

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 22 (237)

21 ноября –  
4 декабря  
2025 года



## ЛЮМБАГО

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЫСТРЕЛА В СПИНЕ

СТР. 22–23

## ЧАЙ ОТ РАКА

«ЗЕЛЁНАЯ» ПРОФИЛАКТИКА

СТР. 8

## РАСТЕНИЯ

УВЛАЖНЯЮТ ВОЗДУХ В ДОМЕ

СТР. 9

## БЛУЖДАЮЩИЕ ВО ТЬМЕ

БОЙ С ОСЕННЕЙ ХАНДРОЙ

СТР. 14–15

## МИНДАЛЬ

7 ПОВОДОВ ЕСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650 239 220 463

2 5 0 2 2

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ДАЖЕ НЕ ПОЧЕСАЛСЯ:

СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА  
В ЛЕЧЕНИИ ПСОРИАЗА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

**21 ноября**

Растущая Луна в Стрельце

+ упражнения на мелкую моторику

- острые специи и жирные соусы

**22 ноября**

Растущая Луна в Стрельце

+ зеленый чай, гимнастика для глаз

- переохлаждение, громкие шумы

**23 ноября**

Растущая Луна в Стрельце

+ лечебные прогревания, уход за ногтями

- игнорирование болей в сердце

**24 ноября**

Растущая Луна в Козероге

+ домашние супы, контроль давления

- лазерные процедуры, инъекции

**25 ноября**

Растущая Луна в Козероге

+ масло для тела, чечевица в меню

- дефицит сна, сквозняки

**26 ноября** Растущая Луна в Водолее

+ визит к терапевту, массаж стоп

- сырость, лишняя нагрузка на спину

**27 ноября**

Растущая Луна в Водолее

+ маски для волос, фундук и кешью

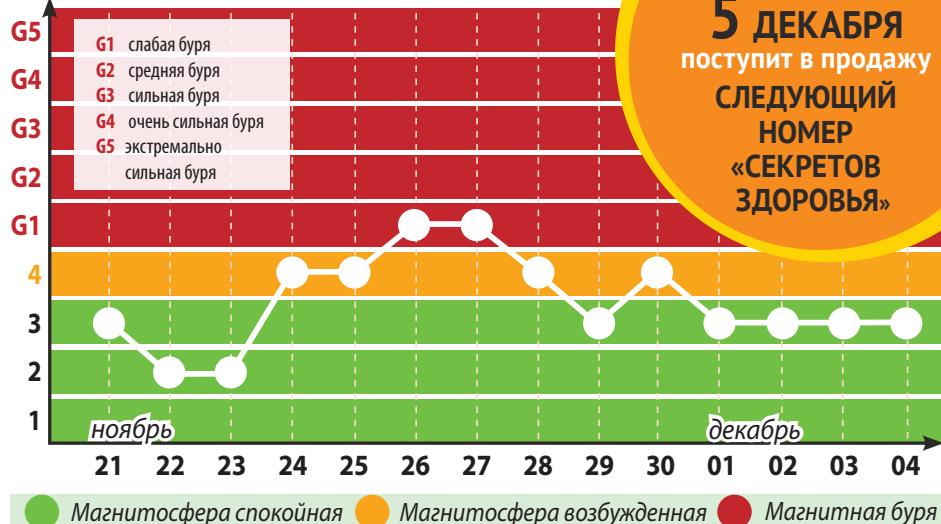
- пустые споры, фаст-фуд в меню

**ДРУЗЬЯ! ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ УХОДЯЩЕГО ГОДА НЕ ЗА ГОРАМИ – С ЕГО ТРАДИЦИОННОЙ СУЕТОЙ, СПИСКАМИ ПОКУПОК, ПОПЫТКАМИ УСПЕТЬ ВСЁ НА СВЕТЕ, ВКЛЮЧАЯ НЕВОЗМОЖНОЕ... И ТУТ ВАЖНО ПОЗАБОТИТЬСЯ, ЧТОБЫ В САМЫЙ ОТВЕТСТВЕННЫЙ МОМЕНТ ОРГАНИЗМ НЕ ПОДВЁЛ НАС КАКОЙ-НИБУДЬ ВНЕЗАПНОЙ ХВОРЬЮ.**

**ПОЭТУЮ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ МЫ ВАМ РАССКАЖЕМ:**

- про компрессы от радикулита, которые работают;
- про разные виды ангины, которые и лечатся по-разному;
- про то, о каких заболеваниях может сигнализировать затяжной кашель.

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

**28 ноября**

Луна в Рыбах, первая четверть

+ ванна с магниевой солью, прогулка

- неаккуратная работа с острыми предметами

**29 ноября** Растущая Луна в Рыбах

+ авокадо в меню, разминка для суставов

- избыток жирного, гиподинамия

**30 ноября** Растущая Луна в Рыбах

+ визит к окулисту, блюда с куркумой

- тренировка «через не могу», гнев

**1 декабря** Растущая Луна в Овне

+ танцы по настроению, темный шоколад

- самолечение неясной боли в животе

**2 декабря** Растущая Луна в Овне

+ чай каркаде, ванночки для ног

- просроченные консервы, тесная обувь

**3 декабря** Растущая Луна в Тельце

+ упражнения на пресс, одежда из шерсти

- удаление мозолей, сезонная хандра

**4 декабря**

Растущая Луна в Тельце

+ бадьян и корица, решение сканвордов

- вещества с резкими запахами, жадность

## СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

РАДИКУЛИТ

компрессы, которые работают

### ВИДЫ АНГИНЫ

и различия в их лечении

### «НЕТ» ХОЛКЕ НА СПИНЕ

з супер-утилизацией

### ИКРА ТРЕСКИ

для силы мужской и женской тоски

ISBN 2712-9961

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

130 232 244 31 53 22

## МОЖНО ЛИ СТИРАТЬ ИСКУССТВЕННЫЙ МЕХ?



*Моя белая шубка из искусственного меха «познакомилась» на днях с соседским лабрадором, и теперь – как и он, вся в пятнышках. В химчистку тащить ее не хочется, а можно ли стирать такую вещь в домашних условиях – не знаю.*

Люба В., г. Жуковский

**Н**екоторые вещи из искусственного меха можно стирать дома, но лучше все же поискать бирку или этикетку: вдруг стирка запрещена?

Если у шубки длинный синтетический ворс, можно попробовать ручную стирку. Растворите в прохладной воде (не выше 30°C) порцию жидкого моющего средства для деликатных и/или шерстяных тканей (без отбеливателей и другой агрессивной «химии»). Опустите вещь в воду, мягко помассируйте загрязненные места. Тереть, использовать щетку и выкручивать мех не надо.

Затем шубу нужно несколько раз аккуратно прополоскать в чистой холодной воде, поместить в горизонтальное положение (например, на доску между двумя полотенцами), бережно отжать. Когда стечет и впитается лишняя влага, шубу можно перевесить на плечики, расправить и досушить – вдали от нагревательных приборов.

Если рискнете отправить вещь в стиральную машину, то лучше вывернуть ее наизнанку, использовать все то же жидкое средство и выбрать «деликатный» режим стирки – при 30 °C, без отжима и сушки. Условия сушки – те же, что и при стирке вручную.



*Поспорили мы тут с женой. Я в начале осени собирался в отпуск – думал, как обычно, порыбачить на турбазе. А супруга хотела меня к ремонту на даче припахать. Ну и заявила, в числе прочих аргументов, что пользы в речной рыбе – кот наплакал, и этой самой «омеги» – тоже. На рыбалку-то я все равно съездил, но интересно узнать мнение экспертов.*

Геннадий Д., г. Златоуст

**М**орская рыба, в общем и целом, богаче пресноводной по содержанию незаменимых для человека омега-3 жирных кислот. Все благодаря меню, куда входят источники омега-3 – морские водоросли и планктон. Рыба питается ими и накапливает ценные

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВЫСЫПАНИЙ НА ЯГОДИЦАХ?



*У меня сидячая работа в офисе, иногда по полдня свою «пятую точку» от кресла не отрываю. И недавно заметила, что на этой самой «точке» появились красные пятнышки – типа опрелости. Как избавиться от высыпаний?*

Ольга Б., г. Касимов

**Д**еликатную проблему можно попробовать решить ваннами с морской солью (250–500 г соли на ванну воды 38–40°C), масками из глины (нанести на кожу ягодиц, дождаться полного высыхания, смыть водой), скрабами на основе кофейной гущи или соли, соды и мыла.

Носите только хлопковое белье и страйтесь хотя бы 1 раз в час прерывать работу на разминку – пятиминутку. Сильные высыпания можно смазывать на ночь йодом, протирать салициловым раствором или крепким отваром ромашки, подорожника, петрушки. Если прыщики не пройдут, обязательно обратитесь к дерматологу.

### Дорогие читатели,

*если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу:*

**127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2,  
ООО «ИГ «КАРДОС», «Секреты здоровья».  
Отправляйте свои вопросы по электронной почте: sz@kardos.ru.**

*Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.*



ЕСТЬ ЛИ ОМЕГА-3 В РЕЧНОЙ РЫБЕ?



кислоты в собственных жирах. Причем это особенно важные для человека – эйкозапентаеновая (ЭПК) и докозагексаеновая (ДГК) жирные кислоты.

Что же касается речной рыбки, то морской планктон ей недоступен, приходится синтезировать омегу, в основном, из водорослей и частей наземных растений. Увы, растения не содержат ни ЭПК, ни ДГК, в них из класса омега-3 есть лишь альфа-линоленовая кислота (для человека условно менее ценная). Поэтому «омеги» в речной рыбе и впрямь меньше, но она – ценный источник легкоусвояемого белка.



# Советы, рецепты от наших читателей

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

## ✉ Чайк и тихий уголок

Всю жизнь я старался быть добычником, защитником. Доработал до замначальника завода. Дом – полная чаша, дети выросли, внуки пошли. И все равно всем помогал. А потом случилась беда с сердцем. Дело дошло до операции. Оперировал мой однокашник – звезда хирургии. Потом долго с ним вечерами разговаривали. Объяснил он мне, что надо кардинально менять свою жизнь. Иначе через год еще операция, а через два – все, конец.

Долго я думал. Страшно семью бросить, хотя все вроде взрослые, самостоятельные. Но потом решился. Купил домик на границе с лесом. Уехал туда один. Жена с внуками нянчиться

осталась. Я же каждое утро встаю – контрастный душ, завтрак и на прогулку по лесу. По холмам вверх-вниз, неспеша. Потом присяду на камень, смотрю вниз на реку, на деревню и пью свой «чаек» из термоса. А там смесь из равных частей шиповника, рябины, калины, изюма, боярышника и кураги. Делаю «покрепче» – пару ложек на литровый термос. Выпиваю за день. Утром делаю новый. Так привык к своему одиночеству, столько красоты замечать стал, раньше мимо нее бегом бегал.

А через полгода жена приехала. Сдала квартиру нашу. Дети пусть сами справляются, говорит, мол, мы же справлялись. Ох, тяжко ей было с непривычки по холмам ходить! Но сейчас приноровилась. Смотрит вокруг большими глазами – красота же. И вот в этой тишине и покое мы словно впервые друг друга разглядели. И снова влюбились.

Павел К.,  
г. Рыбинск

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### Копеечное средство

Женщины в любом возрасте хотят выглядеть хорошо. В последнее время по утрам стала замечать сильные отеки вокруг глаз, а к ним в придачу еще и темные круги. Интересное средство подглядела у подруги и сначала не поверила. Думала – разыгрывает. Но нет! Попробовала сама, и помогло. А средство-то копеечное и простое. Сварить молодую картошку «в мундире». Остудить до теплого состояния. Разрезать пополам. Приложить срезами к векам и держать около 20 минут. Потом умыться теплой водой и нанести увлажняющий крем. Про синяки и отеки совсем забыла!

Лариса Новикова, г. Москва



## ✉ Помогла дочке бабулина бочка

Дочь у меня еще молодая, а уже поставили начальную стадию остеохондроза. Как я переживала! Помню, как мама моя мучалась болями в спине. Еле ходила порой. Дочь погрустнела сразу. Я ее, как могу, подбадриваю – она одна дочь растит, муж погиб. Говорю, что с Мартой, мол, будет, ежели что. Как хочешь, а лечись.

Летом поехали в деревню, в старый родовой дом. В сенях нашли большую бабушкину бочку. Вокруг пыль, а она стоит, словно ее бабуля только вчера вычистила. Внутрь заглянули – чисто, ни трухи, ни запаха гнили. Вспомнили, как бабушка в этой бочке сидела. Да не вспомнили, почему. А пока в доме разбирали, нашли тетрадь – не то дневник, не то коллекция рецептов. Оказалось, бабушка выкатывала бочку на солнце, наполняла ее свежими листьями березы. Плотно закрывала крышкой, пока листья не «вспотеют». Затем раздевалась до белья и залезала в бочку, зарывалась в листья по горло и сидела по часу. Оказывается, так лечила остеохондроз. И дочь моя прямо духом воспряла: «Мама, вот чувствую, что бабушкина бочка мне поможет!». Так и пугали соседей все лето. По очереди в бочке сидели. А Марта там ныряла, как в пруду. И ведь действительно спине намного легче стало!

Инна Лапина, с. Кирцы

# ХОТИТЕ, ЧТОБЫ СЕРДЦЕ И МОЗГ РАБОТАЛИ НАДЕЖНО, А СОСУДЫ БЫЛИ ЧИСТЫМИ? ФОРМУЛА НИКОЛАЯ АМОСОВА МОЖЕТ ПОМОЧЬ!



С возрастом мы начинаем особенно остро чувствовать: здоровье – это главная ценность. Каждое утро приносит разные испытания: головная боль, скачки давления, тревожные головокружения, усталость, онемение рук или ног. А ведь за этими сигналами скрывается самое страшное – риск инсульта или инфаркта, но сегодня у нас есть реальный шанс изменить ситуацию. Этим шансом стали ампулы «Амокардин», созданные на основе рецептуры великого академика, популяризатора здорового образа жизни Николая Михайловича Амосова.

### «Бойтесь попасть в плен к недругу...»

Эти слова Амосова звучат сегодня особенно актуально. Он знал: здоровье в руках самого человека. Академик предупреждал – не позволяйте медицине превратить вас в заложников таблеток. Он верил в силу природы и создал собственную формулу для укрепления сердца, сосудов и мозга. На её основе и появился «Амокардин» – натуральный помощник для людей, которые хотят жить полноценно. Его пьют 1 раз в день во время еды.

### В чём сила «Амокардина»?

Ампулы «Амокардин» содержат экстракти виноградных косточек, инжира, фиников, абрикоса, сливы, греческого ореха и кешью, дополненные витаминами для сердца и сосудов. Это словно кладезь жизненной силы! Они способствуют очищению сосудов от холе-

стериновых бляшек, тромбов и кальциевой извести, нормализации давления, восстановлению сосудов, улучшению их тонуса, состояния нейронов и мозгового кровотока. Они содействуют укреплению сердца и нервной системы.

### Для кого «Амокардин» особенно важен?

Прежде всего – для людей старшего возраста. Если вам знакомы гипертония, атеросклероз, стенокардия, аритмия, одышка, постоянные боли или головокружения – «Амокардин» может стать вашим союзником. Он помогает восстановиться после инсульта или инфаркта, нормализует сон, снимает тревогу, улучшает настроение, укрепляет память и внимание.

### Почему можно довериться опыту Амосова?

Амосов прожил долгую, яркую жизнь и доказал: здоровье можно сохранить в любом возрасте, если поддерживать организм правильно. Его формула – это мудрость переданная нам, чтобы мы могли продлить свои годы без боли и страха, с уверенностью в завтрашнем дне. Сегодня у каждого есть выбор: смириться с недугами или протянуть руку к решению, проверенному временем. «Амокардин» – это не просто ампулы. Это шанс вновь почувствовать радость жизни, чтобы видеть, как растут внуки, гулять по парку без одышки, просыпаться с ясной головой и лёгким сердцем.

## СРОЧНАЯ НОВОСТЬ! ФИНАНСИРОВАНИЕ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ\*

С заботой о здоровье сердечно-сосудистой системы производитель ампул «Амокардин» покрывает расходы.

Данное предложение действует только  
с 21 ноября 2025 г. по 2 января 2026 г.

**Звоните 8-800-302-30-30  
и получите «Амокардин» всего по 9 руб. за 1 уп.**

**Звонок и доставка бесплатные!  
2500 – промокод акции**

**ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ**

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРН: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Срок проведения акции с 21 ноября 2025 г. по 2 января 2026 г. \*Финансирование – предоставление скидки. Информацию об организаторе такого мероприятия, правила его проведения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). \*\*Доставка за счет ИП Добрынин Д.А. Реклама



**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

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

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

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

## ✉ Турунду в ухо для лучшего слуха

Почти всю жизнь работала на заводе в шумном цеху – грохот, лязг, везде сверлят, стучат. Чтобы друг друга услышать, подходили и орали во весь голос. И вот к пенсии мне поставили диагноз «неврит слухового нерва». В ушах шум, слышу плохо, из-за этого голова вечно как не своя. А тут случайно встретила медсестру с завода. Она рассказала, что такой диагноз почти у всех из нашего цеха.

И научила, как делу помочь. Рецепт, конечно, народный, но из наших много кому помог, кто не поленился применить. 40 г прополиса натереть на мелкой терке. Залить 100 мл спирта, настаивать неделю в теплом темном месте, периодически встряхивая. Потом профильтровать через три слоя марли. Смешать настойку с оливковым маслом: 1 часть настойки, 4 – масла. Пропитать ватную турунду этой эмульсией и вставить в ушной проход на 24 часа. Сделать перерыв на 12 часов и повторить процедуру. Так надо сделать 15–20 раз. Шум в ушах у меня пропал, и даже лучше слышать стала!

Мария Антоновна К., г. Липецк

# Советы, рецепты



## Мята и осина от диареи

Эту историю рассказывал мой муж. Были они на военных сборах после института. Через день у них случались марш-броски. Ходили, обвешанные вещами, по многу километров. А после их ждала полевая кухня, ели – и назад пешком возвращались. Были и свои шутники, кто грозился в кашу слабительное подмешать или еще что в этом роде. И вот однажды уже на обратном пути муж почувствовал боль в животе. Он добежал до командира. Тот разрешил сделать свои дела и потом догнать остальных. Его ждать не стали. Вот только «делать дела» ему пришлось не единожды. Чуть бегом пробежит, и опять в кусты. В общем, отстал он от своих знатно. И вышел к берегу какой-то речушки. А там рыбак сидел. Обмыл он руки в воде и попросил у рыбака хоть пару глотков чая. Попил и снова в кусты. Дедок его направную и спросил – понос, что ли? Он признался. И тогда рыбак нарывал осиновых листьев и мелких веточек, грел на костерке минут 25 на одном жаре углей. Потом бросил туда же горсть мяты. Накрыл крышкой и настаивал минут 40. Говорят: «Не пережи-



вай, ногами ты своих уже не нагонишь, но я тебе помогу». А в котелке над костром тем временем получился темный настой, который рыбак перелил в бутылку из-под минералки. Велел мужу пить по хорошему глотку трижды в день до еды. А потом выкатил из кустов старенький «Урал» и довез до места сборов. Правда, пару раз еще останавливались по нужде. Муж пошел к своим, ожидая взбучки. Но взбучки не было. Дедок оказался старым военным врачом, который месяц назад ушел на пенсию. Он направился прямиком к начальству и ситуацию объяснил. Да еще и уговорил не отбирать бутыль с лечебным отваром. Вот ведь какие совпадения бывают!

Марина Краюшина,  
г. Химки

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### Крепкие, как дуб!

Каждую весну мучилась от кривоточивости десен, пока не стала делать так: покупаю кору дуба. На чайную ложку измельченного сырья беру стакан-полтора воды. Кипячу минут 10–15 на тихом огне. Процеживаю. Порошу рот каждый раз после еды.

Елена А., г. Мичуринск



# от наших читателей

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

## ✉ Двойные стрелки не для Валерки

Когда мы поженились, муж был скромным инженером. Одинственный пиджак и две пары брюк. Но на работу ходил идеально отглаженный. Мне как-то подруга сказала, что специально мужу двойные стрелки делает на брюках. Мол, примета такая, чтоб «налево» не ходил. Я сначала расстроилась – вдруг моего наглаженного Валеру кто увести захочет. А потом отмахнулась.

Больше 20 лет вместе, муж – глава крупного концерна, свой дом. Помощница по хозяйству у меня есть. Но гладить брюки муж доверяет только мне. Для идеальных стрелок я складываю брючину, совмещаю боковой и шаговый швы, скалываю в шов булавочками, чтобы ткань не съехала, и отпариваю через влажную льняную ткань.

Ольга Дергунова, г. Адлер

## ✉ Напиток иммунный

В молодости кажется, что любое дело тебе по плечу, и так будет всегда. Но вот тебе сорок, ты разведен и единственное, что осталось – любимая работа. Да и тут норовят подсидеть молодые да борзые. А в другом месте начальники чуть не вдвое моложе и смотрят, как на динозавра. Поэтому держишься за место обеими руками. И в сезон простуд я «выезжаю» на специальном чае. Прямо в термос дольками режу имбирь, пару кружочеков лимона, 2–3 гвоздики, палочку корицы и пару ложек меда. Заливаю кипятком и пью в течение дня. Пока молодежь болеет, я остаюсь в строю. За что начальство меня очень ценит.

Вячеслав Репин, г. Люберцы



**FLAG ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО**

# Источник коллагена Геленк Нарунг

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:  
**8-800-333-06-07** (звонок бесплатный), Москва +7(495) 220-76-76

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Чай, от рака защищай!

 **Мамы не стало десять лет назад из-за рака груди, отец недавно перенёс операцию по удалению опухоли в кишечнике. Всё это очень страшно, и так хочется, чтобы чаша сия меня миновала! Я давно веду здоровый образ жизни и очень интересуюсь темой растений, которые помогли бы защититься от онкологии. Такие ведь действительно есть?**

Лидия Ягнетева, г. Тверь

## Куркума

Популярная пряность – и мощный антиоксидант с доказанными антиканцерогенными свойствами. Куркумин, ее главное действующее вещество, может не только предотвращать образование опухолей, но и тормозить рост уже возникших новообразований, а также уменьшать «побочку» при лечении рака.

### ● Как применять

**Чай с куркумой.** Взять 1 чашку горячей питьевой воды (50–60°C), добавить 1/4 ч. ложки куркумы, 1/2 ч. ложки меда, выжать сок 1/2 лимона. Добавить 1 ч. ложку кокосового или оливкового масла и щепотку черного свежесмолотого перца – например, из мельнички (есть мнение, что жиры и черный перец многократно усиливают усвоемость куркумина). Взбить, чтобы масло не плавало пятном на поверхности, сразу же выпить. Пить такой чай ежедневно после обеда или ужина.

## Зелёный чай

Зеленый чай – источник ценных антиоксидантов и полифенольных соединений. Так, ученые доказали: антиоксидант галлат эпигаллокатехина (EGCG) из зеленого чая активирует и стабилизирует противораковый белок p53, который вырабатывается в организме человека и способен разрушать раковые клетки. Зеленый чай «усиливает» этот белок и защищает его от преждевременного распада.

### ● Как применять

Взять натуральный листовой чай из расчета 4–8 г сухого чайного листа на 100 мл воды. Поместить в предварительно слегка прогретый заварочный чайник (считается, что лучше всего подходит чугунный – он дольше сохраняет тепло). Залить водой – горячей, но не кипящей (80–85°C). Выдержать около 10 минут, выпить в течение часа. В день можно пить до 6 чашек зеленого чая.



**Лучший способ избежать развития раковых опухолей – регулярно проходить диспансеризацию, проверяя состояние своего здоровья.**

Оксана Калашникова



## Чага

Чага – это паразитический гриб, который растет на деревьях (чаще на березах), питается их соками, оттуда же и накапливает биологически активные вещества с противораковыми свойствами (бетулиновая кислота и др.).

### ● Как применять

**В термосе.** Небольшие кусочки чаги (размером 1–2 см) сложить в термос, залить водой, нагретой примерно до 80°C (не кипятить), в соотношении около 100 г чаги на 1 л воды. Подождать 10 минут, затем закрыть крышку и настаивать 12–24 часа.

**На плите.** Измельченную чагу залить горячей водой в чайнике или кастрюльке, довести до кипения, проварить 5 минут, добавить полезные растения (мята, лист смородины), снять с огня, настаивать под крышкой 10 минут. Пить такой чай можно курсами по 3–4 недели, потом делать недельный перерыв.

## Важно!

**Указанные растения не являются лекарством от рака и не могут заменить химио- или лучевую терапию. Их можно применять лишь для поддержания защитных сил организма – чтобы снизить риски развития опухолей, во время лечения или для профилактики рецидивов.**

## Шеффлера

Очаровательный комнатный цветок, который будет поддерживать нормальную влажность воздуха в комнате, если вы обеспечите ему обильный свет, температуру воздуха не ниже 16 градусов и умеренный полив. Почва не должна пересыхать, но и быть слишком влажной тоже не должна. Кстати, шеффлера служит фильтром для никотина и смол, выделяющихся в процессе курения сигарет.



## Монстера

Прекрасно увлажняет воздух. А если верить народным поверьям, то еще и способствует покой и гармонии в доме. Монстера любит легкую полутень, без прямых солнечных лучей, с весны до осени – опрыскивание листьев и обильный полив, а зимой – умеренный. Однако стоит учесть, что листья монстеры ядовиты.



## Драцена

Это одно из самых несложных в уходе домашних растений, которое испаряет большое количество влаги. Достаточно обеспечить ему тепло, свет (без прямых солнечных лучей) и регулярный полив. Частое опрыскивание драцены служит профилактикой против появления паутинного клеща. Кстати, драцена очищает воздух в помещении от вредных соединений, а также уничтожает львиную долю известных микробов.



# Цветы – увлажнители воздуха



**У меня всегда были коты-хулиганы. Из-за них в своё время перевела все комнатные цветы. Всё равно им у меня жизни не было. То землю выграбят усатые шалопай из горшков, а то и сгребут зелёных питомцев до корешка. А вот сейчас у меня кошечка-умница. Ну такая аккуратная, интеллигентная. И решила я зелень на подоконники вернуть. Да всё про неё по старости лет позабыла – подскажите, какие растения увлажняют воздух в квартире. С них хочу начать озеленение.**

Любовь Еремина, г. Рязань

## Фикус

Считается, что это растение способно привлекать финансовое благополучие, но и воздух оно тоже успешно увлажняет. Вот только этот привереда не переносит сквозняков, переувлажнения почвы и прямого солнца. Будет благодарен, если его листочки регулярно протирать влажной тканью. Кстати, листья фикуса способны активно поглощать формальдегид, который может выделять, например, некачественная мебель.

или на солнце. Самое главное в уходе за этим растением – свежий воздух и обильный полив.

## Циперус

Красивое растение из семейства папирусов, способное испарять до 3 л влаги в сутки! Циперус не прихотлив и будет отлично расти как в теплой комнате, так и в прохладной, в тени



В целом, если вы решили поддерживать влажность в квартире с помощью цветов, то можете взять любое тропическое растение. Стоит лишь заранее уточнить особенности ухода, чтобы не допустить его гибели.

Любовь Анна

## Аnekdot



- Что ты знаешь о культурных растениях?
- Культурные растения поглощают углекислый газ и выделяют кислород, а некультурные нахально им пользуются!



# От раздражения к пониманию: раскрываем тайны псориаза

*Есть люди, которые вынуждены регулярно наблюдать шелушающиеся красные пятна на своей коже. И, увы, часто это не временная эстетическая проблема, а хроническое заболевание – псориаз. О нём всё ещё знают недостаточно, но он продолжает атаковать миллионы людей по всему миру.*



*Псориаз куда сложнее, чем кажется на первый взгляд. В тонкостях болезни и особенностях её лечения разбирались вместе с врачом-дерматологом Дарьей СИЗОВОЙ (г. Нижний Новгород).*

## Почему возникает псориаз?

*– Дарья Андреевна, расскажите, пожалуйста, что же такое псориаз? Это ведь не только поражение кожи? Почему он возникает?*

– Псориаз – это, в первую очередь, хроническое иммуноассоциированное заболевание. Иначе говоря, в его основе лежат неполадки в иммунной системе. Иммунитет так или иначе влияет на работу любого органа в нашем теле, но при псориазе больше всего страдают кожа (его проявления на ней мы как раз и называем псориазом) и опорно-двигательный аппарат (в этом случае говорят о псориатическом артите).

Считается, что в основе псориаза лежит генетика. Но под действием ряда внешних факторов такая генетическая предрасположенность может проявиться, а может и нет. Причем это может случиться в любом возрасте. Часто псориаз – семейная история: если у родителей, бабушек

и дедушек имеется данное заболевание, то вероятность его возникновения у детей/внуков повышается. Риск заполучить псориаз ребенку, один из родителей которого имеет это заболевание, около 75%. Более того, даже если у человека этот ген с возрастом не проявится, то он все равно с большой долей вероятности передаст его дальше по линии родства.

Однако спонтанная генетическая мутация, программирующая склонность к появлению псориаза, может случиться у любого человека и без болеющих родственников.

## Все болезни от нервов?

*– Неоднократно слышала, что псориаз – это чисто нервное. Что его появление зависит от стрессов и эмоциональных потрясений. Можно ли считать это правдой? Или псориаз имеет совсем другие причины?*

– Если у человека случается генетическая предрасположенность к

псориазу, то, действительно, психоэмоциональное перенапряжение может стать поводом для дебюта болезни. Именно поэтому начало псориаза зачастую происходит на фоне перенесенного стресса, что, возможно, и породило такое мнение. Однако стресс – не единственный провоцирующий фактор. Мы знаем и другие:

### ● Хронические инфекции.

Чаще всего стрептококковые, например, хронический тонзиллит или рожистое воспаление.

### ● Злоупотребление алкоголем.

Надо сказать, что наиболее тяжелый псориаз всегда у алкоголиков.

### ● Метаболический синдром.

Он часто проявляется ожирением с фигурой по типу «яблоко», сахарным диабетом, повышением артериального давления.

### ● Прием медикаментов.

В частности, хлорохина, гидроксихлорохина, оральных контрацептивов (КОКов), интерферонов и других препаратов, влияющих на иммунитет.

## А может, психосоматика?

*– Дарья Андреевна, еще знаю такую точку зрения, что псориаз – это психосоматика. Что это удел тревожных людей. Как вы относитесь к такому утверждению?*

– Не стоит объяснять псориаз психосоматикой. Но мне понятно, почему возникло такое предположение. С одной стороны, псориаз очень сильно бьет по самооценке. Многие люди до сих пор считают, что эта болезнь заразная. И пациенты с псориазом постоянно сталкиваются с косыми взглядами и презрительностью окружающих.

Кроме того, высыпания, как правило, находятся на видных местах. Этот факт сам по себе, даже на фоне терпимости общества, выбивает из колеи и заставляет чувствовать себя недостаточно привлекательным и неполноценным. В результате таким пациентам нередко достаются депрессия, тревожность и чрезмерная зацикленность на дефектах своей внешности – дисморрофобия. Поэтому людям с псориазом

часто требуется помочь психолога и психотерапевта.

И, как я уже говорила, возникновение псориаза или его обострение на фоне перенесенного сильного стресса – очень частое событие. Это тоже добавляет болезни «налет психосоматики». Но вылечить псориаз даже самый лучший психотерапевт не сможет. Хотя, справедливости ради, нужно сказать, что отсутствие стрессов и хорошая работа психологов/психотерапевтов благоприятно влияет на течение болезни и даже может привести к стойкой ее ремиссии.

## Как определить псориаз?

*– Псориаз на коже проявляется красными шелушающимися бляшками. Похожую клиническую картину имеют и другие кожные заболевания. Например, экзема. Как же отличить псориаз от похожих дерматологических проблем?*

– Существует множество форм псориаза, и это не всегда только «красные и шелушающиеся бляшки». И в этом, пожалуй, состоит его отличие от других заболеваний кожи.

Тем не менее, общими для разных форм псориаза будут:

- Характерные высыпания в виде папул и бляшек, покрытые серебристыми чешуйками. Папулами в дерматологии называются плотные, возвышающиеся над поверхностью кожи образования. Они могут быть красного или розового цвета.

- Высыпания располагаются чаще всего на голове, в ушах, за ушами, на локтях и коленях.

- Часто бывает так, что бляшка находится на одном месте долгое время. И других высыпаний не появляется. Такие длительно существующие бляшки без прогрессирования процесса называют «дежурными».

- Иногда псориаз может начинаться не с кожных проявлений, а с поражения суставов и/или ногтей. Первыми обычно поражаются один или несколько суставов пальцев стоп и кистей. Но не обязательно. Суставы при этом болят и отекают.

- Еще одна интересная особенность псориаза – ее еще называют феноменом Кебнера – заключается в том, что травмированные участки кожи могут стать местом новых высыпаний.

- Что касается отличия псориаза от экземы, то на теле псориатические высыпания обычно не чешутся. При экземе же, наоборот, зуд бывает довольно сильным.

## Что сделать из обследований, чтобы наверняка?

*– Дарья Андреевна, а если есть сомнения в том, что бляшки, похожие на псориатические, все-таки являются псориазом? Можно ли провести какой-то анализ, чтобы точно определиться с диагнозом?*

– Надо сказать, что диагноз псориаза обычно ставится клинически. Иначе говоря, нам не нужны какие-то дополнительные лабораторные или инструментальные методики, чтобы правильно определить болезнь.

Читайте дальше  
на стр. 12



**Диагноз псориаза обычно ставится клинически. Иначе говоря, нам не нужны какие-то дополнительные лабораторные или инструментальные методики, чтобы правильно определить болезнь. Псориаз имеет типичные симптомы, и их в большинстве случаев бывает для постановки диагноза достаточно.**



**Продолжение.**  
Начало на стр. 10

## От раздражения к пониманию:

Псориаз имеет типичные симптомы, и их в большинстве случаев бывает для постановки диагноза достаточно.

Однако в сложных случаях может потребоваться биопсия – забор участка кожи на гистологическое исследование у патоморфолога. Важно отправить под микроскоп именно участок кожи, а не просто соскоб, как это обычно делают дерматологи при, например, грибковых поражениях кожи. Каких-то других анализов и методов подтверждения диагноза на данный момент не существует.

### Можно и нужно контролировать

**– Псориаз, как хроническое заболевание, до конца вылечить невозможно, однако наверняка есть способы сделать болезнь менее заметной. Расскажите, пожалуйста, чем сейчас владеет медицина в плане борьбы с этим заболеванием?**

– Действительно, сделать так, чтобы псориаз прошел раз и навсегда, медицина пока не может. Но контролировать заболевание вполне реально. На сегодняшний день лечение сводится к соблюдению определенного образа жизни, уходу за кожей и применению ряда лекарственных средств. При этом интенсивность лечения будет зависеть от степени тяжести болезни.

**Легкая степень** с ограниченными высыпаниями требует наружной терапии кортикоステроидами, салициловой кислотой при наличии плотных корочек, кальципотриолом и другими дополнительными средствами.

**При средней тяжести и тяжелой форме** уже требуется системная терапия в форме таблеток или даже инъекций.

Для лечения псориаза используются иммуносупрессанты, ретиноиды или же проводится ультрафиолетовое облучение кожи. Все эти методы уже имеют больше побочных эффектов.

**Сделать так, чтобы псориаз прошел раз и навсегда, медицина пока не может. Но контролировать заболевание вполне реально. На сегодняшний день лечение сводится к соблюдению определенного образа жизни, уходу за кожей и применению ряда лекарственных средств.**

Однако самой современной и предпочтительной терапией псориаза на данный момент можно считать генно-инженерные биологические препараты, которые не просто подавляют целые цепочки иммунных реакций, а блокируют развитие специфического воспаления на определенном этапе с минимизацией побочных эффектов для организма в целом. Такие препараты в плане борьбы с псориазом сейчас набирают обороты и исследуются, но сама группа лекарств существует давно и активно используется для лечения, например, ревматоидного артрита или атопического дерматита.

Главный минус генно-инженерной терапии – дороговизна препаратов. Получить бесплатно их можно только по квотам и очень ограниченному количеству взрослых. У детей ситуация чуть проще, в том числе благодаря работе благотворительных фондов.

### Образ жизни действительно влияет

**– Дарья Андреевна, а что вы имели в виду под «определенным образом жизни»? Многие врачи советуют сменить климат на более солнечный и придерживаться строгой диеты. Оправдано ли это? Расскажите, пожалуйста, подробнее.**

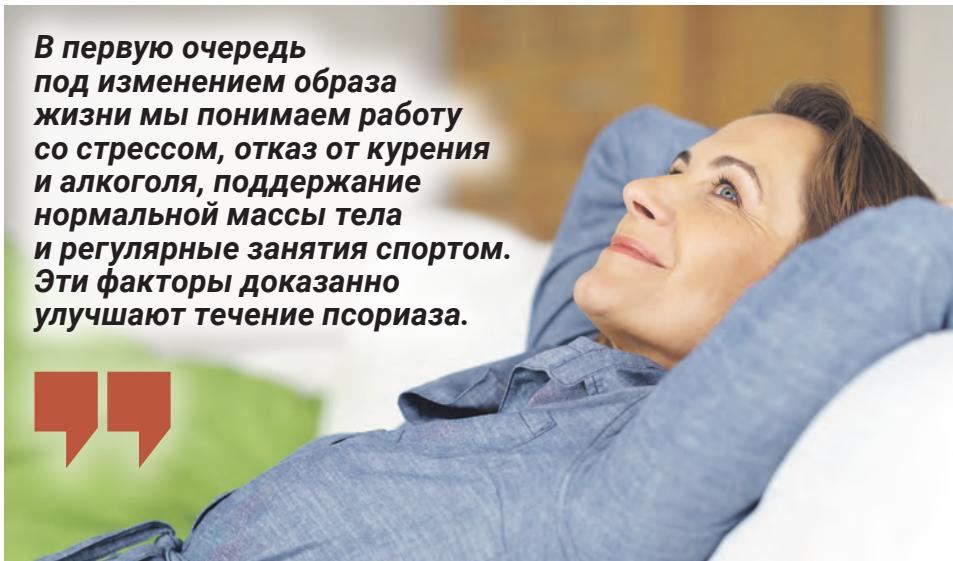
– В первую очередь под изменением образа жизни мы понимаем работу со стрессом, отказ от курения и алкоголя, поддержание нормальной массы тела и регулярные занятия спортом. Эти факторы доказанно улучшают течение псориаза.

Насчет переезда в южные регионы... Такой способ справиться с псориазом подходит не каждому. Это зависит от фенотипа болезни. Но если пациент говорит, что летом кожа очищается, а каждую зиму случается рецидив, то вероятность успеха такого мероприятия высокая. А если же течение псориаза



# раскрываем тайны псориаза

**В первую очередь под изменением образа жизни мы понимаем работу со стрессом, отказ от курения и алкоголя, поддержание нормальной массы тела и регулярные занятия спортом. Эти факторы доказанно улучшают течение псориаза.**



аза круглогодичное и его обострения не зависят от времени года, то рассчитывать на стойкое улучшение после переезда не стоит.

В отношении питания можно сказать следующее: на данном этапе развития понимания псориаза исследования не показали эффективность каких-либо диет. Однако есть ряд продуктов, часто употреблять которые при псориазе не следует. В «черный список» попали алкоголь, продукты с ароматизаторами, консервантами и красителями, фаст-фуд, полуфабрикаты и «быстрые» углеводы (сахар, кон-

дитерские изделия, выпечка и т. д.). Неплохим диетическим ориентиром может стать Гарвардская тарелка: 50% овощей и фруктов, 25% сложных углеводов (крупы, макаронные изделия, картофель) и 25% белка (мясо, рыба, молочные продукты).

Такие изменения в питании, кстати, и здоровому организму будут только на поль-



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

зу. Плюс, здоровый рацион помогает контролировать вес. Известно, что при ожирении псориаз протекает хуже.

## Мази из интернета могут навредить

– **Дарья Андреевна, благодарим вас за содержательную беседу! Может быть, у вас есть какие-то пожелания или советы нашим читателям?**

– Мне бы хотелось предостеречь дорогих читателей от самолечения. В нашей стране очень популярны всевозможные заграничные мази из интернета для лечения кожи, состав на этикетке которых и прочитать-то порой не получается. Но применение подобных средств категорически запрещено и даже опасно! Очень часто заметный эффект в этих мазях дают вовсе не натуральные экстракты целебных трав, а сильный гормон, не заявленный на упаковке. Изучайте достоверные источники знаний. С псориазом можно жить и можно жить полноценно!

Реклама 16+

**ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ**

**Здоровье и долголетие**

планета здоровых специалистов

ответы экспертов | зарядка для мозга | лунные советы здоровья

Польза тыквы и моркови осенью | 10 народных рецептов для здоровья печени | Опасные мифы о заболеваниях щитовидки | Гимнастика от изжоги

№10 2025

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

Чем женский инфаркт отличается от мужского?

ISBN 978-5-98921-13-0

Мы объединили в журнале все самое актуальное, злободневное и интересное:

- ◆ как сохранить молодость духа и тела;
- ◆ каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
- ◆ проверенные методы самодиагностики и разнообразные тесты на проверку здоровья;
- ◆ профессиональные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте, инсульте и пр.;
- ◆ тематические статьи о новых достижениях в косметологии.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

## ЧТО СБИВАЕТ НАС С РИТМА?

В осенне-зимний период планка настроения у многих людей и правда снижается – из-за нехватки солнечного света, влияющего на выработку серотонина и мелатонина в организме. Нейромедиатор серотонин отвечает за настроение, а гормон мелатонин – регулирует сон. Их дисбаланс сбивает наши циркадные ритмы. Еще один фактор – дефицит витамина D, для синтеза которого нужен солнечный свет. А ведь этот витамин поддерживает и иммунитет, и хорошее настроение!

### Что в итоге?

- ! Сложнее просыпаться по утрам.
- ! Вялость и сонливость одолевают в течение дня.
- ! Тянет на сладости и выпечку (так организм пытается решить нехватку серотонина).
- ! Сырость и холод требуют активации защитных сил организма, а эти силы надо где-то брать, поэтому мы быстрее устаем.
- ! Ближе к концу года у многих нарастают рабочие аваралы, а значит и изнуряющие стрессы.



# Как выжить с ноября по апрель

**Даём отпор апатии и упадку сил в тёплое время года**

Когда на смену солнечному лету приходит осень с ранними сумерками и затяжными дождями, мое настроение тоже меняется. Летом сил хватает и на спортзал, и чтобы вкусный ужин для всей семьи приготовить, а если выходные – то обязательно куда-нибудь поехать. А сейчас – одно желание: завернуться в плед на диване, и чтобы не приставал никто. Мужа и того перевожу на полуфабрикаты! Говорят, это всё от нехватки солнечного света, но где же его в ноябре взять?

Татьяна Грубова, г. Реутов



## ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

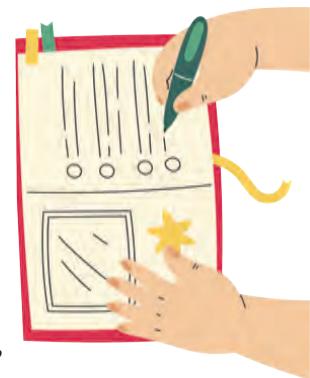
### Позаботимся о мелатонине

Держать руку на пульсе настроения будет проще, если постараться ложиться спать и вставать в одно и то же время – и в будни, и в выходные. Знаем, как это непросто, но... к этому стоит стремиться, чтобы стабилизировать уровень мелатонина. В идеале, продолжительность сна при этом должна быть 7–9 часов.

### Пусть всё идет по плану

Попробуйте завести ежедневник в яркой красивой обложке – и составлять планы на каждый новый день. А чтобы не попасть в плен апатии, которая хочет нас убедить, что один осенний день как две капли воды похож на другой, важно заносить в блокнот не только рутинные дела, но и радости:

- ✓ Испечь детям яблочный пирог
- ✓ Посмотреть любимый фильм
- ✓ Поцеловать в пузо кота Василия (ежедневно, 3 раза в день)





## Да будет свет!

Очень полезно выходить на улицу каждый день, в первой половине дня, и проводить там не меньше 30 минут – даже если солнца совсем не видно за облаками.

Если бюджет позволяет, можно приобрести (например, на маркетплейсах) специальную лампу для светотерапии мощностью 10 тысяч люкс. Она генерирует потоки света, приближенные по своим характеристикам к солнечным лучам. Прибор достаточно включать на 20–30 минут в день и сидеть в его свете, занимаясь своими делами.



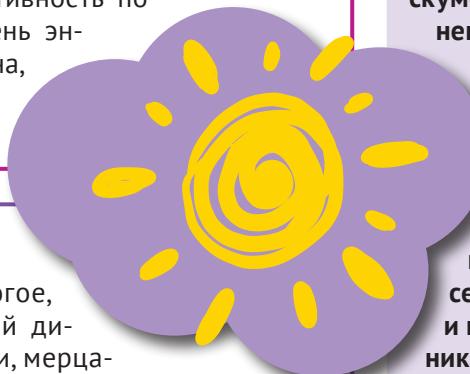
## К оптимизму – шаг за шагом

Выберите тот вид физической активности, который вам по душе, и ежедневно уделяйте ему не менее 20–30 минут. Это может быть пешая прогулка с аудиокнигой, танец-разминка под любимую музыку, занятия йогой на коврике или вращение педалей на велотренажере – решать только вам. Практически любая активность помогает повысить уровень эндорфинов и серотонина, улучшить сон и снизить стресс.

## Обустраиваем уют



Детали решают многое, если не все. Пушистый диванный плед и подушки, мерцающие гирлянды по стенам, керамика ярких расцветок, ароматические свечи... Такие мелочи добавят уюта вашей привычной домашней обстановке и сделают теплее долгие зимние вечера.



## «Нет» одиночеству



Даже если осенняя хандря одолевает, ни в коем случае не поддавайтесь ей и не замыкайтесь в четырех стенах! Встречайтесь с друзьями, навещайте родных. Поддержите добрым словом или конкретной помощью тех, кому еще труднее, чем вам, – и сами не заметите, как в душе выглядит солнце.



Инна Лесная

## Едим настроение полной ложкой

В темное время года нутрициологи советуют регулярно включать в рацион продукты, стимулирующие выработку серотонина – «гормона радости». В их числе:



- ✓ Молочные продукты (сыр твердых сортов, творог, йогурт, ряженка, кефир).

- ✓ Мясо (индейка, курица, кролик, говядина и телятина).

- ✓ Рыба (лосось, сельдь, скумбрия, сайра, горбуша, тунец), морепродукты.

- ✓ Бобовые (фасоль, горох, соевые бобы, нут).

- ✓ Орехи: (арахис,

- грецкий

- орех, кедровые,

- миндаль),

- семена льна

- и подсолнечника.



- ✓ Натуральный горький шоколад.



# Шьём седину

## Кого действительно омолодит антиэйдж-окрашивание

**✉ Я начала седеть в 34 года – после гибели мужа. С тех пор и пользовалась оттеночным бальзамом, он неплохо маскировал седые прядки. Но сейчас, ближе к 50-ти, седины стало столько, что бальзам не справляется. Парикмахерша предлагает попробовать модное антиэйдж-окрашивание – «шитьё седины». А я решила сначала посоветоваться с любимой газетой. «Секреты здоровья», что скажете?**

Тамара Демина, г. Липецк



### Анекдот в тему

В аптеке:  
– Есть ли у вас что-нибудь для седых волос?  
– Глубокое уважение...



### Прядка за прядкой

Суть «шитья седины» – в том, что мастер высветляет часть прядей встык к вашей натуральной седине, имитируя ее естественный рисунок и как бы продолжая его. Ведь все мы седеем по-разному. У одних – так называемая «диффузная» седина, когда серебристые волоски равномерно вплетены в шевелюру по всей поверхности, у других седина «кочовая» – отдельными, заметными прядями. Смешанный вариант – тоже не редкость.

Работа у парикмахера – кропотливая, и времени она занимает больше, чем обычное мелирование. Ведь после осветления волосы еще обязательно тонируют безаммиачным красителем холодных или нейтральных оттенков (пепельный, графитовый, перламутровый и т.д.).

Но зато опытный мастер добивается такого эффекта, когда разница между осветленными прядями и сединой совсем не бросается в глаза, они как бы «сшиваются» между собой – отсюда и название. И даже когда отрастают корни, естественный рисунок без резкого контраста (который так заметен, если просто закрашивать волосы в один тон) сохраняется еще долго. Поэтому можно по несколько месяцев не возвращаться в кресло парикмахера!

### Кому подойдёт

- Тем, у кого натуральный цвет волос – светлый или русый и не перекрыт аммиачной краской других тонов (черной, каштановой, рыжей).
- Тем, у кого седых волос – не более 50%.
- Тем, у кого рисунок седины четко выражен (и его геометрию можно повторить в осветлении).
- Тем, кто хочет постепенно полностью отказаться от красителей и перейти на свою натуральную седину.

### Кому НЕ подойдёт

- Тем, у кого волосы изначально пористые, вьющиеся (процедура «шитья» может негативно отразиться на их состоянии, сделать сухими и ломкими). В этих случаях для маскировки заметной седины лучше подойдет классическое окрашивание (с регулярным подкрашиванием отрастающих корней). А если седина только-только намечается, с ней могут справиться шампуни и маски с эффектом тонировки.

### На заметку

**У процедуры есть и нюансы: например, она стоит недешево и предполагает специальный уход и поддерживающее тонирование в домашних условиях – в перерывах между визитами в парикмахерскую.**

Оксана Черных



# Витамин N – нужен всем



**Пять лет назад у меня нашли сахарный диабет 2 типа. Я, к сожалению, тогда не очень серьёзно отнёсся к назначениям врача, и вот – жареный петух клюнул, пошли осложнения, сейчас горстями пью таблетки. В том числе выписали мне липоевую кислоту. Любопытно – что это за кислота такая, зачем она?**

Николай К., г. Ряжск

## Энергетик и антиоксидант

Липоевая кислота (она же альфа-липоевая и тиоктовая кислота, она же витамин N) – это органическое серосодержащее соединение, необходимое организму для многих процессов, связанных с обменом веществ.

В частности, липоевая кислота помогает ферментам превращать питательные вещества в энергию на клеточном уровне. А еще это мощный антиоксидант, нейтрализатор свободных радикалов.

## Сколько надо?

Четких норм потребления липоевой кислоты не установлено, но считается, что здоровому взрослому человеку необходимо получать ее 25–50 мг в сутки. При некоторых заболеваниях дозировка может быть в несколько раз выше, но назначать ее может только врач.

## Где взять?

Часть нужной ему липоевой кислоты организм синтезирует самостоятельно, но, чтобы закрывать все потребности, очень важно «добрать» это вещество с пищей либо в виде лекарств или БАДов.

## Факты о липоевой кислоте

- ✓ **Помогает при сахарном диабете:** способствует снижению уровня глюкозы в крови, защищает нервные волокна от негативного воздействия гипергликемии (профилактика полинейропатии).
- ✓ **Снижает системное воспаление** (уровень таких маркеров, как С-реактивный белок, интерлейкин-6), а значит, и риски многих хронических заболеваний.
- ✓ **Защищает сердце и сосуды** благодаря антиоксидантным свойствам, снижает уровень триглицеридов и «плохого» холестерина в крови (в составе биодобавок).
- ✓ **Помогает сохранять молодость** кожи в составе косметических средств (способствует разглаживанию морщин, придает упругость).

## Кстати

**Есть исследования, подтверждающие положительное воздействие липоевой кислоты на память, нервную систему, другие системы, и органы.**

Больше всего липоевой кислоты в субпродуктах – печени, почках, сердце. Также она содержится в красном мясе, шпинате, брокколи и брюссельской капусте, горохе и чечевице, грибах, томатах, рисовых отрубях, яйцах, молочных продуктах. В биологически активных добавках к пище и в лекарственных средствах витамина N, конечно же, больше. Но принимать их нужно только после консультации с

врачом, так как передозировка его тоже может быть опасна.

## А если не хватает?

Длительный дефицит липоевой кислоты в организме внешне проявляется повышенной утомляемостью, снижением выносливости, ухудшением памяти, а также сухостью кожи, ломкостью волос и ногтей, частыми ОРВИ. Все это могут быть признаки того, что клетки тела не вырабатывают достаточного количества энергии, и антиоксидантная защита организма снижена. Со временем это может привести к серьезному ухудшению самочувствия.

Марина Чаленко

## Факт!

**Борющимся с лишним весом на заметку: витамин N может способствовать контролю веса, снижая аппетит.**

# «Миндальничайте на здоровье!»

**Миндаль, с точки зрения биологов, – это не орех, а косточковый плод миндального дерева, близкого родственника персиков и слив. Просто сам плод, созрев, высыхает и растрескивается, а внутри остается то самое съедобное ядрышко. Но... кому интересны эти биологические тонкости, если миндаль всемирно любим как один из самых вкусных видов орехов, да еще и один из самых полезных!**



## 7 причин добавить в рацион

**1** Жира в миндале 49–55 г на 100 г продукта. **80% – это полезные мононенасыщенные жиры**,

которые помогают снижать «плохой» холестерин и риски развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**2** **Много марганца** (100 г миндаля закрывают суточную потребность) – а он помогает регулировать уровень глюкозы в крови и снижает риски развития диабета 2 типа.

**3** **Содержит рибофлавин и L-карнитин**, а эти вещества повышают активность головного мозга и помогают защищать его от болезни Альцгеймера.

**4** **Богат кальцием и фосфором**, важными для крепких костей и зубов. А еще есть мнение, что питательные вещества в составе этого орешка помогают облегчить боль в суставах.

## Однако

**В 100 г миндаля аж 610 ккал! Вот почему диетологи советуют съедать ежедневно всего по 15–20 ядрышек (в сыром очищенном или подсушенному виде, без сахара, соли, глазури и пр.). Так можно поддержать себя полезными веществами, не очень рискуя при этом стройностью.**

**5** **Кладезь магния** (в 100 г миндаля – около 300 мг, при суточной потребности 400 мг у взрослых). А магний благотворно влияет на работу нервной системы, помогает снимать напряжение и стресс, борется с бессонницей и мышечными судорогами.

**6** В 100 г сущеного миндаля – **свыше 18 г белка**, это почти столько же, сколько в 100 г говядины. Поэтому тем, кто по каким-либо причинам исключает мясо из рациона, этот орех стоит «добавить в друзья».

**7** В составе миндаля много **витаминов Е и группы В**, а

также **кремния, железа и других минералов**, которые в комплексе поддерживают «обороноспособность» организма перед разными сезонными напастями.

## Важно!

Миндаль следует обходить стороной аллергикам, а также лицам с обострениями заболеваний желудочно-кишечного тракта (панкреатит, гастрит и др.). А еще большое количество марганца в составе может мешать действию некоторых лекарств (антибиотиков, препаратов для нормализации давления и др.). Проконсультируйтесь с лечащим врачом!



## Что приготовить

### Миндальная мука

**1** Орехи в кожице (чистые, сухие) поместить в кухонный блендер и перемолоть – короткими импульсами, по 5–7 секунд, периодически открывая агрегат и встряхивая (перемешивая) массу – так, чтобы не оставалось крупных кусочков. Такая мука будет иметь более темный цвет, рыхлую и зернистую структуру. Она подойдет для выпечки хлеба, миндального печенья, панировки.

**2** Чтобы приготовить муку из очищенного миндаля, орехи нужно залить кипятком (на 2 минуты), затем сразу же переместить их в холодную воду. После этого шкурка у орешка снимается легко, достаточно сдавить его двумя пальцами.

Очищенный миндаль нужно тщательно просушить: естественным путем, разложив на поддоне тон-

ким слоем, либо на противне в духовке, при температуре около 150 градусов, за 15–20 минут (необходимо регулярно перемешивать).

Очищенные и просушенные ядрышки миндаля нужно еще обжарить на сковороде (до легкого золотистого цвета) и остудить. А потом – сделать все, как в п.1.

Такая мука – светлого цвета, она куда более нежная и воздушная, подойдет для приготовления бисквитов, пирожных, блинов, а также соусов и подлив.



### На заметку

Ореховая мука содержит много жира, быстро окисляется, теряя вкус и пользу. Поэтому лучше всего готовить ее небольшими порциями – по мере необходимости.

- 85 г белой миндальной муки
- белок 1 крупного яйца
- 85 г сахарной пудры

### Приготовление:

Разогреть духовку до 180 градусов. Муку и сахарную пудру смешать просеять. Яичный белок взбить до пены со стойкими пиками. Вертикальными движениями кухонной лопатки, в несколько приемов, вмешать в пену сухие ингредиенты. Выложить тесто на пергамент или силиконовый коврик, выпекать 15–20 минут.

Оксана Калашникова

## Спросим у филологов

Многие читатели наверняка помнят бывшее ранее в обиходе слово «миндальничать». Оно встречается в произведениях у Льва Толстого, Достоевского, Чехова и других классиков и употребляется в значении «деликатничать, нежничать, говорить слащаво, церемониться» и пр. Но при чем тут наш орех? Все дело в том, что миндаль в XIX веке широко применяли при изготовлении сладостей (марципаны, пралине) и выпечки, поэтому и ассоциировался он со сладким и нежным.

## Дорогие хозяйки, друзья!

Наш новый сборник рецептов для тех, кто любит готовить, называется «Праздничный стол».

### В этом журнале вы найдете:

- рецепты самых разнообразных салатов, а также самые красивые варианты их оформления и правила хранения;
- рецепты горячих и холодных закусок на любой вкус;
- рецепты самых эффектных горячих блюд, которые не только украсят ваш праздничный стол, но и порадуют своим прекрасным вкусом;
- рецепты разнообразной выпечки и нарядных десертов, которые вы сможете приготовить самостоятельно, без помощи опытных кондитеров;

- рецепты освежающих и согревающих напитков;
- советы по сервировке и украшению праздничного стола.

### ТАКЖЕ НА СТРАНИЦАХ ЖУРНАЛА ВЫ НАЙДЕТЕ:

- время приготовления блюд, их калорийность и количество порций;
- таблицу мер и весов;
- полезные советы.

**ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ,  
УГОЩАЙТЕ С РАДОСТЬЮ!**

**Номер уже в продаже!**



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

12+ Реклама

и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>





# Ловушка для поклонника

*Понедельник с самого утра решил, как говорится, дать мне пинка с ускорением. Будильник в телефоне почему-то не сработал, и я выскоцила из постели, как ошпаренная, – минут на сорок позже обычного.*

*Времени на утренние ритуалы, вроде укладки волос, уже не было. Я наспех умылась, свернула объемистую гульку на затылке – и выбежала из квартиры. Алексей Викторович очень не любит, когда сотрудники его рекламного агентства опаздывают на работу.*



## Ситуация в лицах

Но полоса невезения продолжалась: мой автобус помахал мне хвостом, отъезжая с остановки. И когда я, наконец-то, пересекла финишную черту, а точнее, порог нашего офиса, – то было уже очевидно: мною поставлен очередной «антирекорд» по опозданиям. Прибывшие ранее меня спортсмены... то есть, я хотела сказать, коллеги, поглядывали из-за мониторов с очень разными выражениями на лицах.

Вот Любания, ведущий дизайнер, она же моя близкая подруга, смотрела чуть испуганно: видимо, переживала, что мне сейчас влетит. Программист Костик в красной клетчатой рубашке, который полгода назад отрастил бороду, чтобы выглядеть солиднее, но добился обратного эффекта, – улыбнулся вполне приветливо, даже махнул мне рукой и опять нырнул в свои рабочие задачи.

Холеный красавчик Николай, автор гениальных продающих тек-

стов, уставился озадаченно куда-то чуть выше моей головы. Моя гулька, что ли, так его поразила? Он даже открыл рот, чтобы высказаться, но в последний момент передумал. Просто кивнул мне с непередаваемым лицом – на нем боролись сочувствие и саркастическая усмешка.

## Ещё одна шоколадка

А вот лицо Алексея Викторовича, сидевшего за центральным столом, недвусмысленно выражало недовольство. Начальник был ненамного старше нас с Любой, но отчитывать за провинности умел по-учительски строго.

– Алиса Сергеевна, модная прическа – это, конечно, прекрасно и очень вам идет, но вы рискуете остаться без премии, – отчеканил шеф, когда я приблизилась. – Надеюсь, что порученный вам отчет я увижу сегодня.

– Постараюсь, Алексей Викторович, – пискнула я и мышкой шмыг-

нула на свое рабочее место. Далась им всем моя «прическа»! Включив комп, я одновременно выдвинула верхний ящик стола, где хранилась кружка: раз уж осталась сегодня без завтрака, то надо хотя бы кофе сделать. Выдвинула – и замерла. В ящике, поверх бумаг и папок, лежала шоколадка неизвестного мне происхождения. Уже... третья по счету за этот месяц.

## У тебя завёлся поклонник

– Ты хочешь сказать, что их подбрасывают в твой стол, и ты понятия не имеешь, кто это делает? – Любая чуть не вззвизнула от восторга, но вовремя сбавила тон. Мы сидели за столиком в кафе, куда обычно спускались в обеденный перерыв, вокруг сновали люди.

– Именно, – подтвердила я, перемешивая вилкой салат. – Неделю назад была шоколадка с клюквенной начинкой, в пятницу – с изюмом и фундуком. А сегодня – белый шоколад. И как это прикажете понимать?

– У тебя явно завелся поклонник, Алиса! Чего тут непонятного?

– Угу. Только очень-очень таинственный. Ни записочки, ни открытки с намеком.

– Кто бы это мог быть? – глаза у подруги светились любопытством, и мы принялись перебирать возмож-



## Присылайте нам свои истории!

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

ных кандидатов. Которых, на самом деле, было раз-два и обучелся. В нашем бизнес-центре действовала система пропусков, поэтому доступ к столу мог быть только у кого-то из «своих».

## Цвет настроения – синий

– Больше всего похоже на Костика, – пожала я плечами. – Он добрый и застенчивый, такие как раз и задаривают девушек всякими «миимишностями». Вот только... что-то я ни разу не замечала, чтобы он как-то по-особенному на меня смотрел. Даже на корпоративе.

– Да нет, Костя – свой в доску, – отмахнулась Любаня. – Я бы сделала ставку на нашего Николая. Вот уж он умеет так взглянуть – то в жар бросает, то в холод.

– У него и зеркальце на столе стоит, ты видела? – хихикнула я. – Наверное, чтобы взгляды репетировать. Мне кажется, если уж Коля в кого-то и влюблен, то в самого себя. И уж точно он не стал бы тайно ухаживать, наоборот: распустил свой хвост, как павлин...

– Справедливо, – признала подруга. – Тогда кто?

Мы уставились друг на друга и пожали плечами. Ведь не Алексей же Викторович, в конце-то концов. Он всегда такой серьезный, строгий... А больше кандидатов не было.



**Быть глубоко любимым кем-то дает вам силы, а глубокая любовь к кому-то дает вам мужество.**

Лао Цзы

– Вот если бы можно было, как в кино, снять с шоколадки отпечатки пальцев, – вздохнула я.

– Слушай, а это мысль! – Люба аж запрыгала на стуле, а потом полезла в сумочку и извлекла фланкончик жидких теней для век цвета «синий металлик». – Сегодня у нас понедельник? Значит, действовать нужно будет, скорее всего, в четверг...

## Ответ – утвердительный

В пятницу с утра, явившись на работу, причем не только вовремя, но даже раньше некоторых коллег, – я нашла у себя в ящике новую шоколадку, на этот раз с черничной начинкой. А кроме этого, я обнаружила, что наша с Любой «ловушка» сработала – на ручке ящика виднелись смазанные синие следы.

Я вышла из кабинета и направилась в туалет, а там, у раковины, чуть ли не нос к носу столкнулась... с Алексеем Викторовичем. Вооружившись салфеткой, он тщетно пытался оттереть с пальцев предательски мерцающую синеву. Увы, это была довольно стойкая, качественная косметика, Люба другой не держала.

С первого взгляда мне все стало ясно, и мой начальник тоже понял, что «попался».

– Женское коварство в наши дни не знает границ, – пробурчал он, отводя глаза.

– Зато мужская прямолинейность встречается все реже, – удачно парировала я.

Алексей Викторович немного помолчал.

– Вы хотите прямолинейности? Ну, хорошо, я могу сказать и прямо: я к вам неравнодушен, Алиса Сергеевна. Но я, к сожалению, не знаю, какой шоколад вам нравится больше всего. А еще я понятия не имею, согласились бы вы пойти со мной в кино?

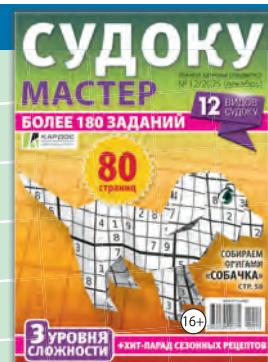
Щеки мои загорелись жарким румянцем, но когда я подняла взгляд на Алексея, то увидела, что его лицо пылает еще ярче моего. Это показалось мне даже забавным: двое взрослых людей стоят в туалете и краснеют, как подростки, – и напряжение сразу спало.

– Шоколад – клюквенный, – произнесла я. – А по второму вопросу повестки дня ответ – утвердительный.

Алиса Иванова



ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С ДЕКАБРЯ



ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С ДЕКАБРЯ



ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С ДЕКАБРЯ



ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON  
ozon.ru



wildberries.ru



Яндекс Маркет  
market.yandex.ru

На сайте  
маркетплейса  
наберите в поисковой  
строке полное полное  
наименование:  
Издательская группа  
КАРДОС

ООО «Издательская  
группа «КАРДОС»,  
ОГРН: 1103254015270,  
Юр. адрес: РФ,  
111675, г. Москва,  
ул. Святоозерская,  
д. 13, этаж 1, пом. VII,  
ком. 4, офис 4

 Осень в этом году выдалась урожайная. Мы с мужем все выходные проводили у мамы на даче, и в глазах аж пестрило от бесконечных яблок, которые мы таскали вёдрами. А ещё ведь морковка, свёкла, редька, тыква, кабачки, капуста... В общем, спина не выдержала: скрутило меня, да так, что больше часа разогнуться не могла от боли. Так и пришлось скорую вызывать, укол делать. Врач сказала – это люмбаго. Что за болезнь такая и лечится ли она?

Таисия М., г. Егорьевск

## Не болезнь, а симптом

**Люмбаго, он же «прострел» – резкая, внезапная боль в пояснице при наклоне, сгибании или разгибании.**

Такая боль знакома очень многим людям, и немудрено, ведь на пояснично-крестцовый отдел позвоночника приходится больше всего нагрузок.

Нагружаем его мы все по-разному, одни – ударным дачным трудом, другие – наоборот, долгое время проводя в сидячем, малоподвижном положении. А результат один: данный участок спины «изнашивается» быстрее других. В межпозвоночных дисках ухудшается кровоток и обмен веществ, «ядра» дисков теряют жидкость, а окружающие их хрящевые кольца – истончаются и постепенно растрескиваются, как старая резина. В итоге диски «проседают» и уже не так хорошо амортизируют, а значит – нагрузка на позвонки и суставы возрастает. Чем дальше – тем выше риски сдавления нервных корешков и сосудов.

# «Выстрел» в спину

Как предотвратить или обезвредить приступ люмбаго



Слово «люмбаго» произошло от латинского *lumbus* – «поясница».

Люмбаго – это ведь не самостоятельное заболевание, а всего лишь симптом, которым могут проявляться разные заболевания спины. Чаще

всего – как раз остеохондроз и его осложнения, межпозвоночные грыжи и протрузии в области поясницы, которые при неудачном движении провоцируют защемление корешков позвоночника.



## Однако

Остеохондроз и его осложнения – далеко не единственные возможные причины люмбаго. Болевой приступ может быть спровоцирован мышечным спазмом, травмой позвоночника или мышц, воспалением нервных окончаний или мышц вследствие инфекции и даже заболеваниями органов брюшной полости или малого таза. Поэтому, столкнувшись с приступом, обязательно обратитесь к врачу – ортопеду или неврологу. Тот назначит исследования, которые помогут выявить причину боли, а значит, и выбрать правильное лечение.



## Анекдот в тему:

- Мама, у меня спина болит.
- Это уже не ко мне. Проблема возникла в процессе эксплуатации, производитель тут ни при чем, гарантийный срок закончился.

## Срочные меры SOS

Во время острого приступа люмбаго мы беспомощно застываем в вынужденной позе. Любая попытка движения только усиливает боль – она рвет, пульсирует, прокалывает, простреливает. Что же делать?

**1** Оставайтесь в той позе, в которой можно терпеть боль, и как можно меньше двигайтесь. Ни в коем случае не пытайтесь «размять» спину или резко выпрямиться.

**2** Хорошо, если вам потихоньку удастся прилечь в одной из подходящих поз:

- на спине с согнутыми коленями, подложив под колени подушку или свернутое одеяло (это разгрузит мышцы и уменьшит давление на нервные корешки);
- на боку, подтянув колени к животу;
- на животе, подложив под него подушку;
- на четвереньках, с упором на локти и колени.

**3** Примите один раз обезболивающее – нестероидное противовоспалительное средство, а в поясницу вотрите противовоспалительную мазь.

**4** Можно использовать сухое тепло, например, надеть шерстяной пояс. Согревание поможет снять мышечный спазм, уменьшит отек.

## На заметку

**Если принятые меры не помогают, вызывайте скорую помощь. А если решите во что бы то ни стало самостоятельно добраться до врача, обязательно наденьте поддерживающий позвоночник бандаж или корсет.**

## Предупреждён – значит вооружён

Острый приступ миновал и боль отступила? Теперь стоит позаботиться о том, чтобы они не возвращались как можно дольше! В этом могут помочь специальные упражнения, их цель – прокачать кровь через спазмированные мышцы и расслабить их, а также сделать позвоночник более подвижным.

### 1. Подъём ног



#### Исходное положение

**положение:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки – под поясницей. С силой прижмите поясницу к полу, втянув живот, и слегка оторвите ноги от пола. Задержитесь в таком положении на 2–4 секунды, затем вернитесь в исходное. Выполните 5 повторений.



### 2. Прогиб спины

Стоя на четвереньках, прогните спину дугой. Затем медленно, за 2–4 секунды выгнитесь в обратную

сторону – скруглите спину. Выполните без остановки 10 повторений.

### 3. Прогиб верхней части спины

**Исходное положение:** лежа на животе. Упритесь ладонями в пол и поднимите верхнюю часть тела – так, чтобы спина прогнулась. Мышцы спины и живота при этом расслаблены. Задержитесь так на 10 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Выполните 5 повторений.



### 4. Прогулка на четвереньках



Встав на четвереньки, передвигайтесь вперед перекрестным шагом: правая рука – левая нога, левая рука – правая нога. Движения старайтесь совершать на выдохе. Чем больше будете так ходить, тем лучше для спины.

## Важно!

**Перед тренировкой лучше все же посоветоваться с врачом: вдруг в вашем конкретном случае такие упражнения противопоказаны?**

# Духовный рост

**Спрашиваешь меня: каким образом можешь достичнуть того, чтобы нажить разум духовный, твердый? Смирением, страхом Божиим, хранением совести и терпением находящих скорбей.**

Преподобный Амвросий Оптинский (Гренков)



## Что отличает собор от церкви

? У меня вопрос такой: почему одни здания, где идут богослужения, называют церковью, другие храмом, а третья – собором. Ответьте, пожалуйста.

Ефросинья,  
Воронежская обл.

Храм – это строение, созданное для богослужения и совершения в нем таинств. В храме есть алтарь, в котором есть престол, жертвенник, на котором совершается литургия. Главное таинство – литургия, во время которой верующие причащаются. Храмы бывают: приходские, кладбищенские, домовые, пещерные (в древности строили подвижники), крестовые (церкви при архиерейском или патриаршем доме) и соборные.

Собор получил свое название потому, что богослужение в нем может совершаться духовенством нескольких храмов (соборное служение). Обычно это главный храм города или монастыря. Если в нем службу постоянно проводит местный епископ, то такой собор называют кафедральным. Название пошло от кресла, которое стоит в алтаре за престолом (греч. «кафедра» – сиденье), и епископ сидит там в определенные моменты.

У слова «церковь» несколько значений. Одно из них – это собрание людей, объединенных верой во Христа, другое – сообщество людей, также верящих во Христа, но объединенных в свою организованную структуру, третье – синоним слова «храм».

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

## Какой монастырь «ставропигиальный»

? Была в Донском монастыре на Шаболовке и прочла в названии, что монастырь «ставропигиальный». Что означает это слово?

Нина Васильевна, г. Москва

Монастырь, в названии которого есть слово «ставропигиальный» (в переводе с греческого «крестоутверженный»), подчиняется непосредственно Патриарху или Синоду. Название указывает, что в таком монастыре крест водружен собственоручно патриархом. Ставропигиальный статус у обители считается самым высоким.

## Можно ли быть крестной, если своих детей нет

? У коллеги на работе скоро родится сын. Меня она пригласила в крестные, и, как это обычно бывает, коллеги делятся своим опытом. Одни говорят, что пока своих детей нет, не стоит крестника брать. А мы уже сговорились. Надо ли отказаться?

Вероника П., г. Павловск

По церковному правилу восприемником (крестным) человек может стать в 15 лет, а восприемницей – в 13. Это правило закреплено Указом Святейшего Синода 1836 года. Если бы бездетная девушка не могла стать крестной матерью, то в правилах бы прописали, что восприемницей может стать только замужняя женщина, уже имеющая детей.

## Когда Крещенская вода перестает быть святой

? У нас Крещенская святая вода стоит уже второй год. А тут нам сказали, что это долго. Разве может быть у святой воды рекомендованный срок?

Семья Смирновых, Подмосковье

С момента освящения Крещенская вода является святой. Она такой и остается, пока запасы ее дома не иссякнут. Взять такую воду можно в храме в любой день, она не теряет своей благодати.

Святой Симеон Солунский пишет так: «Вода Крещенская – хотя ивода есть, но исполненная Духа, очищающая души, воссозидающая человека, усыновляющая его Богу и делающая его безгрешным. Воде простой свойственно по естеству очищать телесные скверны и утолять жажду, а святой воде свойственно вместе с телом измывать душу, освящать, воссозидать, духовно орошать и усыновлять Богу». И вместе с тем всегда надо помнить, что все дается нам по вере нашей.

# Я здоровье берегу – закаляюсь, как могу

Фото из личного архива Светланы Свириной



**Не секрет, что в детском саду ребёнок начинает часто болеть. Это связано с возрастными особенностями иммунитета, встречей с новыми бактериями и вирусами, стрессом адаптации. А помочь ребёнку справиться с этим периодом поможет комплексный подход к укреплению здоровья.**

**Как укрепить иммунитет дошкольника, рассказывает воспитатель детского сада Светлана СВИРИНА (г. Рязань).**



## Создаем микроклимат

В детских садах стараются поддерживать в помещениях специальную, сберегающую здоровье среду, – говорит Светлана Сергеевна. – Это температура воздуха 20–22 градуса при влажности 50–65%. Обязательны проветривания, ежедневная влажная уборка, обработка игрушек. Для гигиены у малышей личные полотенца, а в кроватках – постельное белье из натуральных тканей.

Хорошо, если и дома родители станут соблюдать эти же простые правила. А также обучать малышей основам гигиены.

## Если хочешь быть здоров

И, конечно же, с самого рождения, нужно проводить закаливание малыша.

Стоит пояснить, что закаливание – это не экстремальные процедуры, – поясняет

## Движение – жизнь

Спортивные занятия укрепляют иммунитет ребенка:

- ежедневная утренняя гимнастика,
- физкультура или спорт не менее 2 раз в неделю,
- ежедневные активные игры на свежем воздухе – 1,5–2 часа.



специалист. – Это мягкое, а главное систематическое использование природных факторов. Например, воздушные ванны – начинают их принимать с самого рождения. Ребенок в белье и мягкой обуви находится сначала в проветриваемом помещении 5–7 минут. Постепенно время закаливания увеличивается и, по возможности, переносится на улицу.

К закаливанию относится и хождение босиком по «дорожкам здоровья» из разных материалов и с различной фактурой. Обтирание влажным полотенцем или прохладный душ на ноги до колен – хороший метод мягкого закаливания. Каждое купание можно заканчивать обливанием прохладной водой: начиная с 34–36 градусов, снижая по градусу в день до комнатной температуры.

## Кстати

**Полезно закалять и горло. Для этого горло полощут сначала водой в 22–25 градусов, снижая по градусу раз в 3–5 дней, доводя температуру воды до 10 градусов.**

## Действуем сообща

Важной частью иммунитета является и психологическая составляющая.

В детском саду работа воспитателя – создать атмосферу безопасности, доверия и поддержки в группе, – говорит Светлана Сергеевна. – Для снижения стресса и снятия тревожности мы используем арт-терапию в виде лепки или рисования, сказкотерапию и психогимнастику. Конечно же, нужно, чтобы и в семье сохранялась безопасная дружественная атмосфера. Чтобы родители не только уделяли внимание малышу, но и максимально соблюдали режим дня, гуляли на свежем воздухе. Сохранение детского здоровья – это совместные усилия как педагогов, так и родителей.

Подготовила Елена Пухова

## Здоровье ЖКТ

Огромное влияние на детское здоровье оказывает кишечник. Питание дошкольника должно быть здоровым и сбалансированным. Содержать в себе мясо, рыбу, крупы, молочные и кисломолочные продукты, обязательно – свежие овощи и фрукты. Существуют нормы потребления белков, жиров и углеводов для дошкольников в сутки:

- **1–3 года:** белки – 42 г, жиры – 47 г, углеводы – 203 г.
- **3–7 лет:** белки – 54 г, жиры – 60 г, углеводы – 261 г.



## Пряный чай

*Когда на улице холодно и сырьо, так хочется чего-то согревающего и ароматного. Я не любительница аптечных БАДов, поэтому поддерживаю себя натуральными специями. Этот напиток я называю осенним глинтвейном, только без алкогольным. Он прекрасно согревает, а корица и гвоздика, как я читала, обладают противовирусными свойствами.*

*Валентина, бодрая пенсионерка, г. Екатеринбург*

### Беру:

- 1 л яблочного сока
- 1 л вишневого компота
- 0,5 л гранатового сока
- 2–3 палочки корицы
- 5–6 бутонов гвоздики
- 0,5 ч. ложки молотого мускатного ореха
- 2 апельсина ● небольшой кусочек свежего имбиря

### Готовлю:

В кастрюлю с толстым дном наливаю смесь соков и компота. Добавляю все пряности. Тоненько снимаю цедру с апельсинов, а сами фрукты режу полукружками – и все это тоже кладу в кастрюлю. Довожу до момента, когда вот-вот начнет кипеть (но не кипячу!), снимаю с плиты, накрываю крышкой и настаиваю полчаса. Разливаю напиток через ситечко в кружки. Пить его можно как горячим, так и теплым.



# Я не гриппую – ем и кайфую

*В самый тёмный и промозглый сезон года наш организм как никогда нуждается в поддержке, а что может быть лучше вкусных, согревающих и полезных блюд, приготовленных с заботой?! Сегодня делимся вашими находками – простыми, доступными и полезными. На сей раз – блюда от наших читателей, которые помогают сохранить здоровье в сезон простуд.*



## Нежная паста из печени трески с яйцом



*Дорогие мои, ну кто из нас в молодости не делал салатик из печенки трески? Я этот рецепт усовершенствовала! Это же просто кладезь витамина D, который нам, северянам, зимой жизненно необходим, чтобы не болеть и не хандрить. Готовлю эту пасту – и сразу в душе солнышко появляется! Намазываю на тост, а то и просто ем ложкой (бывает и такое!). И вкусно, и для косточек полезно, и для настроения.*

*Галина Феоктистова, ваш преданный читатель, г. Ярославль*

### Беру:

- 1 банку печени трески (240 г)
- 3 вареных вкрутую яйца
- 1 небольшую красную луковицу
- пучок зеленого лука

### Готовлю:

Банку с печенью заранее ставлю в холодильник, чтобы жир немножко застыл – так удобнее. Сливаю большую часть жира (его потом в супчик можно!). Печень разминаю вилкой в миске. Яйца тру на

мелкой терке. Красный лук режу ну просто в пыль, чтобы не было слишком резко. Зеленый лук мелко шинкую. Все смешиваю в миске, но недолго, чтобы паста осталась воздушной. Жир от печени служит соусом для влажности, а больше ничего и не нужно! Намазываю эту нежность на ломтик бородинского хлебушка, сверху веточку петрушки – и царский бутерброд готов! И сил прибавляет, и от осенней серости спасает.

## Салат «От кашля»

Долго я собиралась письмо в редакцию писать с моими советами, да вот только в какую рубрику – то ли рецептов для здоровья, то ли рецептов для еды. А муж мне говорит – у тебя же есть салат от кашля, которым ты нас при гриппе потчевала, так ты напиши, а там разберутся без тебя, в какую рубрику его ставить. Так что пишу вам, дорогая редакция, а вы уж разберитесь, пожалуйста, куда поставить этот рецепт, который можно и как лекарство, и как угощение, и даже для дорогих гостей не стыдно подать.

Варвара Есенина,  
г. Москва

### Беру:

- 1 черную редью
- 2 луковицы
- горсть грецких орехов
- 1 ст. ложку меда
- 1 ч. ложку горчицы
- масло растительное ● соль

### Готовлю:

Лук нарезаем полукольцами, грецкие орехи рубим ножом. Раскладываем лук и орехи в один слой на пергаменте и ставим в горячую духовку при 180°C, чтобы лук подпекся, но не зарумянился (обычно 15 минут хватает). Пока лук печется, редью надо очистить и натереть на терке (я тру на балконе, чтобы потом не было запаха в квартире), затем посолить и от души помять руками. Добавляем печенный лук, подсущенные орешки. Смешиваем в мисочке растопленный мед, горчицу и масло (на глазок), заправляем наш салат и аккуратно перемешиваем. Даем ему немножко пропитаться медовым соусом и едим на здоровье!



## Суп-пюре из тыквы с имбирем

Этот солнечный супчик для меня – как плед и горячий чай в одном ковшике. Он не просто кормит, он уютом дом наполняет! А про пользу и говорить нечего: моя покойная свекровь, фельдшером работавшая, всегда говорила, что тыква – это броня для горла и носа, а имбирь разжигает печку в организме. Вот и я следую ее мудрым заветам, и вам, дорогие читатели любимого журнала, рекомендую попробовать!

Анна Петровна, 67 лет, г. Сергиев Посад

### Беру:

- 500 г тыквы ● 1 луковицу
- 1 морковь ● кусочек корня имбиря (3–4 см) ● 3–4 стакана воды ● 2 ст. ложки сливок или сметаны ● соль ● сушеный чеснок ● щепотку мускатного ореха

### Готовлю:

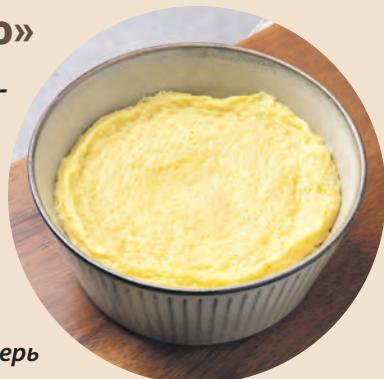
Тыкву и морковь чищу, режу кубиками. Лук мелко шинкую. В ка-

стрюле пассерую лук и морковь до мягкости. Добавляю тыкву, натертый на мелкой терке имбирь, все специи и заливаю горячей водой. Варю до готовности тыквы – минут 20–25. Затем взбиваю погружным блендером в нежнейшее пюре. Вливаю сливки, хорошо прогреваю, но не кипячу. Подаваю с гренками из черного хлеба, а когда идем с подругами на долгую прогулку, то беру его с собой в термосе.

## Парной омлет «Облачко»

Дорогая редакция! Когда мой внук болеет, он почти ничего не ест, а сил для борьбы с простудой нужно много. Тогда я готовлю ему этот нежнейший омлет. Он мягкий, воздушный, его не нужно жевать – он просто тает во рту, не царапая больное горлышко. И белок из яиц очень нужен для выздоровления.

Лидия Степановна, 71 год, г. Тверь



### Беру:

- 2 яйца ● 4 ст. ложки молока
- кусочек сливочного масла (с горошину) ● щепотку соли

### Готовлю:

Яйца аккуратно смешиваю венчиком или вилкой с молоком и солью. Главное – не переусердствовать, чтобы не было пузырей. Беру небольшую мисочку или пиалу, смазываю изнутри сливочным маслом. Выливаю туда яичную смесь. Накрываю мисочку та-

релочкой. Ставлю ее в небольшую кастрюлю, куда налито немного горячей воды (примерно до середины мисочки). Накрываю кастрюлю крышкой и томлю омлет на самом медленном огне 20 минут, пока он не станет плотным и нежным, как суфле. Этот омлет никогда не поддумянивается и не покрывается корочкой. Он всегда получается светло-желтым, мягким и очень бережным для больного горла. Подаваю его прямо в мисочке, чтобы не остыл.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## Числовой кроссворд



В числовом кроссворде все буквы заменены на цифры.  
Однаковым буквам соответствуют одинаковые цифры, различным – разные. Одно слово уже вписано в сетку.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

## ОТВЕТЫ

Числовой кроссворд:  
Кончина. Панда. Амила. Птица-жака.  
Лягушка. Актер. Тюльпан. Красавица. Рыбка-горгулья.  
Лягушка. Актер. Тюльпан. Красавица. Рыбка-горгулья.

## Тренируем память и смекалку

## Логические загадки



1 Есть известное выражение «ни рыба ни мясо». Мы употребляем его, говоря о чем-то неопределенном, безликом, не имеющем четкой сути. Но о ком или о чем так говорили изначально, несколько веков назад?

2 На великой русской реке Волге жили трое однодомильцев Maximовых и занимались одним и тем же ремеслом. Чтобы избежать путаницы, им дали прозвища: Maximov-Sarmat, Maximov-Burlak и Maximov-Anna. Кем работали эти мужчины и откуда взялись такие необычные прозвища?

## ОТВЕТЫ

Загадка: 1. Так называли пароходы на реке Волге. «Capraria», «Pygarrak» и «Ahhra» – это маркированные пароходы. 2. Все мореплаватели звались Максимовыми. Это было связано с тем, что в древности люди называли море «Максимом».

12	17	2	14	8		12	10	3	
15	9		1		3	4	10	9	11
1	9	12	10	9	5	4	3		10
8		13		18		12		9	13
10	1	8	22	4	21	9	19		11
10	2	Ру	16		3		13		14
	3	Ко		3		9	3	13	6
10	4	Де	5	1	2	15	9		1
	5	О		9		1		17	
10	6	Ли	1	6	10	9	5		18
	7	Е		20		16	1	2	
26	8	И	16	6	1		23	4	
	6	Е		5		9	11	9	10

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

## АНТИКВАРИАТ

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

## КУПЛЮ

**СКУПКА**  
украшений, меха  
и электроники.  
**БЫСТРО. ДОРОГО.**  
200 филиалов в Московском регионе.  
**8 (499) 444-28-07**  
000 «ТехноТренд», ОГРН 1247700419999  
ИНН 9722078010



## РАБОТА

## ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

- Ежедневный аванс: **ДО 750 РУБЛЕЙ**
- Бесплатное общежитие, заселение в день обращения
- Место работы: киоски в разных районах Москвы
- Приветствуем кандидатов «серебряного возраста»!



ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

МЕТРО «МАРЬИНА РОЩА», ул. ПОЛКОВАЯ, д. 3, стр. 2, подъезд 1

Телефоны для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48

## МЕДИЦИНА

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНЯТИТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

## СУДОКУ

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



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

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

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

## ПРИМЕР

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

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

## ОТВЕТЫ

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

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

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



## ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Говорят, если закрываются одни двери, то открываются другие. Вот и Овнов появятся новые возможности, о которых те раньше и не мечтали.

**22 ноября – важна дружеская поддержка**

**24 ноября – начните день с зарядки**

**3 декабря – полезные покупки для дома**



## ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Звезды сулят Тельцам удачу в творчестве. Кто-то, возможно, довяжет свитер, до которого все не доходили руки, а кто-то – закончит ремонт.

**21 ноября – «да» зелени и авокадо**

**28 ноября – визит к врачу, обследование**

**4 декабря – ложитесь спать вовремя**



## БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Знания и умения Близнецов будут востребованы, может появиться новый источник заработка. Возможно новое романтическое знакомство.

**23 ноября – напитки с лимоном или клюквой**

**26 ноября – удачная находка, везение**

**1 декабря – больше ходите пешком**



## РАК • 21 июня – 22 июля

У Раков появится возможность решить какие-то старые проблемы, станет легче и спокойнее. Появятся интересные планы на будущий год.

**25 ноября – стрижка, окраска волос**

**30 ноября – «да» говядине и индейке**

**2 декабря – упражнения на растяжку, массаж**



## ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам придется приложить усилия, чтобы добиться желаемых целей, но оно того стоит. Могут наладиться отношения со старыми знакомыми.

**24 ноября – контролируйте давление**

**27 ноября – встреча или свидание**

**30 ноября – «да» овощам красного цвета**



## ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девам захочется отстраниться от бытовой суеты, свести к минимуму социальные контакты. Время отдыха и большой внутренней работы.

**28 ноября – спортзал или долгая прогулка**

**1 декабря – интересная книга или фильм**

**3 декабря – «нет» спонтанным покупкам**



## ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Поездки и путешествия, новые места, знакомства и встречи ждут Весов, которым кажется, что они засиделись в четырех стенах. Но не бойтесь перемен.

**21 ноября – визит к стоматологу или окулисту**

**26 ноября – массаж ног и спины**

**29 ноября – общение с домашними питомцами**



## СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

В жизни Скорпионов произойдут события, которые заставят переживать и потребуют решительных действий. Важна поддержка близких и друзей.

**22 ноября – «нет» ссорам и сплетням**

**24 ноября – домашние пироги и чай**

**28 ноября – гимнастика для суставов**



## СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам придется искать баланс между работой и личной жизнью: близкие могут обидеться на недостаток внимания.

**25 ноября – йога, дыхательная гимнастика**

**27 ноября – занятия любимым хобби**

**4 декабря – выбор косметики, украшений**



## КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козерогам стоит быть внимательнее в работе с деньгами и документами. А вот в личной жизни стоит ослабить контроль и больше доверять.

**23 ноября – «да» картофелю или бобовым**

**29 ноября – одевайтесь по погоде**

**2 декабря – подарите себе новые впечатления**



## ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды предлагают отвлечься от работы. Отдых, поездки и вклад в здоровье принесут больше пользы, чем трудовые подвиги.

**26 ноября – пейте больше воды**

**30 ноября – косметические процедуры**

**3 декабря – спорт на свежем воздухе**



## РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам успех будет сопутствовать практически во всех сферах. Но не стоит забывать о помощи тем, кто рядом, но менее удачлив.

**27 ноября – день наведения порядка**

**28 ноября – «да» йогуртам и сырарм**

**1 декабря – «нет» залипанию в соцсетях**

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»  
Журнал зарегистрирован  
Федеральной службой  
по надзору в сфере связи,  
информационных технологий  
и массовых коммуникаций  
Свидетельство ПИ № ФС77 –  
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. Святогорская,  
д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,  
офис 4

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:  
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 22 (237). Дата выхода:  
21.11.2025

Подписано в печать: 13.11.2025  
Номер заказа – ДБ 2196  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата изготовления: 19.11.2025  
Срок годности не ограничен

Отпечатано в ООО «Типографский  
комплекс «Дэвис», 190020,  
Санкт-Петербург, Вн. тер. к. МО  
Екатерингофский, наб. Обводного  
канала, д.138, к.1, литера В, пом.  
4-Н-6-часть, ком. 311-часть

Тираж 197 700 экз.

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

Редакция имеет право публиковать  
любые присланые в свой адрес про-  
изведения, обращения читателей,  
письма, иллюстрации и мате-  
риалы. Факт пересылки означает  
согласие их автора на использо-  
вание присланных материалов в лич-  
ной форме и любым способом в из-  
даниях ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

Копирование без указания  
источника запрещено

Зажигает идеями коллектив	Снятие мышечного напряжения		Служебное слово или тесное единение	Ждал шифровки от Юстаса		Гарольд эпохи немого кино		Кроткий или крутой		Смешной кино-журнал		Отходы на молокозаводе		Город в Ямало-Ненецком АО
Высокая гора на Кавказе		Семейный союз	Малыш, что на месте не сидит							Часть свиной туши для корейки		Морепродукт для палочек		"Потолок", до которого язык достает
					Фруктовые земельные участки		"Кашляющие горы"							
... Граф, знамени-тай теннисистка	Сделать встречный ...		Новостей полна ..., ценят все ее за это					Певчая птица семейства выорковых	Город шахтеров в Приморье					
Линия железной дороги				Не жир и не углевод	В них вениками массируют	Вожак на Скале совета	"Поющая" ... буддистов					Системный ... компьютера		Так зовут актрису Бейсингер
				"Братец" бекаса и чибиса				Нависшая над морем скала	Богатство Хозяйки Медной горы					
Простойка "Птичьего молока"		Говорят, спасет от семи недуг				Овсяный суп поляков				Новелла Ирвинга "... ван Винкль"		Деньги румын		
				Кубики из морозилки			Бизнес торговца путевками							
Игра в рамках мундиаля						Роман Джейн Остин "... Сьюзан"								
Бобовая трава для Буренки	→			Воронье веское слово			Водная доска с веслом							

16+  
ПОДПИСКА  
на 1-е  
полугодие  
2026 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ  
НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ  
2026 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
134,33 ₽*	268,66 ₽*
на 3 месяца	на 4 месяца
402,99 ₽*	537,32 ₽*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
671,65 ₽*	805,98 ₽*

ПОДПИСКА –  
ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ  
И СВОИХ БЛИЗКИХ!

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2026 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

## ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика  
можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

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

# КОКСАРТРОЗ: СПЕЦИАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

## ДЛЯ САМОГО БОЛЬШОГО СУСТАВА В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ

Суставы ног – сложные механизмы, не только с точки зрения конструкции, но и физиологического устройства, а тазобедренный сустав к тому же – самый большой и глубоко расположенный в человеческом теле. Когда он выходит из строя, человек зачастую встает перед нелегким выбором: лечить артоз тазобедренного сустава – коксартроз – консервативными методами или решиться на сложную операцию по его замене.

### ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ТАЗОБЕДРЕННЫМИ СУСТАВАМИ

Начальные проявления коксартроза часто остаются без должного внимания со стороны человека. Первая стадия сопровождается лишь незначительными болевыми ощущениями, которые многие склонны игнорировать, списывая их на обычную усталость или временные недомогания.

Поэтому, когда наступает вторая стадия коксартроза, разрушение хрящевой ткани сустава и деформация костной ткани идут полным ходом. На этом этапе уже невозможно игнорировать боль и появившуюся ограниченность движений. Но есть шанс затормозить это угрожающее здоровью и полноценной жизни состояние – нужно только с помощью специалиста составить план действий и следовать ему неукоснительно.

**Физиотерапевтический аппарат АЛМАГ-02 от компании ЕЛАМЕД (АО «ЕПЗ») рекомендуется специалистами не только для применения на всех стадиях коксартроза, но даже через сутки после операции по замене тазобедренного сустава.**



### ОСОБЕННОСТИ АЛМАГА-02 УЧИТЫВАЮТ ВСЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ПРИ ТЕРАПИИ КОКСАРТРОЗА

1. Преимущество АЛМАГа-02 при коксартрозе состоит в том, что при его лечении используется основной индуктор – он покрывает зону проекции сустава со всех сторон. Такая особенность может более успешно восстанавливать кровообращение не только в хрящевой ткани сустава, но и в мышцах его окружающих.
2. Локальные индукторы способны распространять воздействие магнитного поля на 16 см вглубь, что способствует успешному лечению и восстановлению после некоторых видов травм и заболеваний.
3. В память аппарата заложено 79 программ, созданных для лечения сложных заболеваний не только опорно-двигательной, но и других систем организма. Для одновременного воздействия на различные зоны в комплектацию аппарата входит несколько типов излучателей.

### АЛМАГ-02 ПРИМЕНЯЮТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ:

- коксартроза;
- полиартроза;
- травм крупных суставов (перелом шейки бедра);
- анкилозирующего спондилоартрита (болезни Бехтерева);
- пневмонии, в том числе после перенесенного COVID-19.

### ДЕЙСТВИЕ АЛМАГА-02 В СОСТАВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ КОКСАРТРОЗА НАПРАВЛЕНО НА:

- улучшение кровоснабжения и питания хрящевой ткани;
- поддержание двигательной активности сустава;



- уменьшение болезненности в суставе;
- отдаление или предотвращение операции по замене сустава;
- сохранение способности человека к самообслуживанию.

**АЛМАГ-02** – это физиотерапевтический аппарат, входящий в оснащение кабинетов лечебно-профилактических учреждений. Курс процедур при лечении коксартроза состоит обычно из 15 сеансов, а таких курсов может потребоваться несколько. Домашнее использование аппарата по назначению специалиста может оказаться вполне оправданным при коксартрозе, который серьезно ограничивает движения, или даже полностью лишает человека подвижности.

### АЛМАГ-02. РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР НА ДОМУ

Заказать аппарат АЛМАГ-02 (в т.ч. наложенным платежом) вы можете на сайте завода: [www.elamed.com](http://www.elamed.com) или позвонив по бесплатному телефону **8-800-200-01-13**.

АО «Елатомский приборный завод» 391351, Рязанская обл., Касимовский м.о., р. п. Елатъма, ул. Янина, 25. ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ