

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 23 (142)

3 - 16
декабря
2021 года



ОСТРЫЙ ПРИСТУП ГЛАУКОМЫ

БЕЗ ПАНИКИ! ДЕЙСТВУЕМ

СТР. 17

МЕДИЦИНСКИЙ КОРСЕТ

КОМУ ОН НУЖЕН И КАК ВЫБРАТЬ

СТР. 14-15

ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ

КАК ЗА НИМИ УХАЖИВАТЬ

СТР. 22

ХУРМА

ПОЛЕЗНА, ДОСТУПНА, ВКУСНА



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 1 0 2 3

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

АРТРИТ.
5 ПОПУЛЯРНЫХ
МИФОВ

СТР. 8



САРКОПЕНИЯ:

БЕЛОК, КЛЕТЧАТКА И СПОРТ –
ВОТ ЧТО ЗДОРОВЬЕ ВЕРНЁТ!

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, СПЕШИМ ПОДАРИТЬ ВАМ РАДОСТНОЕ, НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ! А ПОТОМУ НАШ СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР НЕ ТОЛЬКО ИНТЕРЕСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ, НО И ПРАЗДНИЧНЫЙ, И ДАЖЕ ЧУТОЧКУ ВОЛШЕБНЫЙ. ВЫ НАЙДЕТЕ В НЁМ:

- советы диетолога о том, как составить «счастливое» меню – статью о еде, поднимающей настроение;
- интервью с пульмонологом – врач расскажет, как не пропустить первые признаки плеврита и избавиться от заболевания без последствий;
- несколько несложных, разгоняющих обмен веществ упражнений, которые можно выполнять прямо на прогулке.



А ТАКЖЕ

читайте о пользе синего цвета в одежде и интерьере, о том, как грамотно выбрать и приготовить рождественскую утку, где раздобыть «зимние» витамины, а также не забудьте принять участие в конкурсе стихов и получить чудесные подарки. «Секреты здоровья» откроют вам немало тайн и разведают море мифов! Читайте журнал и будьте здоровы!



Да комфортно, НЕТ ОБМОРОЖЕНИЮ!



Выходя на улицу, надевайте головной убор, закрывающий уши.



При температуре -5° и ниже носите варежки, а не перчатки.

Унты, сапоги – обувь на зиму выбирайте из натуральных материалов и хотя бы на полразмера больше – так не нарушится кровообращение в ногах.

Тонкий хлопчатобумажный и теплый шерстяной – надевайте зимой на каждую ногу по два носка.



И носите шарф. Это убережет от болевой горла.



Чтобы не мерзнуть, сделайте выбор

в пользу многослойной одежды – майка (футболка), водолазка (рубашка, блузка), свитер (кофта, свитшот) и верхняя одежда. Это создаст воздушную прослойку между слоями, и вы не замерзнете.

Уходя из дома надолго, надевайте термобелье – оно хорошо удерживает тепло и отводит излишнюю влагу от тела.

Дайте организму энергию, так он лучше справится с терморегуляцией. Не выходите на прогулку или по делам голодным.



Обморожений удастся избежать, если подолгу не стоять на одном месте, больше двигаться и даже пританцовывать.

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

Икона Святой Целитель Шарбель
На холсте.
В рамке под стеклом.
Ширина: Высота: Цена:
13см x 18см 1999р.
18см x 24см 2399р.
21см x 27см 2699р.
Выполняется только под заказ!!!

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
целительная из камня обсидиан
на тесемке
цена: 399р.

«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская» (от болезней),
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства),
«Николай Чудотворец» (оберегает водителей),
«Блаженная Валентина» (защита всех матерей),
«Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ
wolvesby.ru

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.
Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм
Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Крестики: мужские, женские и детские
Кольцо и серьги «Неделька»

Женский перстень и серьги «Творение мира»

Цена одного изделия: позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.
Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем
Кольцо и серьги «Греческая фантазия» Позолота 24к.
Кольцо и серьги «Защита ангела» Позолота 24к.
Кольцо «Вера, Надежда, Любовь»

Детские серьги «Ангелочки» С нежным фианитом
Позолота 24к.
Серьги «Русский кокошник»
Позолота 24к. и серебро
Кольцо «Змейка»
Позолота 24к. и серебро

«ХИТЫ ПРОДАЖИ!»

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

на сайте: wolvesby.ru

позолота 24к.: 999р., серебро: 699р.
КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН «Благородный слон»
Символ долголетия, мудрости и гармонии.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.
«Розовая мечта» «Морская волна»

«Зимняя вишня» «Изысканный алмаз»
Серьги: «Изумрудный глаз»

«Уникальное» тройное кольцо «Божественность»

количество ограничено!
«Святой Целитель Шарбель»
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан
помогает в исцелении

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р.
«Розовая мечта» «Зимняя вишня» «Морская волна»
«Изысканный алмаз»
Серьги: «Изумрудный глаз»

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
16+
Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.
450 страниц + чудотворные образы!
цена: 899р.
Цена одного изделия: 499р.
ГЕМАТИТОВЫЙ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК
Для поддержания давления
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕЛУДКА ЧАЙНАЯ МИНУТКА

Всю жизнь, сколько себя помню, испытывала проблемы с пищеварением. То запор, то понос, то болит, то пучит. Звучит не очень литературно, но, как говорится, из песни слов не выкинешь. Вечно в сумке куча таблеток – от спазмолитиков до средств от изжоги и метеоризма. Не сумочка, а аптека, честное слово. Были мы как-то с мужем на юбилее его друга. А у меня как раз опять страшно желудок болел. Я и не ела ничего, воду тянула да хлеб жевала. Это жена друга заметила. Сначала и не сказала ничего, ушла на кухню, а вернулась с чашкой чая. Подсела ко мне и шепнула: «Выпей, полегчает». Я по вкусу-то сразу чабрец узнала. Иногда покупаю чай в пакетиках с этой травкой. «Ты пей, – кивнула на чашку хозяйюшка, – чабрец-то, он и боль успокаивает, и слизистую заживляет». Ох, и вкусен тот чаек тогда был! Не то, что в пакетиках. Конечно, я спросила, как его заваривать. Оказалось, что лучше всего это делать в глиняной посуде. Перво-наперво кипяточком ее обдать, всыпать в горячий заварник совсем немного хорошего листового чая. На глазок, но меньше, чем обычно кладется. К чаю добавить свежего или сушеного чабреца. Много не нужно, иначе запах будет очень резким. Прикрыть заварник крышкой и дать настояться минут 15–20. Пить с медом или облепиховым вареньем, оно тоже для желудка хорошо. И лучше в первой половине дня, так как чай обладает бодрящим эффектом. Пить такой чай каждый день, пока боли не стихнут, моторика кишечника не наладится. И ведь правда помогает. А чай я пью даже, когда и болей нет. Уж больно вкусный!

Ольга Степанова, г. Москва



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КОРОБКА С ПАКЕТАМИ

У меня дома теперь «живет» не пакет с пакетами, как у многих, а маленькая коробка с огромным количеством пакетов. Я их просто сворачиваю треугольничками. Место занимают мало, в сумку бросить удобно, а главное, никакого беспорядка.

Дина Томилина, Московская обл.

✉ КАШТАНА ЦВЕТЫ ОТ КРОВИ ГУСТОТЫ

В пору бушевания коварного вируса весьма актуальным становится вопрос поддержания оптимальной густоты крови. Хотя, на самом деле, после 35–40 лет этот вопрос актуален для большинства из нас. Питаемся кое-как, вредные пристрастия имеем, лекарства горстями

ми пьем, а порой и без назначения врача, теперь вот вирусы эти. Словом, вязкость крови проверять нет-нет, да надо. Нетрудно до лаборатории добежать и кровушку сдать. А коль скоро станет ясно, что кровь густовата, то совсем не повредит формулу ее «подправить». Я вот это делаю с помощью отвара цветков конского каштана.

1 ст. ложку сухих цветков каштана конского залить стаканом кипятка. По-

томить на малом огне 5 минут, затем с огня снять, укутать тепло и оставить на 6–8 часов для настаивания. Настой нужно принимать в течение дня по паре-тройке глотков в любое время. Каждый день готовить свежий и принимать курсом 15–20 дней. А затем снова сдать кровь, проверить свертываемость.

Будьте здоровы!

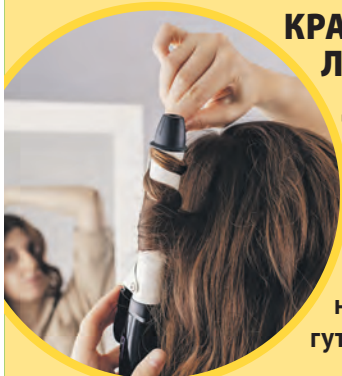
Анатолий Лапшин, г. Реутов

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КРАСИВЫЕ ЛОКОНЫ

Думаю, мой совет будет актуален перед новогодними праздниками. Если вы планируете к торжеству завить кудри, то завивайте локоны в направлении от лица. Независимо, плойкой вы это будете делать, утюжком или накручивать волосы на бигуди. Так локоны лягут красивее, а лицо будет более открытым.

Инга Соломатина, Московская обл.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ВЕРЕСК – ДЛЯ СОСУДОВ МОЗГА ПРЕЛЕСТЬ

Моя старенькая бабушка двигается уже с трудом, все же возраст у нее внушительный – 93 года, но память у нее до сих пор такая, что позавидуешь. Любит рассказывать истории о своей жизни, и все в красках, в деталях. Я даже записываю за ней сейчас, вдруг решу книгу написать. Но это так, лирическое отступление. Она и кроссворды разгадывает прекрасно, и даже на вопросы телевикторин быстрее участников отвечает. Я как-то у нее поинтересовалась, в чем секрет такой памяти, она мне про вереск рассказала, что, мол, уже лет тридцать отвар из него пьет. Я почитала в Ин-



тернете, а ведь и правда, средство отличное. Вереск, оказывается, содержит флавоноиды и эфирные масла, обладающие нейропротекторным эффектом, что помогает снимать спазмы сосудов головного мозга и улучшать кровообращение. Словом, пишу ба-

бушкин рецепт, а вы уж сами решайте, пригодится или нет.

1 ст. ложку сухого вереска залить 500 мл кипятка и прокипятить в течение 10 минут. Настаивать в теплом месте 4 часа, затем процедить через марлю в стеклянную банку. На протяжении первой недели пить отвар по полстакана в день, а в течение последующих двух недель по одному стакану в день. Сделать перерыв в 10 дней и повторить весь курс.

Любовь Синичкина, г. Заречный, Свердловская обл.

Поделитесь
своими советами
и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

Проблемы с кишечником – первый шаг к отравлению организма СИВИДАЛ ПОМОЖЕТ ВЕРНУТЬ РЕГУЛЯРНЫЙ СТУЛ И ОЧИСТИТЬ КРОВЬ!

Миллионы людей каждый день мучаются запорами. Но мало кто знает, насколько это опасно для здоровья! Представьте, массы переваренной пищи не могут покинуть кишечник, скапливаются, твердеют и начинают растягивать и повреждать нежную слизистую кишечника. Клетки слизистой не выдерживают и рвутся, появляются «кишечные дыры». В результате накопившиеся в кишечнике гнилостные токсины и шлаки попадают прямо в кровь, стремительно разносятся по всему организму и жизненно важным органам: сердцу, печени, почкам, мозгу. Появляется тревожность, бессонница, давление, дискомфорт в суставах, тяжесть в голове. Вот к чему может привести отсутствие ежедневного стула! И это только начало. Для прекращения самоотравления организма необходимо раз и навсегда восстановить регулярность стула, избавиться от «кишечных дыр»

и очистить кровь! И это под силу натуральному гелю Сивидал!

Сивидал – это российский продукт из дикой водоросли ламинарии Охотского моря, который создали российские ученые в наукограде Пущино по уникальной запатентованной технологии кавитации (патент РФ RU 2384342). Живые микромолекулы Сивидала оказывают и местное, и системное действие на клеточном уровне! Благодаря гелевой форме они бережно и мягко проходят по кишечнику, собирая и выводя все скопившиеся шлаки и токсины, выстилают стенки кишечника защитной микропленкой и способствуют заживлению повреждений. Одновременно с этим микромолекулы Сивидала способствуют очищению крови и сосудов от токсинов, ядов и т.д., помогая предотвратить различные осложнения. Быстро, просто и безопасно!



Прямо сейчас звоните по бесплатному номеру! Код Вашего подарка «СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ»

8 (800) 100-55-60

* При покупке 5-ти банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24. СФР № RU.77.99.19.004.E.004350.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.11.2021 по 01.06.2022 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. Реклама

ЗАГАДКИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

БОЛЬ В ГОЛОВЕ МНОГОЛИКА, И КАЖДЫЙ ЕЁ ВИД ЧТО-ТО СКРЫВАЕТ...

ГДЕ БОЛИТ, И ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Боль в висках. Причинами могут быть резкие перепады давления, интоксикация организма, инфекция, защемление нерва межпозвонковой грыжей или деформированными позвонками. Самое безобидное – переутомление и усталость.

Первым делом. Надо прилечь или присесть, откинув голову назад, прикрыть глаза и расслабиться. Если через 10-15 минут боль не утихла, следует настрожиться.

Боли в затылке. Чаще появляются из-за шейного остеохондроза и спондилеза, мышечного спазма, гипертонии.

Первым делом. Нужно измерить АД. Если значения повышены – необходима консультация специалиста и прием препаратов.

Боль в темени. Частый признак шейного остеохондроза. А также вирусных инфекций, болезни крови и нервной системы и даже опухоли.

Первым делом. Если боли повторяются, требуется тщательное обследование.

Боль в лобной зоне: ее могут вызывать фронтиты, повышенное внутричерепное давление, зажатие затылочного нерва, пневмония. Если болит одна сторона лба – скорее всего, это мигрень.

Первым делом. Если подтверждается мигрень, можно попытаться заснуть и «переждать» приступ во сне. Если не удалось – приступ легче купировать в зачатке, приняв препараты или проведя сеанс транскраниальной магнитотерапии.

Болят вся голова, будто сдавили обручем. Ощущения могут быть вызваны усталостью, стрессом, депрессивным расстройством, тревожностью. Эти состояния вызывают спазмы мышц, сухожилий и связок плечевого пояса, лба, затылка.

Первым делом. Нужно принять успокоительное и постараться не нервничать.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ БОЛИ

Мигрень. Ей свойственна сильная пульсирующая боль в одной половине головы. В помощь лекарствам медицина предлагает транскраниальную магнитотерапию.

Тензионная боль (боль напряжения). Это обычная боль, которую испытывал хоть раз в жизни практически каждый. Свойственна тем, кто часто нервничает или испытывает перенапряжение.

Абузусная головная боль. Спровоцирована злоупотреблением медикаментами от мигрени и головной боли.

Хроническая ежедневная головная боль (ХЕГБ) – группа разных видов болей, повторяющихся не менее 15 дней в месяц в течение 3 месяцев подряд.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Возможно, понадобятся консультации сразу нескольких узких специалистов: невролога, окулиста, стоматолога, отоларинголога.

Лечение предполагает устранение причины, лекарства и транскраниальную магнитотерапию.

ДИАМАГ – современный медицинский аппарат транскраниальной магнитотерапии.

Позволяет проводить терапию и профилактику мигреней, головных болей напряжения.



№ ФСР 2012/13599

ДИАМАГ дает возможность:

- нормализовать кровообращение и препятствовать возникновению спазмов сосудов головного мозга,
- снизить интенсивность боли и риск нового приступа;
- увеличить выработку серотонина и улучшить психоэмоциональное состояние;
- уменьшить количество обезболивающих.

ДИАМАГ удобен и прост в применении, поэтому по рекомендации специалиста может применяться в домашних условиях.

Как следствие, возможно улучшение качества жизни и избавление от постоянного страха перед очередным сильным приступом.

ДИАМАГ. Пора забыть о головной боли.

Приобретайте ДИАМАГ ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!

В аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах Москвы и Московской области:

Выгода - 5000 руб.
с 01 по 31 декабря 2021 года



Сеть Социальных Аптек
1
8 (800) 555-11-15

MED-МАГАЗИН.RU
2
8 (800) 700-52-00

МЕДтехника №7
3
8 (495) 505-63-83

грамикс
4
8 (495) 505-63-83

**СБЕР
ЕАПТЕКА**
5
8 (495) 730-53-00

Плеер.ру 6 8 (495) 775-04-75
Vita-medic 7 8 (800) 551-24-06
Пилули.ру 8 8 (495) 926-36-42

• магазин «Медтехника Благоед»⁹
8 (800) 505-65-28
АДРЕСА НАШИХ РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНОВ:
• г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29
• г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1
ОФИС И СКЛАД:
• г. Москва, ул. Грайвороновская, д. 4, стр. 6

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ² ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ³ ООО «Медтехника М1» Тел.: 8 (499) 550-10-16 (многоканальный) Юр. адрес: 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, этаж 1, офис № 101 ОГРН: 1157746290305 ⁴ ООО «ГРАМИКС», г. Москва, Оболонский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П В К 7, оф. 15, ОГРН 1197746086449. ⁵ ООО «ЕАПТЕКА», г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цокольный этаж, помещение I, ком. 2; ОГРН 1147746631988. ⁶ ООО «Рассвет», г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, пом. V, ком. 6, ОГРН 1147746619240. ⁷ ИП Куриченко М.П., г. Москва, Заревый проезд, д. 10, пом. № 22, ОГРН ИП 308312834000157. ⁸ ООО «ПарусИнвест», г. Москва, ул. Обручева, д. 16, корп. 1, этаж 3, пом. 1, ком. 12, ОГРН 1167746630831. ⁹ ООО «БЛАГОЕД» г. Москва, ул. Поляны, д. 5, пом. 39, 41, ОГРН 1187746406374.

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, п. Елатья, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com. Бесплатный телефон завода: 8 (800) 200-01-13.

ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005474 от 08.06.2018 г.

РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЕСЛИ ЛЁГКИМ НЕЛЕГКО...

КАК УСКОРИТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ COVID-19?

Мир задыхается в поисках эффективных средств лечения коронавирусной пневмонии! Поражённые лёгкие заживают, как порез: на лёгочной ткани образуется рубец (фиброзный тяж), подобный шраму. Свою природную дыхательную функцию такая ткань утрачивает. Возможно ли снизить риск кислородного голодания организма и дыхательной недостаточности? Да, с помощью качественной реабилитации.

ТРЕБУЕТСЯ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД!

«Никогда я не чувствовал себя настолько плохо! Слабость, головокружение, кажется, всё болит, даже суставы – от пальцев на руках до пяток и лодыжки. Тахикардия, панические атаки – ужасное состояние...», – примерно так жалуются пациенты, перенесшие двустороннюю пневмонию – наиболее частое осложнение коронавирусной инфекции.

Специалисты сходятся во мнении, что средства для восстановления надо не выбирать, а сочетать. Супертонус, увы, пока не придумано. Комплексная программа восстановления после коронавирусной пневмонии должна длиться не менее двух месяцев и включать лекарственные препараты по назначению специалиста, общеукрепляющие средства, дыхательную гимнастику и физиотерапию.

Снизить медикаментозную нагрузку на организм, активизировать иммунитет и ускорить процесс восстановления может помочь магнитное импульсное поле – действующий фактор медицинского аппарата АЛМАГ-02.

Приказы Минздрава РФ № 1213н и 1658н об утверждении стандарта специализированной и первичной медико-санитарной помощи при пневмонии взрослым и детям предписывают применение магнитного поля (А17.30.019).

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Главная задача аппарата – помочь как можно скорее выздороветь и вернуться к привычной жизни.

За счет глубокого проникновения магнитного поля и большой площади воздействия АЛМАГ-02 способен улучшить кровообращение на поражённом участке, что позволяет устранить одышку, сохранить жизненную ёмкость легких, снизить вероятность перерождения здоровой ткани в соединительную.

Магнитный фактор способствует улучшению доставки лекарств в очаг поражения, а также обладает собственными лечебными умениями.

При пневмонии аппарат АЛМАГ-02 ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- улучшать циркуляцию крови и газообмен в лёгких;
- усиливать детоксикацию очага инфекции;
- снимать спазм бронхов, уменьшать кашель и улучшать отхождение мокроты;
- устранять лёгочный спазм и раздражение воспалённых тканей;
- улучшать общее состояние пациента;
- окончательно подавить воспалительный процесс, не допуская хронических проблем с лёгкими, осложнений, утраты трудоспособности.



№ ФСР 2009/04790

НАДЁЖНЫЙ ОБРАЗЕЦ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ

АЛМАГ-02 – аппарат профессионального уровня, схожий по действию со стационарными образцами. Создан для больниц, но удобен для дома, комфортен и прост в применении, подходит людям разных возрастов, в том числе пожилым и ослабленным.

В памяти аппарата заложены 79 лечебных программ воздействия, разработанных специалистами Главного военного клинического госпиталя имени Бурденко (г. Москва), среди них – специальные программы для лечения бронхолегочных заболеваний.

Аппарат укомплектован разными видами излучателей: локальными и в виде коврика для наложения на обширные области, их можно комбинировать.

Новый вирус, опасный своими осложнениями, судя по всему, не собирается завершать своё коронное шествие по планете... Следует быть предусмотрительными и держать наготове «лечебное оружие» для борьбы с коварным ковидом.

АЛМАГ-02. Важное звено реабилитации после коронавирусной пневмонии.

Приобретайте АЛМАГ-02 ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!

В аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах Москвы и Московской области:

выгода - 6640 руб.
с 01 по 31 декабря 2021 года



МЕД-МАГАЗИН.RU¹

8 (800) 700-52-00

грамикс⁴
очень много всего дешево

8 (495) 505-63-83

МЕДтехника №7²

8 (495) 505-63-83

Сеть социальных аптек⁵

8 (800) 555-11-15

АПТЕКИ ГОРЗДРАВ³

8 (499) 653-62-77

ЗДОРОВ.ру⁶
сеть аптек

8 (495) 363-35-00

Плеер.ру⁷
8 (495) 775-04-75

Vita-medic⁸
8 (800) 551-24-06

Пилули.ру⁹
8 (495) 926-36-42

¹ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710. ² ООО «Медтехника М1» Тел.: 8 (499) 550-10-16 (многоканальный) Юр. адрес: 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, этаж 1, офис № 101 ОГРН: 1157746290305 ³ ООО «ГОРЗДРАВ». Юр. адрес: 129013 г. Санкт-Петербург, ул. РУЗОВСКАЯ, дом 8, литер Б. ОГРН 1177847227942 ⁴ ООО «ГРАМИКС». г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П.У.К.7, оф. 15, ОГРН 1197746086449. ⁵ СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ⁶ ООО «ЗДОРОВ.РУ» г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 1, пом. VI, оф. 4, ОГРН: 5147746345797. ⁷ ООО «Расцвет», г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, пом. V, ком. 6, ОГРН 1147746619240. ⁸ ИП Куриченко М.П., г. Москва, Заревый проезд, д. 10. пом. № 22. ОГРН ИП 308312834000157. ⁹ ООО «ПарусИнвест», г. Москва, ул. Обручева, д. 16, корп. 1, этаж 3, пом. 1, ком. 12, ОГРН 1167746630831.

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, п. Елатья, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com. Бесплатный телефон завода: 8 (800) 200-01-13. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005474 от 08.06.2018 г.

РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Артрит – заболевание суставов, которым сегодня страдает более 25% населения России, а в мире каждый десятый человек мучается от боли в суставах. Несмотря на то, что недуг далеко не редкий и далеко не простой, он окутан плотной паутиной мифов, которые мешают относиться к нему со всей серьезностью.

Мифам ОБ АРТРИТЕ ВЕРИТЬ НЕ СПЕШИТЕ!



Миф 2

АРТРИТ – ЭТО БОЛЕЗНЬ ПОЖИЛЫХ



Не совсем так. Артрит может развиваться в любом возрасте, последнее время он «бьет» по суставам даже довольно молодых людей, 30–40-летних. Однако острый артрит, действительно, чаще наблюдается у людей среднего и пожилого возраста, это возрастной недуг 40+. Но артритов существует великое множество (воспалительный, реактивный, посттравматический и т.д.). Болями в суставах могут сопровождаться вирусные гепатиты, подагра и многие другие серьезные заболевания, поэтому артрит очень часто встречается у еще совсем молодых людей и даже детей (ювенильный артрит).

Миф 1

АРТРИТ И АРТРОЗ – ОДНО И ТО ЖЕ

На самом деле, это два разных заболевания. Они имеют схожие названия, поскольку при обоих заболеваниях поражаются суставы, человек испытывает дискомфорт и боль. Однако если при артрите наблюдается воспаление и отек тканей сустава, которые его окружают (синовиальной мембраны), то при артрозе происходит разрушение хряща, а впоследствии и кости. При артрите боль и скованность присутствует как при движении, так и в покое, а при артрозе – поскольку хрящ истончен или разрушен, болями сопровождаются любые движения, в покое же они, как правило, проходят.



ЗДОРОВЫЙ СУСТАВ



АРТРИТ



Миф 3

ЕСЛИ ЕСТЬ ХОЛОДЕЦ, АРТРИТА МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ

Увы, нет. Холодец, заливное, желе – блюда, которые содержат коллаген, поэтому считается, что если их есть в больших количествах, то это улучшит состав синовиальной жидкости, обволакивающей сустав, будет питать ее. Однако существенно повлиять на синовиальную оболочку продукты, богатые коллагеном, не могут. Но не нужно себя обманывать: в природе не существует продуктов питания для профилактики и лечения артрита.

Миф 4

АРТРИТ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

К сожалению, это заблуждение. Фитотерапевтические препараты, отвары, настои, чаи и натирки могут улучшить общее состояние, облегчить боль, на какое-то время снять отек воспаленного сустава, но избавиться от артрита с помощью народных средств не получится. Кроме того, если при болях в суставах «лечиться» травами и пренебрегать походом к врачу, это может привести к печальным последствиям. Важно помнить, что если артрит вовремя и правильно не лечить, он может привести к развитию артроза.

Миф 5

ТАБЛЕТКИ И МАЗИ – И БОЛЕЗНЬ ПОБЕЖДЕНА НАВСЕГДА!

Медицина, безусловно, располагает арсеналом средств и препаратов, способных помочь в лечении артрита на разных стадиях заболевания. Однако главными и основными факторами на пути к выздоровлению, без которых никакие «чудо-таблетки» и мази не помогут, остаются: снижение веса и адекватные физические нагрузки. Лишний вес отрицательно влияет на суставы, давит и провоцирует боль, а отсутствие движения лишает сустав питания, что и способствует развитию болезни. Помните, движение – жизнь! Держите вес в норме, ходите, гуляйте, делайте зарядку, посильные упражнения – и артриту не останется места в вашей жизни.

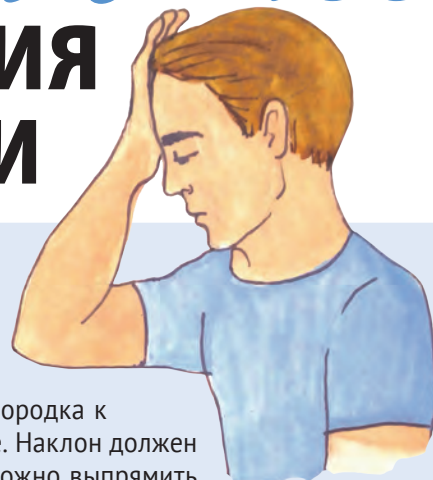


Относитесь внимательно к своему здоровью, ведите активный, здоровый образ жизни и не верьте мифам!

Шейный остеохондроз – диагноз в современном мире довольно распространённый. Гаджеты нас подводят да малоподвижный образ жизни. Стоит засидеться перед телевизором или монитором компьютера, провести вечер в компании смартфона, и в спутники нам навязываются головная боль и головокружения, память начинает подводить – организм буквально кричит: «Мозговое кровообращение нарушено, sos»!

Будем спасать страдальца. В помощь нам упражнения от шейного остеохондроза.

От боли в шее УПРАЖНЕНИЯ ПОДОСПЕЛИ

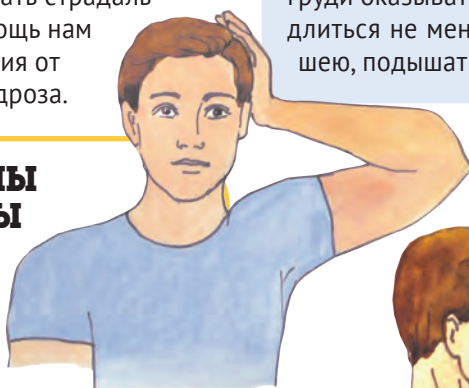


1. НАКЛОНЫ ВПЕРЁД

Встав ровно, выдвинем вперед подбородок и наклоним его к груди. Чтобы увеличить нагрузку, ко лбу можно прижать ладонь и во время наклона подбородок к груди оказывать легкое сопротивление. Наклон должен длиться не менее 10 секунд. Теперь можно выпрямить шею, подышать ровно и спокойно. Затем повторить упражнение еще 9 раз.

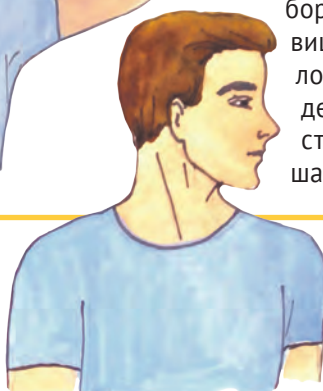
2. НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ

Встав ровно, упрямся правой ладонью в область правого виска. Наклоним голову вправо, оказывая рукой легкое сопротивление. Наклон выполним в течение 10 секунд. Теперь можно выпрямить шею, подышать ровно и спокойно. Затем руки поменять, упражнение повторить. Выполнить по 5 наклонов в каждую сторону.



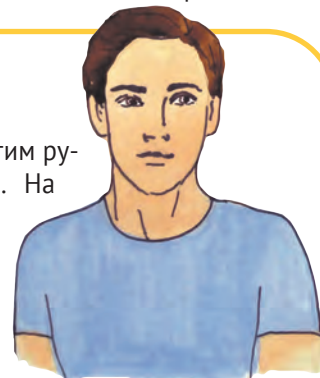
3. ПОВОРОТЫ ВПРАВО – ВЛЕВО

Встав ровно, плечи опустим, грудь расправим – подбородок параллельно полу, руки опущены вдоль туловища. Плавно повернем голову в крайнее правое положение, затем вернемся в исходное положение, задержимся на секунду и выполним поворот в левую сторону. Выполнять медленно, ровно и спокойно дыша. В каждую сторону сделать по 5 поворотов.



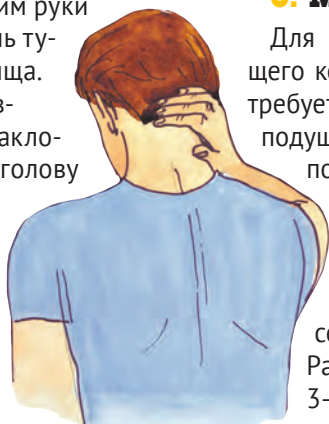
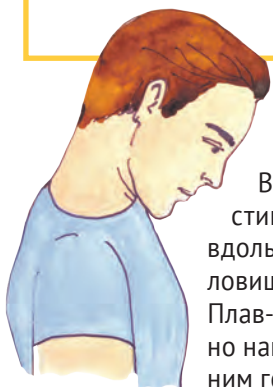
4. ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧ

Встав ровно, опустим руки вдоль туловища. На вдохе медленно поднимем плечи вверх на максимально доступную высоту. Удержим положение 10 секунд, ровно дыша. Вернемся в исходное положение, ровно подышим. Выполнить 10 повторов.



5. НАКЛОН К ГРУДИ

Встав ровно, опустим руки вдоль туловища. Плавно наклоним голову вниз, постаравшись прижать подбородок к груди. Удержим положение на 10 секунд, вернемся в исходное. Ровно подышав, повторим еще 10 раз.



6. МАССАЖ

Для выполнения завершающего комплекса упражнения потребуется лечь на кровать без подушки. Самостоятельно или попросив о помощи кого-то из близких, промассируем область между затылочной костью и его мягкой частью (область соединения головы и шеи). Растянем удовольствие на 3–4 минуты, массируя довольно интенсивно.

Важно!

Если все или любое из упражнений причиняет дискомфорт и/или боль, его выполнение лучше отложить до исчезновения неприятных ощущений.

Обратитесь к врачу, если:

- чувствуете скованность в области шеи,
- ощущаете боль при поворотах и наклонах головы;
- часто мучаетесь от головокружений и головных болей;
- испытываете скачки артериального давления.

Прислушивайтесь к сигналам своего организма и будьте здоровы!

Любовь Анина



Саркопения: И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Возраст. К нему можно относиться по-разному. Для кого-то возраст – это опыт, знания, возможность делиться ими с окружающими. Это мудрость и тёплый круг близких людей. Для кого-то возраст – это переоценка ценностей и работа над ошибками. Но практически для каждого из нас десятилетия прожитых лет – это повод задуматься о своём здоровье и начать заботиться о нём с большим рвением.

ЭКСПЕРТ

Вот наше тело, стоит чуть расслабиться – и годы наделяют его дряблостью, отнимают выносливость и силы, на глазах тают мышцы. А ведь это чревато новыми проблемами со здоровьем. Какими, и почему мышцы стоит держать в тонусе даже в преклонном возрасте, рассказывает наш эксперт – **к. м. н., старший научный сотрудник отделения сердечно-сосудистой патологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Наталья ПОЛЕНОВА.**



В НОВОМ СТАТУСЕ

– **Наталья Валерьевна, что такое саркопения? Почему этот недуг называют болезнью пожилого возраста?**

– Сам термин «саркопения» имеет греческое происхождение, где *sarx* – «плоть», *penia* – недостаток, нехватка. Иными словами, человек ощущает, что «уходят силы», и мышцы уже не способны выдерживать ту нагрузку, которая еще недавно казалась посильной и даже легкой.

В большинстве случаев саркопения – это болезнь пожилого возраста, при которой происходит уменьшение мышечной массы, а также ухудшение силы и функции мышц. Сам термин был предложен к использованию еще в 80-х годах про-

шлого века, однако статус официально признанного заболевания получил лишь в 2019 году.

– **С чем же это связано?**

– Такое внимание к проблеме было продиктовано тем, что в мире растет продолжительность жизни, увеличивается количество пожилых людей, и в связи с этим возникла необходимость формирования более точных подходов к диагностике и лечению данного состояния. Ведь пенсионеры хотят быть не только здоровыми, но физически и социально активными. Поэтому лучше, конечно, предотвращать заболевание и формировать единые подходы к диагностике и лечению саркопии. Так нам удастся поймать снижение мышечных сил на самой ранней стадии болезни.

ВОЗРАСТ И НЕОБДУМАННОЕ ПОХУДЕНИЕ

– **Каковы причины возникновения этого заболевания?**

– Основная причина развития саркопии банальна – возраст. В среднем к 65 годам человек теряет более 1/3 мышечной массы по сравнению с ее пиком, приходящимся на 20–30-летний возраст.

К тому же при снижении веса у пожилых людей до 1/4 потери всей массы тела приходится на потерю мышечной массы, а набор веса происходит главным образом за счет жировой ткани. Поэтому при быстрой потере массы тела за счет мышечной ткани может происходить значительное снижение минеральной плотности

костной ткани, а значит, частота переломов возрастает.

Недобрую службу здесь может сыграть и неправильное, несбалансированное похудение, особенно в зрелом возрасте. При сознательном снижении веса необходимо обязательно задаваться вопросом: «Не теряю ли я мышечную массу?». Чтобы этого не происходило, важно поддерживать достаточную физическую активность и не забывать про адекватное потребление белка в рационе.

ТРИ ВАЖНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ

– **Как же понять, что мышцы стали ослабевать?**

– Нам нужно определить наличие или отсутствие трех компонентов недуга – снижение количества мышц,

почему дряхлеют мышцы

уменьшение мышечной силы и мышечной функции.

Итак, снижение количества мышц мы можем определить при помощи биоимпедансометрии – метод, определяющий состав тела человека, а точнее количество мышц, воды и жира. А вот провести это исследование можно как в кабинетах здоровья, так и в фитнес-центрах.

Также для определения этого критерия можно использовать компьютерную томографию или просто измерить окружность голени. Дело в том, что ее величина достоверно коррелирует с показателем мышечной массы. Если вы измерили голень, и ее окружность меньше 31 см, то стоит обратиться к доктору. Это самый простой и быстрый способ определить, нужна ли вам медицинская по-

мощь для коррекции этого состояния или нет.

ВАЖНО!

Первые признаки уменьшения мышечной массы появляются после достижения 40 лет.

Что касается мышечной силы и мышечной функции, то для ее определения существуют объективные функциональные системы тестирования: кистевая динамометрия – измерение силы мышц кисти, тест 6-минутной ходьбы (какое расстояние пациент может пройти за 6 минут) и многие другие методы исследования, хорошо знакомые практикующим врачам.

Однако особую важность представляет то, как сам пациент оценивает свои двигательные возможности. Например, если вдруг по неясным причинам обычные нагрузки стали восприниматься вами как более утомительные, значит, стоит

задуматься. Постарайтесь не пропустить момент, когда необходима помощь доктора.

Хочется отметить, что помимо физических проявлений, таких как: необъяснимая потеря массы тела, переутомление, выраженная слабость, медленная походка, низкая физическая активность, могут наблюдаться и признаки снижения когнитивных функций и социальной активности. Все это не должно остаться незамеченным! Запомните, саркопения – обратимое состояние: чем раньше вы примете меры, тем больше шансов, что вы одержите победу в борьбе с возрастными изменениями мышц.

ПРАВИЛЬНО РАССТАВЛЯЕМ ПРИОРИТЕТЫ

– С какого возраста пора быть еще внимательнее к своему мышечному каркасу?

Читайте дальше на стр. 12



ЧЕМ ОПАСНА САРКОПЕНИЯ?

- нарушениями двигательной активности, что приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата:
 - » остеопорозу,
 - » артрозу,
 - » переломам и др.
- это значительный риск развития и прогрессирования:
 - » сердечно-сосудистых заболеваний,
 - » иммунодефицита,
 - » сахарного диабета,
 - » хронического неспецифического воспаления.
- это важнейший гериатрический синдром, который обуславливает инвалидность и смертность у больных пожилого и старческого возраста.

САРКОПЕНИЯ

ПЕРВАЯ СТАДИЯ – пре-саркопения:

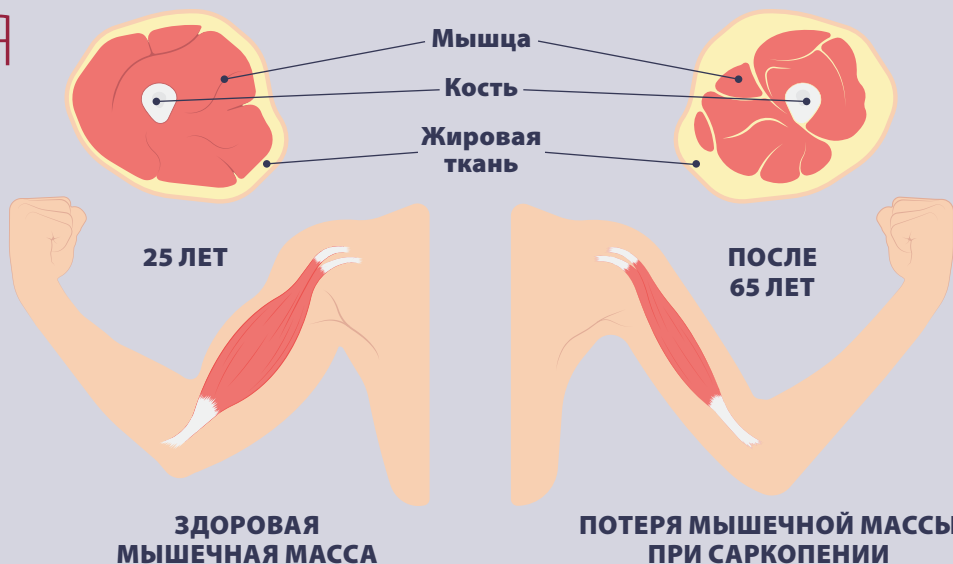
- снижение мышечной массы без заметных клинических проявлений.

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- снижение мышечной массы начинает вызывать тот или иной функциональный дефицит.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ – тяжелая саркопения:

- снижены и масса мышц, и сила, и функция.



Продолжение.
Начало на стр. 10

САРКОПЕНИЯ: ПОЧЕМУ ДРЯХЛЕЮТ



ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

«СЕСТЬ-ВСТАТЬ»

Встаньте перед стулом, руки вытянуты вперед. Сначала садитесь, а затем вставайте.

Если за 15 секунд вы делаете 5 подъемов, ваша мышечная сила при вас, и вам не о чем беспокоиться. Если за это время вы делаете меньше подъемов, то стоит посетить доктора.

НЕ ПОРА ЛИ К ДОКТОРУ?

Вам трудно поднять и перенести с места на место предмет весом 5 кг?

- Не тяжело (0)
- Тяжело (1)
- Очень тяжело или невозможно (2)

Насколько трудно передвигаться по комнате?

- Не тяжело (0)
- Тяжело (1)
- Крайне тяжело, только с помощью вспомогательных средств, или невозможно (2)

Насколько трудно подняться со стула или кровати?

- Не тяжело (0)
- Тяжело (1)
- Крайне тяжело или невозможно без посторонней помощи (2)

Насколько трудно подняться на 10 ступенек?

- Не тяжело (0)
- Тяжело (1)
- Крайне тяжело или невозможно (2)

Сколько раз в прошлом году Вы падали?

- Ни разу (0)
- 1–3 падения (1)
- 4 и больше падений (2)

Если вы набрали более 4 баллов, то вероятность наличия саркопении у вас высока. Нужно срочно обратиться к доктору!



КСТАТИ

Возрастная потеря мышечной массы происходит преимущественно за счет уменьшения массы мышц нижних конечностей.

– Чаще всего интенсивная потеря мышечной массы происходит, начиная с 60 лет, но, конечно, и более молодые люди от этого не застрахованы. До 30 лет мышечная масса обычно растет, человек еще более или менее активен, даже если спорт не входит в круг его интересов. А вот после 30 лет начинается возрастная атрофия мышц, мышечный каркас теряет массу и функциональность, если не поддерживать его, занимаясь спортом или хотя бы более-менее активной физической повседневной нагрузкой. Человек может это ощущать как снижение толерантности к нагрузкам. Просто теперь у него не хватает сил на все те нагрузки, которые раньше казались ему привычными.

– И многие люди принимают такое состояние, считая, что это старость, и ничего не делают. Что должно их заставить пойти к врачу?

– К сожалению, в России саркопения пока еще официально не признанное заболевание. Я думаю, что это вопрос времени. Поэтому призываю пенсионеров быть проактивными – верно расставлять приоритеты и предвосхищать нежелательные исходы. Конечно, вы сами можете провести тесты и узнать, насколько сильны ваши мышцы. Но лучше обратиться за помощью к профессионалам – терапевту, кардиологу, эндокринологу, врачу ЛФК или врачу-реабилитологу.

ТЕСТ 6-МИНУТНОЙ ХОДЬБЫ

Пройдите как можно большую дистанцию за 6 минут в собственном темпе. Можете останавливаться и отдыхать во время теста, но секундомер при этом не выключать. По истечении этих 6 минут определите, сколько метров вы прошли. Если пройдено 800 и более метров – это норма, если меньше, то стоит посетить врача.

ИЗМЕРЯЕМ МЫШЦЫ

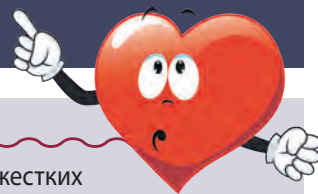
Сделайте биоимпедансометрию. **Посетите доктора, если масса скелетной мускулатуры меньше:**

- 20 кг для мужчины,
- 15 кг для женщины

Посетите доктора, если индекс массы скелетной мускулатуры меньше:

- 7 кг для мужчин,
- 5 кг для женщин.

МЫШЦЫ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ



«ТАБЛЕТКА» ОТ НЕМОЩИ

– *А можно ли вылечить саркопению?*

– По сути, таблетки от саркопении нет. Медикаментозное лечение не разработано. Потому что лечение саркопении – правильное питание и грамотная физическая активность.

Не подлежит сомнению, что правильное питание при саркопении – диета с достаточным содержанием белка, как растительного, так и животного. А значит, молочные продукты, мясо, рыба, бобовые, яйца – все это должно быть в достаточном количестве в рационе пожилых людей. Я советую употреблять в пищу больше белка, потому что с возрастом он ху-

ВАЖНО!

Саркопения у людей среднего возраста может развиваться на фоне жестких диет, когда организм не получает в нужном объеме аминокислоты, витамины и микроэлементы, принимающие участие в формировании мышечной ткани. К нарушениям передачи нервных импульсов к мышечным волокнам приводит, например, дефицит витамина D, таурина, селена, возникший в результате нерационального питания.

же усваивается и переваривается, и, соответственно, чем почтеннее возраст, тем больше белка должно быть в нашем рационе.

Не стоит забывать и про клетчатку. Достаточное количество свежей зелени и овощей поможет перевариванию белковой пищи за счет содержания в такой пище собственных ферментов.

Физическая активность должна обязательно включать в себя силовые тренировки и упражнения на сопротивление. Рекомендую

пожилым заниматься пилатесом или посещать занятия по ОФП (общая физическая подготовка). Заниматься следует не менее 1–2 раз в неделю в сочетании с аэробной нагрузкой в количестве 4–6 часов в неделю. А при избыточной массе тела ее следует увеличить до 6 и более часов в неделю.

РЕЦЕПТ ОТ ВРАЧА

– *Можно ли предотвратить саркопению?*

– Не только можно, но и очень нужно! Саркопению

гораздо проще предотвратить, чем лечить. Чем раньше вы начнете думать о своем здоровье, тем дальше отодвинете развитие недуга.

Мало говорить, что я не пью, не курю и правильно питаюсь. Нужно еще обязательно заниматься спортом.

Прописываю вам вот такую таблетку – еженедельные силовые тренировки. Никто за вас не сможет выполнить вашу физическую активность. Это можете сделать только вы сами. Все в ваших руках!

Наталья Киселёва

ПИСЬМО Дедушке Морозу



В ОТКРЫТКЕ:

- ◆ Бланк письма Деду Морозу
- ◆ Новогодняя детская песенка
- ◆ Детские новогодние загадки и головоломки
- ◆ Место для подарка-рисунка Деду Морозу от ребёнка

ПИСЬМО-Поздравление от Дедушки Мороза



В ОТКРЫТКЕ ВЫ НАЙДЁТЕ:

- ◆ Письмо от имени Деда Мороза
- ◆ Именную Похвальную грамоту от Дедушки Мороза (имя ребенка в Грамоте вписывается самостоятельно родителями от руки)
- ◆ Детскую игру от Деда Мороза

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Все мы знаем, что корсет – предмет женского гардероба, главная задача которого создание красивого силуэта. Медицинские корсеты имеют более продвинутые функции.



ЭКСПЕРТ

Какие проблемы с позвоночником они могут решить, рассказывает врач-невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА.

«ГРУСТНАЯ» СПИНА

– Светлана Викторовна, почему медицинские корсеты так популярны?

– Действительно, практически не проходит ни дня, чтобы я не выписала это приспособление малой ортопедии или ортез кому-нибудь из своих пациентов. Дело в том, что становление позвоночника проходит до 13 лет у девочек и до 17 лет – у мальчиков. После 17 лет наш позвоночный столб утрачивает функцию самообновляться, и мы, что называется, начинаем «стареть позвоночником». А вот страдают от этого чаще всего шея и поясница, так как шейный и поясничный отделы испытывают повышенную нагрузку из-за активной двигательной функции.

Нельзя не учитывать и особенности осанки: у кого-то она «грустная», «изрядно уставшая», особенно у офисных работников. У кого-то – плоская, у других – вогнутая, а у кого-то выпуклая спина. Это еще не болезнь, человек живет с этой осанкой, он приспособлен к ней, но изнашивается такой позвоночник быстрее. И к остеохондрозу с такой спиной человек придет гораздо быстрее.

– Почему так происходит?

– Все из-за того, что мышцы берут на себя позвоночную функцию. Но мышечный корсет не занимающегося здоровьем своей спины человека недоразвит, позвоночный столб малофункционален. Он гнется под действием непосильной ноши, спина сутулится. И подчеркну, речь я веду не о больных сколиозом пациентах, а об обычных, среднестатистических здоровых людях. Просто спорт не входит в круг их интересов, вот кости, мышцы, связки и начинают дряхлеть раньше времени.

Посудите сами, за последние 100 лет человек стал в 10 раз меньше двигаться. У него нет необходимости куда-то бежать или передвигаться на большие расстояния, мы не играем в спортивные игры, мало ходим пешком, предпочитаем сидячий образ жизни и неправильно питаемся. Вот и получается, что позвоночник забыл, в чем его работа – мышцы слабы, а позвонки снашиваются гораздо быстрее, чем могли бы.

ОРТЕЗ НА СЛУЖБЕ

– Получается, что наш собственный спинной кор-

ПРАВИЛЬНЫЙ



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Важно, из каких материалов сделан корсет, ведь чаще всего носить его приходится на голое тело и продолжительное время. Материалы, из которых сделан корсет, должны быть натуральными, хорошо стираться, обладать гипоаллергенными свойствами, не деформироваться в процессе эксплуатации. Преимущество лучше отдавать изделиям со вставками из хлопчатобумажной ткани.

сет не работает, нужно ему помочь?

– Так оно и есть. В нашем распоряжении лечебные, профилактические, лечебно-профилактические ортезы, корсеты для спортсменов и для обычных людей. Они должны использовать-

ся на всех этапах лечения остеохондроза или любого другого заболевания опорно-двигательного аппарата, не только в острый, но и реабилитационный и профилактический периоды.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

– Как же правильно подобрать себе корсет?

– Сразу хочу сказать, не думайте, что медицинский корсет можно купить, придя в любую аптеку или заказав его по интернету. И уж тем более ни в коем случае не стоит его за кем-то донашивать. Это индивидуальное приспособление малой ортопедии, и его выбор стоит доверить лечащему врачу! Только доктор может сказать, какой ортез вам нужен, как часто вы должны его надевать и как долго в нем ходить. От этого зависит успех лечения и здоровье вашего позвоночника!

ОРТЕЗ

ИЛИ ЗАЧЕМ И КОМУ НУЖЕН МЕДИЦИНСКИЙ КОРСЕТ

В одном из следующих номеров мы расскажем, как правильно надевать и снимать корсет, и чем чревато его неправильное применение.

ДЛЯ КАЖДОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА СУЩЕСТВУЮТ СВОИ ОРТЕЗЫ

ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ

- ортез разгружает шейный отдел для того, чтобы компенсировать дефицит опорности позвоночника, таким образом, мышцы шеи выключаются из работы, они отдыхают;
- декомпрессирует нервный корешок или мышцу;
- фиксирует или стабилизирует проблемный отдел – часто при определенных заболеваниях и позе позвонки съезжают друг с друга, и мы должны их стабилизировать;



- показания к ношению ортеза – слабые мышцы, частые головные боли, шум в ушах, пошатывание, боль в шее и руках, онемение рук;
- период лечения определяется врачом: кому-то 20 минут в сутки, кому-то весь день, а кому-то и месяц. Но ни в коем случае не нужно спать в корсете!
- показания к постоянному ношению – туберкулез костей, метастатическое поражение позвоночника, остеопороз. Ортез уменьшает болевой синдром и профилактирует нестабильность позвонкового сегмента.

ГРУДНОЙ ОТДЕЛ

- показания к ношению корсета – нарушения осанки у больных с выраженной сутулостью, кифозом, остеохондрозом, сколиозом;
- реклинатор – корректор осанки оснащен металлическими или пластиковыми креплениями;



- степень жесткости корсета определяют металлические планки и фиксация на брюшной стенке;
- корректор осанки может захватывать несколько отделов позвоночника, например, 7 шейных позвонков, грудной и пояснично-крестцовый; применяется при значительных изменениях в позвоночнике и мышцах;
- длительность ношения зависит от диагноза;
- показания к постоянному ношению – перелом позвоночника, остеопороз с компрессионным переломом на позвоночнике, туберкулез костей и метастазы.

ВАЖНО!

Существуют разные степени фиксации и поддержки: корсеты могут быть мягкими, полужесткими и жесткими. Чем серьезнее проблема и сильнее боль, тем сильнее должна быть фиксация корсета.

ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫЙ ОТДЕЛ

- самая частая область для фиксации корсетом по назначению неврологом, потому что данная область чаще всего поражается грыжевой формой остеохондроза. Дело в том, что этот отдел позвоночника мы нагружаем больше всего, при этом мышечный корсет очень слаб;
- фиксирует поясницу приспособлением из воздухопроницаемой, эластичной ткани со специальными ре-



- брами жесткости и стягивающими ремнями;
- существует много видов поясничных корсетов, их подбор зависит в том числе от комплекции человека;
- показания к ношению – применяется в послеоперационный и посттравматический период, при миозите, остеохондрозе, остеоартрозе;
- поддерживает позвоночник при физических и спортивных нагрузках;
- длительность ношения зависит от диагноза и определяется врачом.

КАКИЕ ШАПКИ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

?

Помню, как в детстве мама заставляла меня даже при небольшом минусе за окном надевать шапку, а я свою шапку не любил, потому что она была кроличьей, и в ней мне постоянно было жарко. С тех пор шапки категорически не ношу, а недавно услышал, что они вообще вредны для волос и кожи головы. Выходит, я прав в своей нелюбви к шапкам?

Пётр Мезенцев, г. Казань

Холодный воздух и низкие температуры отрицательно влияют на состояние волос и кожу головы. Холод губителен для волосных луковиц, поэтому, если вы не хотите начать преждевременно терять волосы (лысеть), то осенью и зимой все-таки нужно носить шапку. Другой вопрос, какую? На самом деле, не все шапки достойны вашей нелюбви, а только синтетические, сшитые или связанные из синтетических материалов, а также тесные, подобранные не по размеру, слишком плотные и тугие. Если шапка вам впору, сделана из натуральных материалов (шерсть, шерсть с небольшим добавлением акрила или хлопка), соответствует погоде и сезону, вам в ней комфортно – от шапки будут только одни плюсы. Кроме того, старайтесь снимать шапку, входя с улицы в теплое помещение, пусть волосы и кожа головы подышат. Потеть и перегреваться голова не должна, это действительно вредно, так же как и переохлаждение.



«КАКАЯ ВЫ ЗАРАЗА!» – ЛАСКАЮЩАЯ СЛУХ ФРАЗА

?

Сейчас только и слышишь на каждом углу это слово: «зараза! зараза!», «кругом зараза!». А ведь, насколько я знаю, когда-то так называли самых настоящих красавиц и слово это употребляли, когда хотели сделать комплимент! Разве нет?

Юлия Спиридонова, г. Тюмень

Вы совершенно правы! В старину это слово не имело никого отношения к микробам, оно чаще употреблялось с другими значениями. Например, в толковом словаре С. Ожегова отражено одно из просторечных значений слова «зараза» – негодяй, подлец. А другой толковый словарь, Д. Н. Ушакова, демонстрирует нам еще одно значение, бытовавшее в народе: смутьян, вредный человек, отравляющий жизнь другим. Однако история также свидетельствует о том, что слово «зараза» употреблялось нашими предками с положительным значением и было связано с глаголом «разить»: в XVIII веке «заразами» на Руси называли молодых красивых девушек, привлекательный внешний вид которых мог «сразить» любого мужчину наповал. Даже Михаил Ломоносов восхвалял «красавиц-зараз»: «Прекрасный пол, о, коль любезен вам наряд... Когда блещат на вас горящие алмазы, Двойной кипит в нас жар, сугубые заразы!»



КЛЮКВА – СРЕДСТВО ОТ ТРОМБОВ

?

Слышала, что поскольку холестерин вреден для нашего организма, то, чтобы защитить себя от атеросклероза, нужно есть больше клюквы. Так ли это?

Мария Петровна С., г. Красноармейск

Клюква действительно очень полезна для сосудов, да и для всего организма в целом. В ней содержится большое количество витаминов (аскорбиновая кислота, витамины А и К) и ми-



кроэлементов, а также флавоноидов, фенольных соединений и кислот, которые препятствуют слипанию тромбоцитов и процессу закупоривания ими сосудов. Также клюква содержит полезные фитонциды и обладает противовоспалительными свойствами. Ешьте свежую клюкву, готовьте из замороженной клюквы морсы и лимонады, но помните, что она противопоказана при язве желудка, и ее с осторожностью нужно употреблять при его повышенной кислотности.

Все мы знаем, что делать, когда резко повышается артериальное давление, но что делать, когда растёт давление внутриглазное? Расскажем, как действовать во время острого приступа глаукомы.

Глаукома – группа хронических глазных заболеваний, объединённых одним симптомом – периодическим или постоянным повышением уровня внутриглазного давления, что приводит к снижению центрального зрения, атрофии зрительного нерва и развитию дефектов поля зрения. И если вовремя не предпринять меры по снижению давления, то зрительный нерв постепенно будет погибать, а человек потеряет зрение.

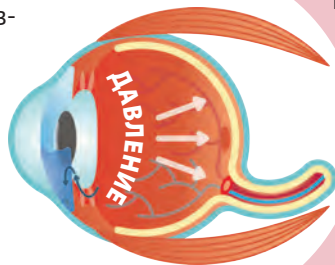
ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

- сильная пульсирующая боль в области глаза и головная;
- могут присутствовать боль в сердце, тошнота, рвота, слабость, боль в животе;
- затуманивание зрения, радужные круги перед глазами.

ОСТРЫЙ ПРИСТУП глаукомы: СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ

ФАКТОРЫ РИСКА

- физическое или нервное переутомление;
- сильные стрессы;
- переохлаждение или перегрев;
- продолжительная работа в положении с наклоненной головой;
- большое количество жидкости, выпитой одновременно;
- действие атропина или содержащих его препаратов.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Острый приступ закрытоугольной глаукомы – это неотложное состояние, требующее срочного лечения. Если вовремя не обратиться за профессиональной помощью, зрение можно потерять буквально за два часа.

При появлении признаков острого приступа необходимо успокоиться и обратиться за экстренной помощью. До приезда скорой можно опустить ноги в таз с теплой водой, что поможет уменьшить приток крови к голове и глазам, а значит, снизить резко повысившееся внутриглазное давление.

Наталья Киселёва

ВАЖНО!

Зрение, утраченное при глаукоме, не подлежит восстановлению. Поэтому, если вы в группе риска – вам за 60 и/или наличествует закрытоугольная глаукома – посещайте офтальмолога дважды в год и контролируйте уровень внутриглазного давления.

Дорогие читатели, не пропустите Декаду подписки!
С 6 по 16 декабря «Почта России» проводит
«Всероссийскую декаду подписки» на 1-е полугодие 2022 г.
Успейте подписаться в этот период на журнал
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.

СКИДКА

8%^{**}

** От цены основной подписки на 1-е полугодие 2022 г.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

16+

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

преимущества онлайн-подписки

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

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

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Стоимость ПОДПИСКИ в период ДЕКАДЫ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2022 г.

Срок подписки	В основной период	В период с 6 по 16 декабря	Срок подписки	В основной период	В период с 6 по 16 декабря
на 1 месяц	68,55 Р*	62,96 Р*	на 4 месяца	274,20 Р*	251,84 Р*
на 2 месяца	137,10 Р*	125,92 Р*	на 5 месяцев	342,75 Р*	314,80 Р*
на 3 месяца	205,65 Р*	188,88 Р*	на 6 месяцев	411,30 Р*	377,76 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»

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

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

Яркие, словно огоньки, плоды хурмы на прилавках магазинов радуют глаз и оживляют серые декабрьские будни. А ещё каждая хурма несёт в себе мощный заряд пользы для нашего организма.

ЯГОДА ИЛИ ФРУКТ?

Большинство людей привыкли относить хурму к фруктам, потому что внешне она очень похожа на фруктовых «собратьев» – например, яблоко или мандарин. Однако с научной точки зрения хурма – это все-таки ягода. Она с точностью подпадает под определение ягоды в ботанике: «Ягода – это многосемянный (реже 1- или 2-семянный) плод с тонкой оболочкой и сочной, мясистой серединой».

Однако не так уж важно, как вы назовете хурму в быту – фруктом или ягодой. Ее полезных свойств это нисколько не умаляет.

ИНТЕРЕСНО

Хурма попала в Европу только в позапрошлом веке, а до этого ее на протяжении 2 тысяч лет культивировали в Китае и Японии.

И не только культивировали, но и активно использовали в народной медицине – причем не только ягоды, но и листья, стебли и даже кору дерева.

Например, китайские целители прописывали настой коры дерева при дизентерии и поносе, а из стеблей хурмы готовили средство для снятия приступов кашля и лечения бронхита.

ПОЧЕМУ ОНА ВЯЖЕТ РОТ?

Хурма вяжет рот, потому что в ней много танинов – соединений, обладающих дубильными свойствами. Попадая в рот, танин вступает в активное взаимодействие с белками на поверхности слизистой оболочки, в результате и возникает ощущение вязкости.

Однако вяжут далеко не все сорта хурмы. Чаще всего в незрелом виде ягода бывает очень терпкой, а после полного созревания танины во рту перестают ощущаться.

Если вы купили хурму, которая вяжет, можно отправить ее в холодильник (а лучше в морозилку на день-полтора) – дозревать. Ягода станет мягче, слаще, а вязкость пропадет.

ХУРМА: ПОЛЕЗНА,

7 ПРИЧИН ВВЕСТИ В РАЦИОН

1 Хурма – **богатый источник бета-каротина**, который сохраняет красоту кожи и здоровое зрение.

2 Ягода содержит достаточно **токоферола (витамина Е), ниацина (витамина РР), аскорбиновой кислоты (витамина С) и витаминов группы В**.

3 В состав плодов хурмы входит **железо** (здесь его больше, чем в петрушке и гранате), **калий** (не уступает апельсинам), **кальций** (здесь его столько же, сколько в шпинате). Также хурма содержит **марганец, фосфор, магний**.

4 **Йод** в составе хурмы помогает нормализовать работу щитовидной железы.



В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ РАЗНЫХ СТРАН

В Гватемале отвар листьев местной хурмы сапоты (известной у нас как «шоколадная хурма») применяется в качестве жаропонижающего и вяжущего средства. Молотые листья и мятая кора входят в состав припарок от различных кожных заболеваний, например, стригущего лишая.

В Грузии из мелких плодов и листьев дикой кавказской хурмы заваривают витаминизированный чай, богатый аскорбиновой кислотой (витамином С), а плоды активно едят при ранних проявлениях токсического зоба (базедовой болезни).

В Японии соком хурмы лечат цингу, а народными средствами на основе плодов – атеросклероз.

ХОРОША В МЕРУ!

Питательная ценность у хурмы намного выше, чем у яблок и других фруктов. Чтобы обеспечить суточную потребность в питательных веществах, достаточно съедать две-три хурмы в день.

**2-3
В ДЕНЬ**



ствах, достаточно съедать две-три хурмы в день.

ДОСТУПНА, ВКУСНА



5

Кроме того, хурма **богата пищевыми волокнами**.

6

Насыщенный состав хурмы помогает **повысить уровень гемоглобина, поддержать водно-солевой баланс, укрепить нервную систему, улучшить работу печени, почек и в целом пищеварительной системы**. Регулярное употребление хурмы в разумных пределах **нормализует показатели кровяного давления**.

7

В 100 г хурмы, в зависимости от сорта и степени зрелости, содержится в среднем **60-70 ккал**.

ХУРМА ПОД МИКРОСКОПОМ

Экстракт листьев хурмы помогает при гипергликемии, гиперлипидемии и жировом гепатозе печени при диабете 2-го типа. Это установили в эксперименте на мышах, которым к стандартной пище в течение 5 недель добавили порошок экстракта листьев. У грызунов снизился уровень глюкозы, триглицеридов и общий уровень холестерина, при этом «хорошего» холестерина высокой плотности стало больше.

СЛАДКИЙ СОН

Ученые выделили из хурмы вещество 7-метилглюкон, которое проявляет противовоспалительные и жаропонижающие свойства и способно снимать боль. Также 7-метилглюкон обладает выраженным успокаивающим действием, снижая раздражительность и тревожность. Неслучайно любители хурмы быстрее и легче засыпают, дольше и крепче спят, у них реже фиксируются спонтанные пробуждения. Людям, страдающим от бессонницы, можно посоветовать включить хурму в рацион.

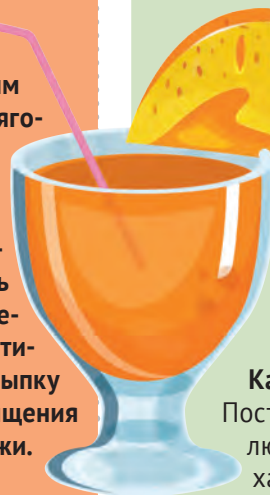
ВНИМАНИЕ!

- ✗ Хурма содержит много природных сахаров, поэтому ее не рекомендуют при сахарном диабете.
- ✗ Людям, у которых проблемы с поджелудочной железой, нужно ограничить потребление хурмы, а при обострении панкреатита лучше совсем убрать ее из рациона.
- ✗ Нельзя есть хурму после операций на брюшной полости. Танины в ее составе, связываясь с белками пищи и растительными волокнами, образуют плотные «клубки», которые долго и трудно перевариваются в желудке.
- ✗ Быть аккуратнее с хурмой советуют женщинам при грудном вскармливании: она может спровоцировать у ребенка запоры и колики.

КСТАТИ

Сам Ибн Сина

(Авиценна) рекомендовал истощенным больным свежие ягоды хурмы, чтобы укрепить силы. А высушенные семена ягод он предлагал растереть в пудру и применять как косметическую присыпку для очищения кожи.



РЕЦЕПТ

КОМПОТ ИЗ ХУРМЫ

Понадобится:

- ✓ Хурма – 4 шт.
- ✓ Сахар – 60 г
- ✓ Вода – 1 л
- ✓ Лимон – 0,5 шт.

Как готовить:

Поставить на огонь кастрюлю с водой, добавить сахар, довести до кипения. Хурму тщательно промыть, порезать дольками, удалить косточки.

Опустить хурму в кипящую воду и варить не больше 3–4 минут.

Выключить огонь.

Для аромата и легкой кислинки в компот добавляем цедру 0,5 лимона и выжатый лимонный сок.

Накрыть кастрюлю крышкой и дать постоять около часа.

Оксана Черных



Держись,

Неприятное исключить не получилось. Оно, это злое и вредное, навалилось на Женьку страшным диагнозом «карцинома» и замарало будни серым и слякотным.

В Москву с пачкой документов и чемоданом страхов Женька полетела одна. Мужа не пустила работа.

– Я прилечу попозже, обещаю, – осторожно обнимал он Женьку. Не целовал, не заправлял под шапку выбившиеся волосы, как любил делать это раньше. Как будто опасался заразиться этим «злым и вредным», что неожиданно напало на его жену.

«Спаси меня», – хотелось крикнуть Женьке мужу, но она видела, что он сам нуждается в спасении. И не крикнула, улыбнулась, пообещала, что все будет хорошо, и улетела.

Женя ещё раз перечитала сообщение от мужа, всхлипнула, вытерла вновь набежавшие на глаза слёзы. «Ты найдёшь себе лучше, чем я...». Какое благородство! И какая трусость...

СПАСИ МЕНЯ...

Женька узнала о своем диагнозе случайно. Банально разболелся зуб, или десна, или надкостница. Кто ж его там поймет? Женька отпросилась с работы и рванула в стоматологию. На выходные было намечено приятное событие – празднование дня рождения старшего сына. Хотелось поскорее

расправиться с болью, чтобы та не омрачала летних будней. Солнечных и ярких. Женька обожала лето, и боли в нем места не было.

– Давайте я вам выпишу направление на биопсию, – огорошил врач в стоматологии. – Вы только заранее переживайте, нам бы просто исключить все неприятное, а уж потом к лечению приступать.

ПОКА НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Столица встретила напуганную Женьку дождями и нахмурившимся небом. Врачи – усталыми расспросами и сонмом новых процедур. Женька все сносила стойко, верила в чудо и о каждом своем шаге, каждой своей маленькой победе сообщала мужу. Хотела почувствовать его причаст-

Стихи на конкурс «От сердца к сердцу»

Я ВЕРИЛА

Не трепещи, мое сердеченко,
Мой голос девий, не дрожи.
Покрылась льдом подружка-реченька,
А чувства канули во лжи.

Заворожил речами сладкими,
Красавец с омутом очей.
Сразил манерами, повадками,
И жаром пламенных ночей.

Я верила и планы строила,
Но ты ушел, ты обманул.
И взглядом я не удостоила,
Хоть душу болью мне стянул.

Анастасия Воронина, г. Долгопрудный

СПАСИБО ЗА ТО, ЧТО...

Свежесть осеннего утра наполнит дыханье,
Ясность морозного дня ослепит чистотой.
Даже и в буднях есть тихое очарованье,
Если они обогреты общеньем с тобой.

Чашка горячего кофе прогонит сонливость,
Несколько искренних фраз теплотой захлестнут.
Как же я рада, что это со мною случилось –
Встреча с тобой и проложенный к сердцу маршрут.

Радуюсь каждому дню и тебе безусловно.
Счастье ведь в том, что имеем сегодня и здесь.
Сердце стучит в такт стихам, горячо и неровно,
И напевает «спасибо за то, что ты есть».

Елена Солнечная, Новосибирская обл.

ЖИЗНЬ С ТОБОЙ – ВЕСНА

На висках твоих седина
И морщинки от глаз побежали,
Я не знала с тобой печали,
Для меня жизнь с тобой – весна.

Если плохо мне было порой,
Тучи ты разгонял заботой,
Не считал это трудной работой –
Мне дарить небосвод голубой.

Нам с тобою натикало лет
Столько, что и считать устанешь.
Но меня ты, как в юности, манишь,
С легкой проседью милый брюнет.

*Ольга Петровна Мойкина,
г. Сергиев-Посад*



Женька, ты сильная!

ность, участие. И муж участвовал... как умел.

«Держись, Женька!»

«Ты молодец!»

«Горжусь тобой!»

– Когда ты прилетишь? – спрашивала его Женя.

– Пока не получается, но я очень стараюсь, – неизменно отвечал муж.

И Женька верила, ждала, молилась, чтобы у Артёма все получилось, чтобы она, Женька, поправилась, чтобы здоровы были оставленные в далеком Екатеринбурге дети, чтобы врачи нашли верное решение и спасли ее.

– Мы будем с вами честны..., – отвечали на ее вопросы врачи, и после их ответов Женька впадала в отчаяние, плакала, заламывала руки.

Но Артём писал: «Ты, Женька, справишься! Ты сильная!». И она верила ему, вытирала слезы и вновь штурмовала кабинеты и медицинские сайты, соглашалась на очеред-

Все рассуждения мужчин не стоят ни одного чувства женщины.

ную химию и ждала операции. Конечно, она справится, у нее же есть Артём, есть дети, мама и даже кот Яшка. Она им нужна.

ОТБОЛЕЛО

И вот это сообщение от Артёма накануне операции: «Ты сильная... Я так не могу... Ты найдешь лучше... Детей не брошу...». Женька плакала и не понимала, а ее-то, Женьку, разве вот так запросто можно бросить? Бросить, когда она так нуждается в поддержке, ласке, добром слове?

Но Женька вновь утерла слезы. Она сильная, Артём сам так сказал, она справится.

...Женька шла по парку, загребая унтами снег на нечищенных дорожках. Было еще очень рано, и дворники только-только расчехляли свой инвентарь. Вечером у Женьки самолет, она вернет-

ся домой – к детям, к маме. Похудевшая, с залегшими под глазами синими кругами, с не отросшими еще волосами, но полная надежд после лечения.

Вольтер

– Удивительно, – врачи листали Женькину карту азартно, рассматривали недавние снимки, вчитывались в результаты биопсии. – Вы, Женька, удивительно везучая женщина, уникальная, можно сказать. Не бойтесь больше, Женька, – участливо пожимали они ее руку, – и держите с нами связь. Мы будем за вами наблюдать.

Женька возвращалась домой, а я пекла пирог, ждала подругу. Дети радовались приезду мамы и вскочили ни свет ни заря – надували шары, рисовали плакат.

Не было только Артёма. Артём Женьку не ждал.

– Жень, ты как? – обняла я исхудавшую подругу, встретив в аэропорту.

– Отболело, – улыбнулась она. – Поехали скорее к детям, я соскучилась. Только благодаря им я и жива, они мое счастье, мое спасение. Поехали.

Полина

Женщины никогда не бывают так сильны, как когда они вооружаются слабостью.

Иван Бунин

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8 (499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте организатора конкурса по адресу: <https://planetazdorovya.kardos.media/project/ОБЩИЕ-ПРАВИЛА-ПРОВЕДЕНИЯ-КОНКУРСОВ/>

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

Все, что вам нужно, чтобы принять участие в конкурсе, это прислать нам свои стихи о любви (не более трех четверостиший). Теплые, искренние, душевные.

Работы на конкурс принимаются вплоть до 1 марта 2022 года, и присылать их можно в виде смс-сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты sz@kardos.ru или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д.3, стр.2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

Четверых победителей предлагаем выбрать вам же, дорогие читатели. Звоните, пишите нам, выбирайте те стихи, которые больше всего тронут ваше сердце. Победители конкурса будут объявлены в №6 «Секретов здоровья» от 25.03.2022 и в качестве призов получат:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1 место – увлажнитель воздуха | 3 место – фен |
| 2 место – миксер | 4 место – электронные кухонные весы |

Дорогие читатели, газета «Секреты здоровья» объявляет новый творческий конкурс «От сердца к сердцу».



Зубные протезы – воистину гениальное изобретение. Посудите сами: возвращается утраченная возможность пережёвывать пищу, а, значит, лучше работает ЖКТ, плюс улыбка снова прекрасна, дёсны здоровы и даже слух в норме. Да-да, зубные протезы позитивным образом влияют и на слух, не давая сужаться нижнечелюстному суставу и сдавливаться находящемуся в нём слуховому нерву.

Словом, установка зубных протезов – это не повод огорчаться, а вовсе даже наоборот, – повод чаще улыбаться. Главное, научиться грамотно ухаживать за этой новой конструкцией.

В ЧЁМ ОСОБЕННОСТЬ?

Особенности ухода за конструкцией зависят от того, используете ли вы средства для ее фиксации. Дело в том, что их применение поможет решить сразу несколько задач: уменьшить попадание частичек пищи под протез, а также улучшить фиксацию протеза.

КАК ХРАНИТЬ ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ?

В первые 2 недели врач обычно рекомендует как можно дольше носить зубной протез, чтобы скорее привыкнуть к его использованию. После периода адаптации протез нужно периодически снимать (в том числе на ночь). Для того чтобы протез не утрачивал форму, его следует помещать во влажную среду. Проще говоря, перед сном снимите его и поместите в стакан с водой (но не горячей, чтобы он не деформировался под действием температуры). Хранение протеза в воде показано как для нейлоновых, так и для пластмассовых конструкций.

Правильно УХАЖИВАЕМ ЗА ЗУБНЫМИ ПРОТЕЗАМИ



Рисунок: Светлана Жучкова

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1 Чистить и промывать протез нужно ежедневно. Если вы не используете фиксирующее средство, то промывать протез под струей воды требуется после каждого приема пищи.

2 При самостоятельной фиксации протеза, достаточно почистить его дважды в день: утром и вечером. Чистить протез следует мягкой зубной щеткой с использованием мелкодисперсной зубной пасты (чтобы его не поцарапать).

3 Периодически следует дезинфицировать протез с помощью специальных средств. Дезинфицирующие средства могут продаваться в виде таблеток, которые нужно растворить в воде и поместить в этот раствор протез на несколько минут. В конце процедуры можно почистить протез зубной щеткой, смоченной в этом же растворе, а затем тщательно прополоскать конструкцию.

4 Есть альтернативный способ очистки зубного протеза. Это ультразвуковая ванночка. Аппаратное очищение отлично справляется с удалением зубных отложений, налета, уничтожает болезнетворные бактерии и борется с неприятным запахом.

ВАЖНО!

Если вода пахнет хлором, а конструкция предполагает наличие металлических элементов, то хранение протеза в такой воде может привести к потемнению металла.

Современные технологии помогают сделать жизнь человека комфортнее. Так почему бы не пользоваться ими, улучшая качество своей жизни?! Любите себя, и пусть каждый ваш день будет наполнен улыбками и смехом!

Екатерина Счастливая

Увлажняющий крем – косметическое средство, которым пользуется каждая женщина, ухаживающая за собой. Ведь правильное и регулярное увлажнение делает кожу красивой, нежной и бархатистой. Сегодня магазины располагают огромным арсеналом косметики для ухода за лицом и телом, но, если хочется чего-то особенного, натурального, можно приготовить крем в домашних условиях, используя простые и доступные ингредиенты.

ЗАЧЕМ УВЛАЖНЯТЬ?

Любая кожа, а особенно возрастная, нуждается в увлажнении. Если кожу не увлажнять, она становится сухой и очень чувствительной к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, быстрее стареет. При отсутствии должного увлажнения в зимний период кожа может начать краснеть, шелушиться, терять эластичность, становиться склонной к появлению новых морщин. Мороз, холодный ветер, сухой воздух в квартирах из-за отопления – все это негативно влияет на кожу и чтобы минимизировать вредное влияние этих факторов, необходимо пользоваться увлажняющими кремами.

ВАЖНО!

Посуда, в которой вы будете готовить крем, должна быть чистой, лучше ее прокипятить или продезинфицировать спиртом.

Крем СДЕЛАЕМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!



КРЕМ С ЛИМОНОМ И МЁДОМ

- Аптечный глицерин – 1/2 ч. ложки
- Яичный желток – 1/2 шт.
- Лимонный сок – 2 ч. ложки
- Оливковое масло холодного отжима – 1 ч. ложка
- Мед – 1/2 ч. ложки
- Камфорный спирт 10% (можно использовать этиловый или салициловый спирт) – 5 капель

Как приготовить:

смешать лимонный сок с глицерином, тщательно перемешать. Отдельно смешать оливковое масло с половиной желтка и медом, взбить венчиком или миксером, добавить туда лимонно-глицериновую смесь, тщательно взбить, по мере взбивания добавлять камфорный спирт по каплям. Крем перелить в баночку для хранения с плотной крышкой, хранить в холодильнике до 2 недель. Крем наносить на лицо на 10–15 минут, после чего остатки крема снять слегка влажным диском. После снятия крема на кожу можно нанести гидролат или термальную воду.

“

В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли.

Антон
Чехов



ГОТОВИМ ПРОСТО

Основу крема может составлять один из трех ингредиентов: ланолин, глицерин, растительное масло (оно может быть различным). Их можно приобрести в аптеке.

Дополнительными компонентами могут быть:

- ✓ экстракты и отвары растений и трав,
- ✓ жидкие витамины (А, Е и др.),
- ✓ эфирные масла,
- ✓ мед,
- ✓ пчелиный воск,
- ✓ яичный желток,
- ✓ розовая вода,
- ✓ сок алоэ,
- ✓ фруктовые или овощные соки.

КРЕМ С РОМАШКОЙ

- Глицерин – 50 мл
- Пчелиный воск – 50 г
- Оливковое масло – 25 мл
- Отвар ромашки – 20 мл

Как приготовить: воск нагреть на водяной бане, снять с огня, добавить глицерин, тщательно перемешать деревянной лопаткой, затем добавить масло и отвар ромашки, остудить, взбить венчиком. Переложить крем в стеклянную баночку с закручивающейся крышкой. Хранить в холодильнике до 2 недель.

КРЕМ С МЁДОМ И ЛАНОЛИНОМ

- Аптечный ланолин – 1 ч. ложка
- Любое растительное масло – 1 ст. ложка
- Мед – 1/2 ч. ложки
- Вода – 1 ст. ложка.

Как приготовить: тщательно смешать все ингредиенты комнатной температуры. Крем использовать сразу, нанеся на кожу лица на 20–30 минут, по прошествии этого времени остатки крема снять салфеткой.



О РОЖДЕСТВЕНСКОМ ПОСТЕ, ПРАЗДНИКЕ ВВЕДЕНИЯ И СВЯТЫНЯХ

Рождество Христово – праздник увенчания всех добродетелей, источник и корень всех благ наших; праздник, которым небо отверзто, Дух ниспослан, преграда уничтожена.

Иоанн Златоуст



ЗАЧЕМ ПОСТИТЬСЯ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ

? *Сейчас идет Рождественский пост. Зачем такой большой пост, как и на Пасху?*

Алевтина, г. Москва

На протяжении веков в Церкви сформировалась такая практика – самые важные дни церковного календаря так или иначе предваряются постом. Не является исключением и Рождество – этому празднику предшествует 40-дневный период, который в Православии начинается 28 ноября и заканчивается 6 января.

В Библии можно найти много примеров того, как к судьбоносным и решающим событиям в своей жизни люди готовились через самоограничение в еде и веселье, через особое внимание к молитве. Пост есть послушание Церкви. И для каждого православного христианина традиционна подготовка постом к значимым событиям. Это важная составляющая для борьбы со своими страстями.

Святые отцы предостерегают от большой ошибки во время поста. Святитель Василий Великий наставлял: «Берегись измерять пост простым воздержанием от пищи. Те, кто воздерживается от пищи, а ведет себя неподобающе, уподобляются дьяволу, который хотя ничего не ест, однако ж не перестает грешить».

ЧТО ЗА ПРАЗДНИК ТАКОЙ – ВВЕДЕНИЕ

? *Узнала, что каждый год 4 декабря празднуется Введение. О чем этот праздник?*

Ольга Т., Ленинградская область

Ежегодно, 4 декабря, православные христиане встречают один из главных (двунадесятых – одного из 12 праздников года) праздников – Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии. В этот день мы вспоминаем событие, когда святые и праведные Анна и Иоаким привели свою трехлетнюю дочь Марию в Иерусалимский храм. Это важное событие.

Святитель Григорий Палама в «Слове на Введение во храм Пресвятой Богородицы» писал: «...через Нее в свое время

имели открыться Небесные Обители и быть дарованы для вечного жительства верующим в чудесное Ее Рождение».

Кстати, в этот день есть послабление в Рождественском посте – разрешена рыба и растительное масло.

МОЖНО ЛИ НОСИТЬ Икону В КОШЕЛЬКЕ

? *Я ношу икону своей святой покровительницы – мученицы Татианы в одном из отделений большого женского кошелька (в прозрачном кармашке, там рядом у меня фото деток). Мне кажется, что так она меня еще больше оберегает, как талисман. А в церкви услышала, что рядом с деньгами святых хранить нехорошо. Не грех ли это?*

Татьяна Ивановна, г. Коломна

Свято все, что освящено Божественной благодатью – кресты, иконы. А потому их присутствие, выразимся образно, создает духовную атмосферу, благотворную для спасения человека и защиты его от вражеских наваждений. Довольно часто происходит смешение христианских символов с языческими оберегами. Невозможно заполучить помощь Божию, лишь купив в храме икону и при этом не имея в сердце никакого стремления к Богу. Через святыню действует Господь Бог Своей всеспасительной благодатью. И помощь, которую человек действительно может получить через святыню, определяется прежде всего его отношением к Богу, искренностью веры, твердостью надежды и теплотой молитвы. Святитель Феофан Затворник писал так: «Некоторые иконы бывают чудотворными потому, что Богу так угодно. Сила тут не в иконе и не в людях прибегающих, а в Божией милости».

Нигде прямо не указано, что запрещено класть в такой карман кошелька икону. Но не забывайте о том, что христиане святому образу молятся, а не просто хранят. Святыня – не талисман, который оберегает человека сам по себе. Если есть вера в Бога, желание от всего сердца в любой момент обратиться через святого к Спасителю, то можно хранить образ и так.

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

КАК В СТАРИНУ СПАСАЛИСЬ от холода

Вот и началась зима, которая, несмотря на все тенденции глобального потепления, нет-нет, да и показывает нам своё суровое морозное лицо. Страшно? Нет, серьёзно: боитесь ли вы холода? Скорее всего, не очень.

Для человека, живущего в современных городских условиях, низкие зимние температуры не выглядят, как серьезная угроза. У нас есть утеплители и централизованное отопление, газ и электричество, одежда и обувь для любой погоды, транспортное сообщение, кафе и магазины. А также мобильная связь, чтобы вызвать помощь, если вдруг ситуация выйдет из-под контроля.

Однако, чем дальше от очагов цивилизации, тем меньше благ, позволяющих легкомысленно относиться к наступлению зимы. А можете ли вы представить, как жили люди еще каких-то пару веков назад? Ведь тогда основным средством обогрева была, пожалуй, дровяная печь. Как же выживали наши предки?

В ДЕРЕВНЯХ

Летом крестьянина было очень сложно заставить дома. В любую погоду нужно было пахать или сеять, собирать урожай или заготавливать сено. А вот зимой – совсем другое дело.

Забот было немного: привезти заготовленное сено, нарубить дров. В серьезные морозы все отсиживались по домам, можно было и выспаться, и отдохнуть. Женщины готовили и занимались рукоделием – пряли, ткали, вышивали. Мужчины вырезали из дерева, чинили инвентарь, иногда охотились. Молодежь устраивала веселые посиделки. Вот почему традиционная русская крестьянская изба строилась так, чтобы при наличии дров ее жильцы не замерзли даже в лютые холода.

В северных регионах, к примеру, крестьяне строили высокие двухэтажные дома, к которым сзади пристраивали крытый двор, также на два этажа: здесь располагались хлев и сеновал. Люди жили на втором этаже, тут была печь, а толстые бревенчатые стены и двойные полы обеспечивали отличную термоизоляцию.

Нижний этаж использовали в хозяйственных целях. Так как хлев и сеновал располагались под одной крышей с жилым помещением, крестьянам не приходилось без особых причин выходить на улицу. Хлев не отапливался, однако и в нем было довольно тепло благодаря термическому эффекту при гниении сена и навоза.

КСТАТИ

В старину крестьяне боялись не морозов, а скорее нехватки продуктов и дров в зимнее время и необходимости пускаться по морозу в дальнюю дорогу.



В ГОРОДАХ

Жизнь горожан вплоть до XIX века, когда начали строить многоквартирные доходные дома, не так уж отличалась от жизни в деревне. Большинство простых городских домов были устроены примерно так же, как деревенские избы, с печным отоплением. Поэтому наличие дров и продуктов вполне позволяло горожанам пережить холода.

Сложнее было обитателям больших домов и роскошных дворцов с огромными залами. Фактически парадная часть особняков протапливалась только перед большими приемами, которые проводили не так часто. В остальное же время в этой части домов никто не жил. Знать коротала время в маленьких, но зато теплых комнатах.

Однако на улице горожанам все же приходилось выходить чаще, и здесь от мороза спасала многослойная одежда. Например, дамы под меховую шубу и платье не считали зазорным надеть несколько теплых нижних юбок, а также утепленное белье.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Одним из главных зимних развлечений в городах был театр. В XVIII–XIX веках театральные помещения уже отапливались, а вот гардеробных еще не было. Господские шубы забирали лакеи, которые вместе с кучерами согревались у костров, пылающих прямо у входа в театр.



Оксана Черных

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И БОДРОСТЬ ЗИМОЙ

АЮРВЕДИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ



КАКИЕ ПРОДУКТЫ НАМ ПОДХОДЯТ ЗИМОЙ

Злаки и бобовые: ячмень (перловка, ячка), гречка, пшено, длиннозерный рис – басмати (при ОРВИ и ожирении его лучше исключить), маш, нут, красная чечевица.

Овощи лучше термически обрабатывать (запекать, готовить рагу). Ограничьте крахмалистые овощи – картофель, свеклу, морковь, тыкву.

Фрукты: ограничьте сладкие фрукты – бананы, виноград, финики, инжир, манго.

Мясо животных, которые «растут в неволе», повышает Капха-дошу. Если вы не можете отказаться от мяса, то подходит в данный сезон козлятина, конина, крольчатина, любая рыбка. Главное условие – употреблять эти продукты не каждый день, ограничивая в зимнем меню.

Молочная продукция вся нежелательна. Особенно в холодном виде. Допускается подогретое молоко (можно со специями), козье молоко, употреблять молочные продукты лучше в середине дня.

Специи: согревающие, легкие и осушающие, с острым, горьким или вяжущим вкусом. Черный перец, имбирь, кардамон (особенно черный), куркума, кумин, горчица, корица, мята, базилик, укроп, анис, аджван, асафетида, пажитник.

Сладкий вкус – тяжелый, охлаждающий. Поэтому сладкое в этот период лучше ограничить. Исключением является зрелый мед старше года. Он согревает и сушит, способствует «сгоранию» жировой ткани.

Соблюдайте режим дня: умеренный труд, своевременный отход ко сну, прогулки на свежем воздухе и достаточная физическая активность. И тогда весну вы встретите с улыбкой.



Мы не зря так страдаем зимой от холода, отсутствия солнца, плохого настроения, упадка сил... В Аюрведе период с 22 декабря по 22 июня считается «забирающим жизненные силы», а время с 23 декабря по 21 февраля именуется «студёной зимой».

Сегодня мы хотим поведать о том, как питаться, чтобы этот холодный и тёмный период года прошел для всех нас продуктивно и без потерь для здоровья. А поможет нам в этом врач-биохимик, автор научных работ по молекулярной биологии и генетике, практикующий специалист по аюрведе и фитооздоровлению Анастасия Гейко.



ДОША КАПХА – СНЕЖНАЯ ШАПКА

Согласно аюрведе, в зимний период происходит естественное накопление Капха-доши в организме. Здоровая Капха-доша дает нашему телу жизнестойкость, сопротивляемость болезням и силу. В дисбалансе же – привносит избыточный холод, влажность, тяжесть, замедление всех обменных процессов, в том числе реакций иммунной системы на инфекции.

В зимние холода, если мы не занимаемся поддержанием своего здоровья, Капха-доша накапливается в избытке, но холод на время «замораживает» ее. Поэтому мы далеко не сразу замечаем, что со здоровьем что-то не так.

В текстах по Аюрведе это явление сравнивают с накоплением снежных шапок в горах: пока холодными зимними вечерами мы пьем чай с пироженкой, «шапки» растут. Как только начинает пригревать весеннее солнышко – «снежные шапки» начинают таять, текут ручьи...

Так и у нас весной «все течет» – люди болеют «простудами»: насморк, скопление слизи, влажный кашель, обостряются артриты, тонзиллиты, аденоидиты, появляется тяжесть, усталость и апатия. Мы часто списываем это на абстрактный «авитаминоз», а по факту, наше состояние весной сильно зависит от того, как мы ведем себя и питаемся в предыдущие зимние месяцы: копим мы наши «снежные шапки» или нет.

ЕДА В ЗИМНИЕ ХОЛОДА

Поскольку Капха у нас влажная, холодная и тяжелая, действовать стоит противоположными факторами: сухостью, теплом и легкостью. В том числе, в питании.

Прежде всего, пища должна быть свежеприготовленной, легкой, согревающей. Не злоупотребляйте рафинированными углеводами, слизееобразующей и тяжелой пищей, холодными напитками.

Аюрведа НЕ ОСТАВИТ БЕЗ ОБЕДА



В холодное время года часто хочется чего-то плотного и сытного. И нас начинает тянуть на сладенькое, мучное, жирное и тяжёлое. Но, как вы уже поняли, для зимы это не вариант! Поэтому наш эксперт предлагает несколько вариантов простых аюрведических рецептов на скорую руку.



Энерг. ценность на 100 г – 103 ккал

КИЧРИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 ст. ложки растительного масла или гхи
- 1/4 ч. ложки молотой асафетиды
- 1 ч. ложка кумина
- 1 корешок имбиря 2–3 см длиной или 1 ч. ложка порошка имбиря
- 2 зерна черного кардамона
- 2 дольки чеснока
- 1/2 ч. ложки куркумы
- 1 стакан маша (можно заменить чечевицей)
- 1/2 стакана длиннозерного риса
- 5 стаканов воды

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 средних картофелины
- 0,5 стакана красной чечевицы
- 2–3 см корня имбиря
- 1 средняя морковь
- по 0,5 ч. ложке кумина, асафетиды, куркумы, пажитника, аджвана, черного перца, горчичного семени (состав и количество специй можно варьировать по вкусу)
- 3 л воды
- масло для жарки

У кого кожные заболевания – сырой имбирь лучше заменить на порошок.

Нарезать картофель кубиками, поставить вариться. На сковороде растопить немного масла гхи или подогреть растительное масло, добавить к нему кумин, подождать, пока он поджарится и даст аромат. Добавить остальные специи и поджарить. Пока специи жарятся, натереть на терке морковь и корень имбиря, добавить их на сковородку и пассеровать на среднем огне. Прожаренный имбирь с морковью и специями добавить к варящейся картошке. Промыть чечевицу, также поместить в кастрюлю. Варить до готовности.



Энерг. ценность на 100 г – 21 ккал

Масло разогреть в сковороде с толстым дном, добавить асафетиду и кумин. Когда кумин раскроет свой аромат, добавить очищенный и нарезанный (или натертый на крупной терке) имбирь и обжаривать, пока имбирь не начнет слегка розоветь. Добавить кардамон, чеснок целиком и куркуму. Подержать на огне 1 минуту, помешивая. Добавить наполовину проваренный маш к специям, воду, рис, посолить и довести до кипения. Убавить огонь, накрыть крышкой и варить около 30 минут до готовности, периодически помешивая.

ПЕРЛОВКА ПЛЮС МОРКОВКА

Ингредиенты на 4 порции:

- 200 г перловой крупы
- 1 крупная морковь
- 2–3 см корня имбиря
- по 1/2 ч. ложки куркумы, кумина, аджвана, гималайской соли
- 1 ст. ложка растительного масла для жарки

Перловую крупу промыть, замочить в воде с добавлением 1 ст. ложки соды на 3–4 часа. По истечении времени снова промыть и варить на малом огне до готовности. После закипания можно слить воду и долить свежее кипячка – тогда перловка будет менее «липкой» и более рассыпчатой. Добавить куркуму и соль. Натереть на крупной терке морковь, на мелкой – имбирь. Обжарить на сковороде с добавлением кумина и аджвана. Когда перловка дошла до готовности, добавляем морковь с имбирем и тушим все вместе около 5 минут.



Энерг. ценность на 100 г – 154 ккал

КСТАТИ

Розовую гималайскую соль, масло гхи, асафетиду и аджван можно заказать через интернет или приобрести в магазине (на ярмарке) индийских товаров. Если это невозможно, то вполне можно обойтись и без них.



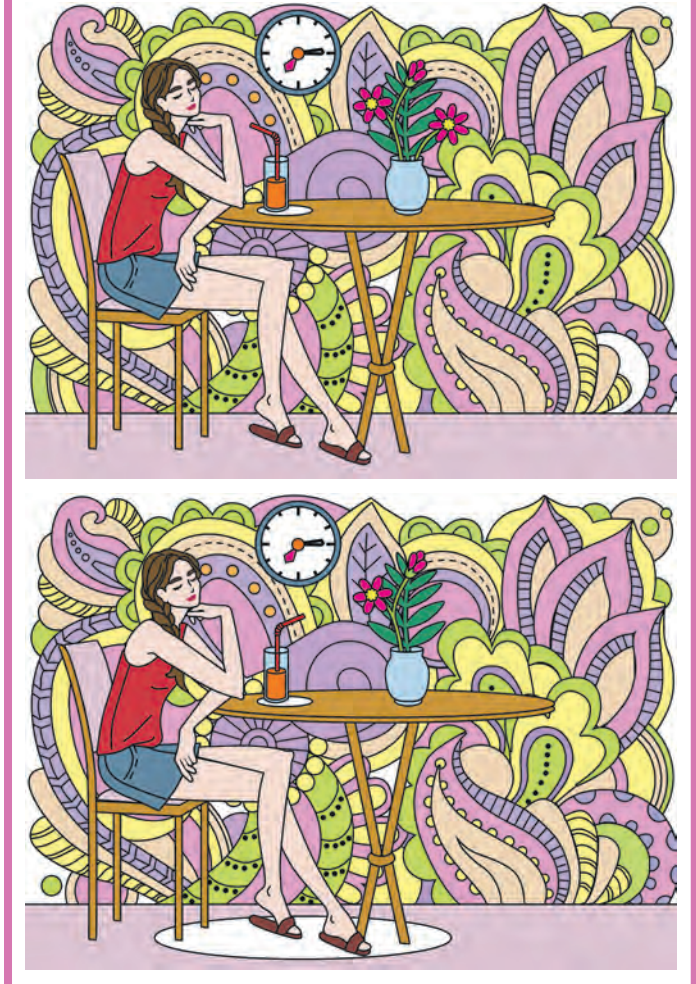
	↗					Липкие "слезы" сосны
"Большое ухо" на страже неба	Курлыканье журавлика		Посадочный лук	Высокомерный воображала		Всё, что сыплется и льется с небес
						Сработанное в счет будущего
Муза шахматистов	Модельер ... Такада					
	Жидкость в радиаторе авто	Разминка баритона				
	Стадион с выражениями	Боль оскорбления				
			Единица длины "с кепкой"	Банное для бани		Удар выстрелившего ружья
			Часть света с Шенгенской зоной			
				Аллерген для лентяя	Фигура с четырьмя равными сторонами	
	Набивка подушки - пух и ...		Испуганные движения сердца			
					"Молодуха" в отаре	
				Его ногами гоняют		
Минимум цепи	Пашня глазами поэта			"Настенное светило"		
					Продукт прямо из лаборатории	Он в городе главный
Осенний вальс Розенбаума	Отступление-удирание			Бестактный грубиян		
	Клиенты педиатра					Лад в семье
	Тросы, цепи и канаты судовые		Башмак на пробковой подошве	Канат, из проволоки свитый		
	"Лоно природы" в центре города					
	"Бородавка" на коре дерева	"Змея" на шее				

Т О Р Ф Н
 В О Е О
 К А Ч И
 И Т С В Н С
 Л И И И Л Е П Я
 W V X Ч Д В
 К О Н Э В Е
 В Д Ч В И
 Ъ В И К В И
 В О Р Е Ц И
 П Л Р Т О Р
 О П Я W V И
 Е К З Р Д Т
 В П И Ч О Н
 Ц У К О Я В
 О Е П Н Е К
 Ш В С И А К
 С С С П П
 Р А Т А И О Л

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ОТВЕТЫ

1. Часы. 2. Стрижка. 3. Чашка. 4. Сиденье. 5. Рука.

Внимание, конкурс!

Уважаемые читатели, на одной из страниц этого номера зашифрована фраза «В пути чудо». Мы предлагаем вам найти ее и позвонить в редакцию. Первые пятеро из вас, кто найдет, дозвонится и укажет номер страницы, получают бесплатную подписку на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на первое полугодие 2022 года. Звонки принимаются на номер редакции 8 (499) 399-36-78. Мы ждем ваши ответы до 10 декабря 2021 года до 18.00 часов.

Для участия в конкурсе потребуется указать ваши ФИО, телефон и почтовый адрес!

Участие в конкурсе означает ваше согласие с «Общими правилами» участия в конкурсе: <https://planetazdorovya.karfos.media/project/050316-ПРАВИЛА-ПРОВЕДЕНИЯ-КОНКУРСОВ/>

ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА

СУДОКУ

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



A 9x9 grid of 9 Sudoku puzzles. Each puzzle is a 3x3 block of 3x3 sub-grids. The grid contains numbers 1-9 in some cells, leaving others empty for the player to solve.

ОТВЕТЫ

A 9x9 grid of 9 Sudoku solutions. Each solution is a 3x3 block of 3x3 sub-grids. The grid contains the completed numbers 1-9 for each puzzle.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы АНТИКВАРИАТ

- 8-905-286-44-68 СКУПКА. КУП-ЛЮ ВСЁ. Тел.: 8-905-286-44-68
8-916-155-34-82 Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, под- стаканники, радиоаппаратуру, се- ребро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугу- на, фарфора; фотоаппараты, само- вары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года.

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

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

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

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

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

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

АРБ «АДАЛЕТ» 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)

ГОРОСКОП НА 3–16 ДЕКАБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Пришло время Овнам полюбить себя. Перестаньте выискивать в себе недостатки. А если мечтаете о стройности, начните правильно питаться и пить больше чистой воды, и ваша фигура начнет преображаться на глазах.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Астрологи убеждены, что активность для Близнецов – то, что доктор прописал. Растирание тела по утрам сухой щеткой, тибетская гимнастика, массаж «ребозо» – звучит экзотично, но все это создано именно для вас.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам этой зимой звезды пророчат горение чувств. А вот чтобы не «горела» спина, обратите свой взор на гимнастику для здоровья позвоночника, будьте аккуратнее, выполняя физическую работу по дому.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам пора начать следить за собой. Меньше фастфуда и кофе, больше спорта и прогулок вдвоем с любимым человеком или верными друзьями. Совместные занятия спортом невероятно объединяют и сплавивают.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам важно дарить позитив не только самим себе, но и близким. Начиная день со стакана воды с лимоном, а завершайте теплым молоком со щепоткой куркумы, тогда и настроение, и пищеварение будут отличными.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Тоскующим Водолеям звезды рекомендуют чаще гулять по заснеженным улочкам, любоваться на красочные витрины магазинов, украшенные к Новому году. Пейте горячий чай с чабрецом и готовьте подарки близким.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



20 ноября – 3 декабря
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

3 декабря – убывающая Луна 4 фаза – желательно отложить в этот день активные тренировки, а также важные встречи и походы по магазинам. Лучше поберегите силы, провести время дома, повысить жизненный тонус организма, заварив травяного чая.

4 декабря – новолуние – самое время уделить время себе и своему душевному здоровью. Днем, одевшись потеплее, со-

вершить приятную прогулку по зимнему парку, подышать морозным декабрьским воздухом и полюбоваться заснеженными пейзажами.

5–11 декабря – растущая Луна 1 фаза – подходящее время начать делать для себя любимых то, что давно хотели, но постоянно откладывали: ежедневную 15-минутную зарядку, контрастный душ по утрам, по-

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Звезды советуют Тельцам больше гулять и меньше валяться на диване. Любимые лыжи и новые удобные зимние сапожки сами себя не выгуляют. Отправляйтесь на природу с друзьями и взбодритесь как следует!

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам самое время вернуть в свою жизнь водные процедуры. Займитесь акваэробикой или просто сходите в бассейн, чтобы поплавать в свое удовольствие. В меню введите ягодные морсы и больше тушеных овощей.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Начало декабря Девам важно посвятить налаживанию режима дня. В первую очередь пора начать высыпаться, это просто необходимо, чтобы чувствовать себя бодрыми и здоровыми. Впереди масса приятных хлопот.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы, берегите суставы и запланируйте поход к ортопеду. Одевайтесь по погоде и носите удобную обувь с нескользящей подошвой. Астрологи рекомендуют больше позитивного общения и погружение в хобби.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды советуют начать пораньше ложиться спать. Нормализуйте свой режим и вскоре вы поймете, что привычка рано ложиться и рано вставать сослужит добрую службу вашему ежедневному самочувствию.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам совсем не помешает взбодриться, начать заниматься зарядкой, особое внимание уделяя упражнениям на здоровье стоп. Хорошее время, чтобы чаще видаться с близкими, наслаждаясь теплыми, душевными беседами.

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 23 (142). Дата выхода:
03.12.2021

Подписано в печать: 29.11.2021
Номер заказа – 2021-04631
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 01.12.2021

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 197 300 экз.

Разничная 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».

сещение бассейна или поход в
йога-центр.

12–16 декабря – растущая Луна 2 фаза – поездка за город, на природу, зимнюю дачу в хорошей дружной компании, посещение русской бани или финской сауны с непременно оздоровительными процедурами – прекрасный вариант, чтобы потратить энергию, которая в эти дни бьет ключом.



Реклама. 12+

В ПРОДАЖЕ
С 3 ДЕКАБРЯ!

Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

ПЛОДОВО-ОВОЩНОЙ ОТВЕТ ВИРУСУ

Поздней осенью и зимой вирусы обязательно «берут в плен» кого-то из домочадцев. Мы рекомендуем заранее подготовиться к сезону простуд – использовать полезные народные средства по рецептам наших читателей. Может, даже дело до лекарств не дойдет.



СЕКРЕТЫ ЗОЛОТОГО КОРНЯ

Получить на своем участке целебный корень, соперничающий с женьшенем, – процесс азартный. Дело это несложное, но важно понимать секреты, которые таит в себе это редкое растение.

КРАПИВА – УДОБРЕНИЕ И ЛЕКАРСТВО

Многочисленными лечебными свойствами крапивы можно только восхищаться. Она богата калием, кальцием, магнием, а эти элементы необходимы для всех огородных растений. Да ее стоит собирать даже ради одних зеленых щей со сметаной!



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960



12+ РЕКЛАМА

ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН! ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

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

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

* при их наличии на складе

МАВИТ®

**МЕДИЦИНСКОЕ
УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ
ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА
(В ТОМ ЧИСЛЕ НА ФОНЕ АДЕНОМЫ)
В КЛИНИЧЕСКИХ И ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

**ВЫГОДА -2000 руб.
с 01 по 31 декабря!**

№ ФСР 2011/12161



ТРОЙНОЕ ДЕЙСТВИЕ:



магнитное
импульсное
поле



мягкий
вибрационный
массаж



физиологическое
тепло
(38,5-42°C)

МАВИТ МОЖЕТ ПОМОЧЬ:

- обезболить и нормализовать мочеиспускание
- улучшить эректильную функцию
- снять отек, улучшить питание и регенерацию тканей
- усилить действие лекарств
- избежать операции при аденоме простаты



Приобретайте МАВИТ ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!

В аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах Москвы и Московской области:



1 8 (800) 555-11-15

MED-МАГАЗИН.RU 2

8 (800) 700-52-00

МЕДтехника №7 3
Москва

8 (495) 505-63-83



4 8 (495) 505-63-83



5 8 (499) 653-62-77

- Плеер.ру 6 8 (495) 775-04-75
- Vita-medic 7 8 (800) 551-24-06
- Пилюли.ру 8 8 (495) 926-36-42

- магазин «Медтехника Благомед» 9
8 (800) 505-65-28

АДРЕСА НАШИХ
РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНОВ:

- г. Москва, Zubovskiy bulvar, d. 29
- г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1

ОФИС И СКЛАД:

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

1 ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОПЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. 1, ОГРН 1167746476754. 2 ООО «МЕД-МАГАЗИН.RU», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. 3 ООО «Медтехника М1», Тел.: 8 (499) 550-10-16 (многоканальный) Юр. адрес: 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, этаж 1, офис № 101 ОГРН: 1157746290305 4 ООО «ГРАМИКС», г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П/В К 7, оф. 15, ОГРН 1197746086449. 5 ООО «ГОРЗДРАВ», Юр. адрес: 129013 г. Санкт-Петербург, ул. РУЗОВСКАЯ, дом 8, литер Б. ОГРН 1177847227942 6 ООО «Расцвет», г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, пом. V, ком. 6, ОГРН 1147746619240. 7 ИП Куриченко М.П., г. Москва, Заревый проезд, д. 10, пом. № 22. ОГРН ИП 308312834000157. 8 ООО «ПарусИнвест», г. Москва, ул. Обручева, д. 16, корп. 1, этаж 3, пом. 1, ком. 12, ОГРН 1167746630831. 9 ООО «БЛАГОМЕД» г. Москва, ул. Поляны, д. 5, пом. 39, 41, ОГРН 1187746406374.



Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатья, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com. Бесплатный телефон завода: 8 (800) 200-01-13. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005474 от 08.06.2018 г.

РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ