросят в общую яму, скормят зверям или сожгут. Безжизненное тело Иисуса, снятое с креста, обернули тканью и поместили в гробницу. Торопились и не провели традиционную подготовку к погребению, так как начиналось время, когда было запрещено что-либо делать. А уходя, вход в пещеру с гробом закрыли камнем. Более того, власти боялись, что ученики Христа похитят тело Учителя, поэтому пещеру опечатали и даже выставили стражу.

Но придя к пещере, жены-мироносицы были удивлены, как свидетельствовал евангелист Матфей: гробница открыта, а огромный камень лежит у входа. Испугавшись, что тело похитили римляне, женщины заглянули в пещеру и увидели небесного посланника – Ангела. Он сказал им: «Не бойтесь, ибо знаю, что вы ищите Иисуса распятого; Его нет здесь – Он воскрес».

КСТАТИ

Православные христиане празднуют Праздник Праздников семь дней. Но весь период от события Воскресения до Вознесения (а это 40 дней) считается пасхальным периодом, когда друг друга при встрече приветствуют словами: «Христос воскрес!».

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



Пасха! Она у нас праздников праздник и торжество торжеств; настолько превосходит все торжества, не только человеческие и земные, но даже Христовы и для Христа совершаемые, насколько солнце превосходит звезды.

Святитель Григорий Богослов

ВОПРОС-ОТВЕТ БЛАГОДАТНЫЙ ОГОНЬ И СВЕЧИ

? Заметила, что во время схождения Благодатного огня зажигают от него не одну свечу, а связку. Это особая древняя традиция или просто опасаются, что свеча погаснет?

Татьяна Михайловна,
Подмосковье

Один из символов Пасхи – Благодатный огонь, который своим чудесным сошествием символизирует Свет Нетварный Воскресения Христова. Святой свет зажигается накануне праздника, в Великую субботу. Патриарх выносит Благодатный огонь из Кувуклии, что и символизирует выход из Гроба Господня «Света истинного», т. е. воскресшего Христа. Схождение огня – настоящее чудо, которое происходит накануне православной Пасхи по молитвам Иерусалимского патриарха, духовенства и множества паломников в Храме Гроба Господня. От него по старинной традиции зажигают не одну свечу, а пучок из 33 свечей. Цифра 33 символизирует число лет земного пути Иисуса Христа.

КЛЯТВА (НЕ) ГИППОКРАТА,



ИЛИ ЧЕМ КЛЯНУТСЯ МОЛОДЫЕ ВРАЧИ В НАШЕ ВРЕМЯ

Сегодня врач запросто может услышать от пациента: «Вы же клятву Гиппократу давали!». И многие из таких пациентов были бы удивлены, узнав, что в наши дни выпускники медицинских вузов, прежде чем приступить к медицинской практике, произносят текст клятвы, к Гиппократу имеющей лишь весьма опосредованное отношение.

КТО АВТОР?

Достоверно известно, что Гиппократ был античным философом и основоположником научной медицины, от которой идут многие современные врачебные традиции. А вот насчет происхождения «клятвы Гиппократу» мнения исследователей расходятся. Некоторые утверждают, что текст ее был создан уже после смерти знаменитого врача и просто включен в сборник его сочинений. Возможно, это сделал кто-то из его учеников или последователей.

Так или иначе, появление «Клятвы» ознаменовало переход от тех времен, когда медицина считалась делом «избранных», к новой эпохе: теперь получить платное медицинское образование и стать врачом могли и обычные греки, выходцы из неврачебных семей.

О ЧЁМ КЛЯТВА?

Текст «Клятвы» составлялся в античные времена, поэтому начинается с упоминания античных богов – Аполлона, Асклепия и др., и, в целом, похож на возвышенный религиозный текст. Однако ряд моментов, которые затрагиваются в клятве, актуальны либо являются предметом дискуссий и в наши дни. Например, в ней проговариваются принцип непричинения вреда и обязательство оказания помощи больному (принцип милосердия), принципы уважения к жизни и отрицательное отно-

шение к эвтаназиям и к абортam. Кроме того, клятва обязывает античного врача воздерживаться от интимных связей с пациентами и свято соблюдать врачебную тайну (принцип конфиденциальности).

ЧТО БЫЛО ДАЛЬШЕ?

Текст клятвы Гиппократу стал меняться уже в христианскую эпоху, ведь христианские врачи не могли присягать античным богам.

С XI века существовал вариант клятвы на латинском языке, начинавшийся со слов «Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа! Я не лгу».

Сам текст расширился и уточнялся большим количеством раз, однако стоит признать, составители клятвы всегда стремились сохранить пусть не букву, но дух Гиппократовой этики – в контексте текущей эпохи.

А КАК СЕГОДНЯ?

В Российской Федерации молодые новоиспеченные врачи, прежде чем приступить к медицинской практике, произносят «Клятву врача». Ее текст установлен статьей 71 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». По своей сути это не клятва, подразумевающая обращение к каким-либо сверхъестественным силам, а просто торжественное обещание.

Оксана Черных

КСТАТИ ●●●●●●●●

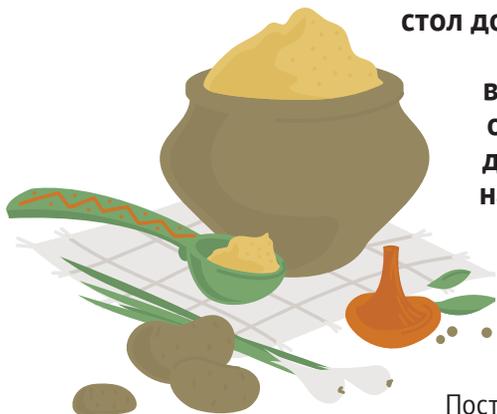
«Получая высокое звание врача и приступая к профессиональной деятельности, я торжественно клянусь: честно исполнять свой врачебный долг, посвятить свои знания и умения предупреждению и лечению заболеваний, сохранению и укреплению здоровья человека; быть всегда готовым оказать медицинскую помощь, хранить врачебную тайну, внимательно и заботливо относиться к пациенту, действовать исключительно в его интересах независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения...» – так начинается современная клятва российского врача.

Заканчивается же она словами: «...постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство, беречь и развивать благородные традиции медицины».



ЧЕМ ТРАПЕЗНИЧАЛИ НА РУСИ

Столетия назад на Руси, в преддверии главного православного праздника, стол должен был соответствовать строгим правилам и ограничениям, которые отражали духовные и культурные традиции того времени. Примечательно, что эти ограничения соблюдали все от мала до велика, от простого люда до правителей и высшего духовенства. Не будем отрицать, что исторические «привычки» нашего народа накладывают отпечаток и на нашу современную жизнь. Тем интереснее узнать, а что же из себя представлял постный стол в дореволюционной России.



ЦАРСКОЕ МЕНЮ

Посты соблюдались очень строго. И «элита» царской Руси не делала для себя исключений из этого духовного обряда. Так, патриархи и цари в первые два дня Великого поста вообще не принимали никакой пищи.

Так, из описаний царского стола царя Алексея Михайловича, отца Петра Первого, дошли до нас некоторые детали меню Великого и Успенского постов. Это были простые блюда без масла – капуста сырая и пареная, соленые рыжики и другие грибы, а также ягодные десерты. Царь ел в посты только раз в день, в определенные дни недели: в воскресенье, во вторник, в четверг и в субботу. В понедельник, среду и пятницу он вообще не употреблял ни пищи, ни напитков. Такой строгий режим соблюдался и царской семьей. Только малышам разрешались некоторые дополнительные продукты, например, рыбные пирожки с маслом – «еще в малых летах пост содержать не мочно».

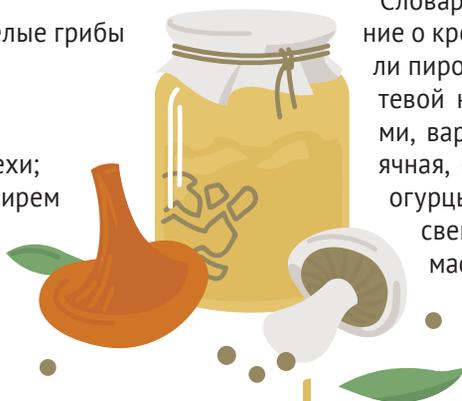


ПОСТНЫЙ СТОЛ ПАТРИАРХА

В эпоху XVI-XVII веков высшее искусство русской постной кухни расцветало не на царских, а на патриарших столах. Строгий распорядок великопостных трапез описан в «Столовой книге Патриарха Филарета Никитича». Кстати, Филарет был отцом Михаила Фёдоровича – первого царя из династии Романовых.

Так, в пятницу первой недели Великого поста стол в Крестовой палате для Великого Государя, Святейшего патриарха Филарета Никитича Московского и всея Руси, был накрыт следующим образом:

- щи с целым луком и перцем, квашеные уксусом;
- мелко нарезанная капуста;
- тяпонные (резаные) грибки и целые грибы без масла;
- гороховый хлебанец без масла;
- гороховая лапша без масла;
- миндальные ядра и грецкие орехи;
- горшочки мазуни с перцем, имбирем и шафраном;
- греночки, пареная резаная репа с уксусом и хреном;
- ягоды винные на рожниках;
- дыня, арбуз, патоки, яблоки и вишни;
- взвар из медового кваса с пшеном и изюмом, с добавлением шафрана и перца.



НАРОДНЫЙ ПОСТ

Питание обычных людей, не являвшихся частью верхних слоев общества, отличалось от постных, но все равно роскошных трапез царей и патриархов. Например, дьякам и подьячим на Праздник Входа Господня в Иерусалим предлагалось меню, которое, хоть и несколько обильнее, все же оставалось скромным по сравнению с патриаршим. Они угощались щами с снятками, ухой щучьей свежей с перцем, осетриной розкладной и белужиной астраханской. Подобные блюда были характерными и для патриарших крестьян.

Словарь Владимира Даля также дает представление о крестьянском питании. На постном столе были пироги с заварной капустой или грибами, ломтевой картофель с уксусом, похлебка с груздями, вареный горох и различные каши (пшенная, ячневая, овсяная или гречневая), а также соленые огурцы, грузди, капуста, пареная репа, морковь, свекла в горячем сусле и гороховый кисель с маслом. Постные пироги были разнообразными: репник, морковник, свекольник, грибной с крупой, с малиной, с маком и медом. Постный «десерт» составляли шанежки, клюква с медом, орехи, пряники и изюм.

В ОЖИДАНИИ ПАСХИ

РЕЦЕПТЫ

ПОСТНАЯ ОКРОШКА

47 кКал на 100 г

Ингредиенты на 10 порций:

- 500 г шпината • 500 г щавеля
- 3 кислых яблока
- 3 соленых огурца
- 2 свежих огурца
- 5 отварных картофелин
- 1 отварная свекла
- 250 г маринованных грибов
- 2 ч. ложки горчицы
- 2 ч. ложки соли • 2 ст. ложки сахара
- 3 ст. ложки измельченного укропа
- 3 ст. ложки измельченного зеленого лука
- 7–8 стаканов кваса или капустного рассола
- 3 ст. ложки подсолнечного масла
- петрушка свежая • тертый хрен

Вскипятить 1,5–2 л воды, посолить, отварить шпинат и щавель в течение 2–3 минут. Откинуть на дуршлаг, отжать, протереть через сито или измельчить блендером в мелкие кусочки. Развести пюре холодным квасом. Вмешать соль, сахар, горчицу и измельченную зелень укропа и лука. Подготовить начинку для окрошки: мелко порубить яблоко, огурцы свежие и соленые, грибы, картошку, свеклу, зелень петрушки. Начинку перемешать с добавлением масла. Разложить по тарелкам и залить зеленой заправкой. Добавить хрен и рубленую петрушку.

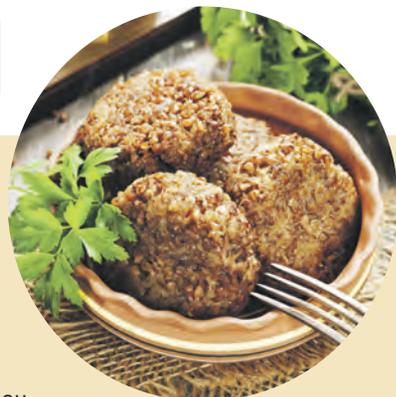
ПОСТНЫЕ ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ

128 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 крупных картофеля • 1 крупная морковь • 1 луковица • 1 стакан отварной гречки • 2 ст. ложки сухарей • соль, перец и специи по вкусу • растительное масло для жарки

Лук измельчить и обжарить на масле. Картофель и морковь отварить и натереть на терке. В большой миске смешать картофель, морковь, лук, гречку и сухари. Подправить смесь солью, перцем и любыми другими специями по вкусу. Сформировать котлеты из получившейся смеси. Разогреть растительное масло на сковороде и обжарить котлеты с обеих сторон до золотистого цвета.



КАША БОГАТАЯ

110 кКал на 100 г

Ингредиенты для 3 порции:

- 200 г перловки • 2 средних головки лука
- 2 крупные моркови • 200 г отварных грибов • 100 г лесных орехов
- 3 ст. ложки семян тыквы • растительное масло для заправки
- соль по вкусу

Перловку замочить на ночь в холодной воде, затем промыть. Нарезать лук кольцами, а морковь натереть на терке. В толстодонную кастрюлю налить 60 мл растительного масла, выложить лук и морковь, тушить под крышкой 10 минут. Затем положить сверху половину перловой крупы, орехи и семена, а затем снова слой перловой крупы. Осторожно залить водой чуть выше уровня крупы, посолить, накрыть крышкой и варить на умеренном огне 1 час 20 минут (после закипания). Добавить нарезанные отварные грибы, перемешать, варить еще 10 минут. Выключить огонь, плотно прикрыть крышку и укутать полотенцем. Оставить на 15 минут. Заправить растительным маслом.



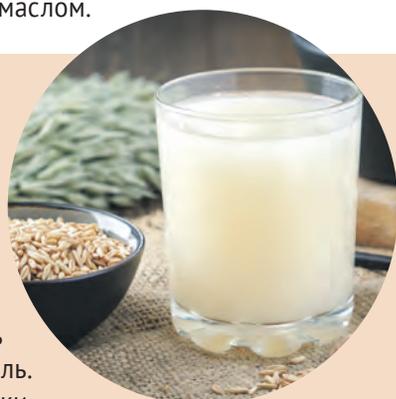
ЛИМОННЫЙ КИСЕЛЬ

100 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 100 г овсяных хлопьев среднего помола • 1 лимон • 300 мл воды
- 0,5 стакана меда

Залить овсяные хлопья теплой водой, накрыть крышкой и оставить на 1,5 часа для пропаривания. После этого процедить смесь через сито и отжать. Натереть цедру лимона на мелкой терке, отжать сок из половины лимона и добавить в кисель. Положить в кисель мед, довести до кипения и кипятить ровно 30 секунд. Разлить кисель по чашкам и охладить.



ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

■ 8-916-774-00-05 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

■ 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

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ



БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ.
Из своего материала или заказчика.
РЕМОНТ КРЫШ. ФУНДАМЕНТЫ. Отмостки. ПРИСТРОЙКИ к дому, беседки. Сайдинги, внутр. отделка. ДОРОЖКИ и ЗАЕЗДЫ. Ремонт печей. РЕСТАВРАЦИЯ СТАРЫХ ДОМОВ. Пенсионерам СКИДКА 30%.
Работаем БЕЗ предоплаты.
8 (977) 999-87-35
8 (906) 740-38-95 ВАЛЕРИЙ

МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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



Рег. № декларации РОСС РУ 00111АГ58 ОГРН 1047796808278, Реклама.

м. Войковская (рядом с метро) 4-й Новоподмосковный пер., 4
Тел.: 8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31 www.neoton-sluh.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?
ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: 8-495-792-47-73

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

СУДОКУ

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



ГОРОСКОП на 26 апреля – 16 мая



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

У Овнов – благоприятный период для каких-то важных домашних или хозяйственных дел. Усилия, приложенные еще в начале года, наконец-то начинают приносить результаты.

26 апреля – полезны пешие прогулки

29 апреля – «да» блюдам восточной кухни

2 мая – наведение порядка в доме



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

У некоторых Близнецов может улучшиться материальное положение, а у одиноких представителей знака возможны позитивные подвижки и на личном фронте.

30 апреля – натуральные чаи из трав

2 мая – йога, медитация, массаж

14 мая – постарайтесь выспаться



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львы-дачники с головой уйдут в хлопоты на своем участке. Тем же, кто встречает майские праздники на работе, звезды (по секрету) рекомендуют особо не перетруждаться.

1 мая – берегите спину и суставы

3 мая – «да» салатам с авокадо

16 мая – не злоупотребляйте соцсетями



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Многие Весы могут открыть в себе новые таланты в этот период. Например, всю жизнь работали в офисе, а теперь выяснится, что вы – настоящий бог шашлыка или вышивания!

30 апреля – дыхательная гимнастика

5 мая – больше зелени и овощей

10 мая – полезен разгрузочный день



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Некоторые Стрельцы вновь убедятся в том, что не следует смешивать личные отношения с деловыми и рабочими. Берегите нервы, старайтесь высыпаться и правильно питаться.

27 апреля – «нет» кофеину и алкоголю

8 мая – больше фруктов в меню

14 мая – полезен контрастный душ



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Звезды сулят Водолеям немало хлопот, кому-то приятных, а кому-то и не очень. Поберегите себя: больше витаминов на столе, а по выходным – никакой работы.

27 апреля – начинайте день с зарядки

7 мая – «да» киви и апельсинам

10 мая – массаж стоп или хождение босиком



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

В жизни Тельцов происходит столько всего интересного, что дома их не застать. Одни открывают для себя новые, интересные места, другие – завязывают новые полезные связи.

28 апреля – велосипед, самокат, ролики

4 мая – время посетить дерматолога

12 мая – «да» оранжевым овощам



РАК • 21 июня – 22 июля

У Раков подходящий период, чтобы избавиться от чего-то лишнего. Может, стоит провести генеральную уборку в доме или пересмотреть список контактов, сбросить вес.

27 апреля – «да» свежей зелени

7 мая – упражнения на растяжку

13 мая – выгодные покупки для дома



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Даже самые прагматичные Девы могут не удержаться и предаться безудержному шопингу. Благо, многим представителям знака звезды сулят повышение зарплаты.

26 апреля – творог, йогурты, кефир

4 мая – танцы под любимую музыку

9 мая – полезны солнечные ванны



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

У свободных Скорпионов нет отбоя от желающих познакомиться, однако некоторых это сейчас волнует в последнюю очередь. На первом плане – финансы или здоровье.

29 апреля – уход за кожей и волосами

6 мая – прогулка или пробежка

15 мая – время смелых решений



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды рекомендуют сосредоточиться на таких сферах, как имидж и здоровье. Кому-то не помешает обновить гардероб, а кому-то – пройти, наконец, медобследование.

4 мая – нежирное мясо и зелень

11 мая – время записаться к стоматологу

13 мая – неожиданная встреча



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Многие Рыбы, как и Львы, с удовольствием посвящают себя дачно-огородным хлопотам. Защищайте кожу от солнца, пейте больше воды и берегите суставы от повреждений.

28 апреля – одежда из натуральных тканей

2 мая – баня, сауна, массаж

9 мая – старайтесь чаще улыбаться

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
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

№ 8 (199). Дата выхода:
26.04.2024

Подписано в печать: 18.04.2024
Номер заказа – 2024-01367
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 24.04.2024

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

Тираж 210 200 экз.

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели.
Объем 2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес
произведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные
материалы. Факт пересылки означает
согласие их автора на использование
присланных материалов в любой
форме и любым способом в
изданиях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

Национальность Ганса Андерсена	Район Парижа с "Мулен Руж"							Украшение стены в виде свитка		"Побратим" лимонада		Английское название хоккея с мячом
	Богобык во славу Древнего Египта	Кукуруза на плантации амиго	Стишок, вpletенный в венок	В сказке старик его в море закинул	Коленный хрящ в виде лунного серпа	Обезьяна с "лужной глоткой"	Актриса по имени Ванесса					
							Мультипликация по-японски		Эпатажный чудак			Рельефные мышцы бегуна
	Выжаты из фруктов				Прибор звуковой навигации	Математик ... Лейбниц						
	Гриф с блинами в руках бодибилдера	"Трясый" танец	Сладкий продукт а-ля кефир				Их прогуливают нерадивые школьники					
	Масса, не отяжеленная оберткой				Последователь Коперника	Мелкий феодал на Востоке	Уху есть не спешите: колючи в ней ...				Пират в "Гостье из будущего"	Обращение к рыцарю
					Волнистая поверхность шифера	Улыбка - это ... корабля (песенн.)		Популяризатор наук ... Перельман	Фильм "А ... здесь тихие"			
	Страус южноамериканских степей	Единица плотности женских чулок					"Кошмарное" кинодеревцо			На чем очки держатся?	Стюарт среди музыкантов	
				"... солнца золотого" (из песни Трубадура)			Гриф, парящий над Андами					
Пропавший капитан Жюль Верна	Писатель ... Мелвилл					Групповая пляска у болгар						
				"Срок жизни" отрывного календаря			На турнике по стойке "смирно"					

С	И	В	П	О	Л	Т	Н	В	А	Л
О	А	О	Х	Н	В	М	В	А	Л	Л
А	О	У	Н	О	К	Ь	А	Ц	А	У
С	О	У	К	Е	В	А	Ф	О	У	В
С	И	П	А	З	Н	И	Е	Ш	У	У
И	А	О	А	К	А	Ч	Н	О	С	Н
У	И	А	Ф	Л	О	Л	К	И	К	О
Н	Л	А	У	О	В	Е	Н	С	И	Ш
Э	М	И	Н	А	В	Е	З	Е	Н	У
В	С	К	Л	Т	Р	М	Н	А	М	О

16+ ПОДПИСКА НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
90,73 р*	181,46 р*
на 3 месяца	на 4 месяца
272,19 р*	362,92 р*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
453,65 р*	544,38 р*

ПОДПИСКА - ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2024 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

ЛЕНТА

Вашей мечты

Перкуссионный массажер **ФЛЕКС** с акупунктурной массажной лентой – новое эффективное решение для облегчения мышечных болей и устранения напряжения после физических нагрузок. Этот инновационный массажер сочетает в себе преимущества ударного массажа и воздействия акупунктурной массажной ленты, обеспечивая комплексный уход за мышцами и тканями.



Основное преимущество перкуссионного массажа заключается в его способности глубоко проникать в мышечные структуры, стимулируя циркуляцию крови и улучшая лимфодренаж. Это помогает устранить застойные процессы, снять спазмы и повысить общий тонус мышц. Благодаря этому процессу восстановления после интенсивной физической нагрузки ускоряется, а организм быстрее приходит в форму.

Акупунктурная массажная лента с аппликаторами добавляет к перкуссионному массажеру **ФЛЕКС** дополнительные возможности. Вибрация, создаваемая этой лентой, проникает в глубокие слои мышечной ткани, делая массаж более эффективным и направленным. Таким образом, этот массажер способен прорабатывать наиболее чувствительные зоны тела, обеспечивая полноценное расслабление и оздоровление.

Беспроводной формат массажера **ФЛЕКС** делает его удобным в использовании в любых условиях. Вы можете взять его с собой на тренировку, на работу или в путешествие, всегда имея под рукой возможность расслабить и тонизировать свои мышцы. Это отличный способ поддерживать своё тело в тонусе в любой ситуации.

Не стоит забывать и о возможности уделять восстановлению своего организма внимание в любом возрасте.

Поэтому перкуссионный массажер **ФЛЕКС** с акупунктурной массажной лентой может стать идеальным подарком как для молодых спортсменов, так и для пожилых людей, стремящихся

поддерживать своё здоровье и активный образ жизни.

Мягкое и нежное покрытие софт-тач и интуитивное управление одной кнопкой сделает **ФЛЕКС** самым любимым помощником в деле заботы о красоте и здоровье, а 4 режима интенсивности помогут комфортно настроить свой идеальный режим массажа.



bradex.ru



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАССАЖЕРА ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

РЕКЛАМА

ООО «Технологии здоровья», 117405, г. Москва, ул. Варшавское шоссе, д. 145, корп. 8, ОГРН 1057746505002