

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 23 (238)

5 – 18  
декабря  
2025 года



## РАДИКУЛИТ

КОМПРЕССЫ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

СТР. 8

## ВИДЫ АНГИНЫ

И РАЗЛИЧИЯ В ИХ ЛЕЧЕНИИ

СТР. 22–23

## «НЕТ» ХОЛКЕ НА СПИНЕ

3 СУПЕРУПРАЖНЕНИЯ

СТР. 9

## ИКРА ТРЕСКИ

ДЛЯ СИЛЫ МУЖСКОЙ  
И ОТ ЖЕНСКОЙ ТОСКИ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861

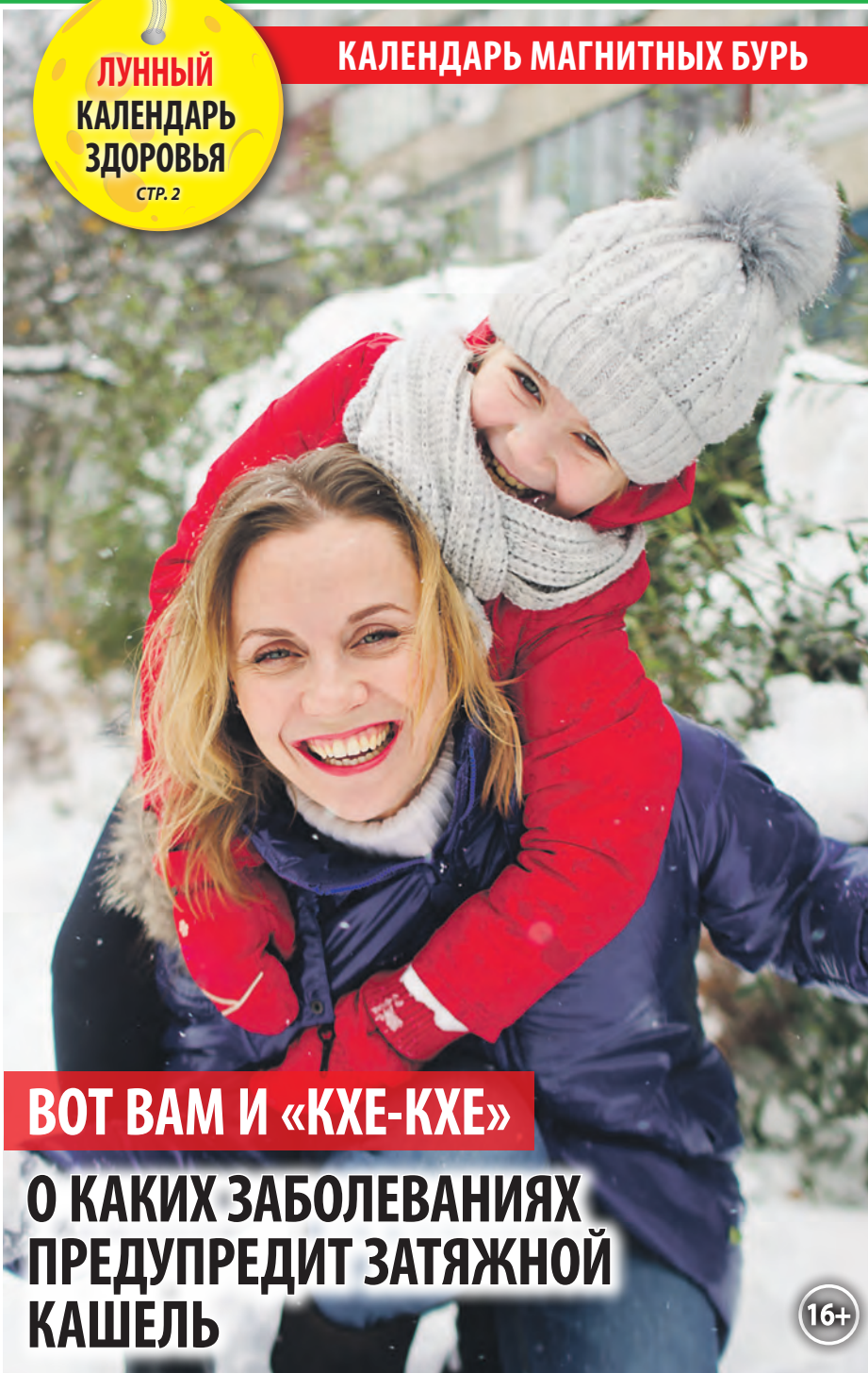


4 650239 1220463 2 5023

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ВОТ ВАМ И «КХЕ-КХЕ»

О КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ  
ПРЕДУПРЕДИТ ЗАТЯЖНОЙ  
КАШЕЛЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



**5 декабря**

Луна в Близнецах, полнолуние

+ цифровой «детокс», дыхательная гимнастика

– острые специи, промокшие ноги

**6 декабря**

Убывающая Луна в Близнецах

+ цитрусовые, силовая тренировка

– игнорирование гипертонии, крепкий кофе

**7 декабря** Убывающая Луна в Раке

+ теплая ванна, хлопковое белье

– духота, крепкие спиртные напитки

**8 декабря** Убывающая Луна в Раке

+ филе индейки, прогулка перед сном

– контакт с бродячими животными

**9 декабря** Убывающая Луна во Льве

+ лимфодренажный массаж, какао

– усилители вкуса, залипание в соцсетях

**10 декабря**

Убывающая Луна во Льве

+ стрижка или уход за волосами, орехи

– недосып, слишком громкая музыка

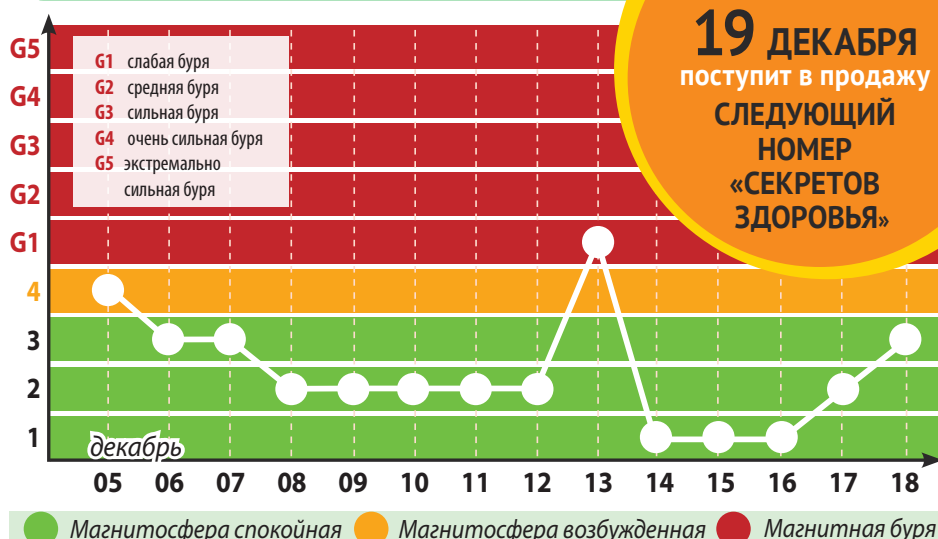
**11 декабря**

Луна в Деве, последняя четверть

+ куриный бульон, маникюр

– игнорирование головной боли

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**19 ДЕКАБРЯ**  
поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР  
«СЕКРЕТОВ  
ЗДОРОВЬЯ»

**12 декабря** Убывающая Луна в Деве

+ упражнения на растяжку, рыба в меню

– ненужные покупки, тесная обувь

**13 декабря** Убывающая Луна в Весах

+ влажная уборка, травяные чаи

– нагрузка на спину, ссоры по пустякам

**14 декабря** Убывающая Луна в Весах

+ контроль давления, решение сканвордов

– копчености и соленья, уныние и зависть

**15 декабря** Убывающая Луна в Весах

+ визит к косметологу, курага и чернослив

– незалеченные царапины, фастфуд

**16 декабря**

Убывающая Луна в Скорпионе

+ ревизия в холодильнике, аэробика

– работа с бытовой химией без перчаток

**17 декабря**

Убывающая Луна в Скорпионе

+ массаж лица, картофель в мундире

– избыток сладкого, гиподинамия

**18 декабря**

Убывающая Луна в Стрельце

+ прогулка, классическая музыка

– удаление зубов, плесень на хлебе

**ДОРОГИЕ НАШИ!**

2025 ГОД ВЫШЕЛ НА ФИНИШНУЮ ПРЯМУЮ. ОСТАЛОСЬ СОВСЕМ НЕМНОГО ВРЕМЕНИ – И ЗАСЯЮТ ГИРЛЯНДЫ, ЗАЗВЕНЯТ БОКАЛЫ, ЗАЗВУЧАТ ПОЗДРАВИТЕЛЬНЫЕ РЕЧИ... И МЫ УЖЕ ВОВСЮ КОЛДУЕМ НАД ЗАВЕРШАЮЩИМ ДЕКАБРЬСКИМ НОМЕРОМ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ».

**В НЁМ МЫ РАССКАЖЕМ:**

- какие новогодние традиции пойдут на пользу сердцу и сосудам;
- как уберечь больные суставы в холода;
- без каких витаминов не обойтись зимой и где их добыть;
- как испечь и украсить праздничные имбирные пряники.



**А ЕЩЁ**

мы отправимся в лес за лекарственными растениями (да-да, зимой там тоже есть чем поживиться) и выполним гимнастические упражнения, полезные при переедании. Вас также ждет гороскоп на следующий год и подборка праздничных рецептов из ваших писем.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ!  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
С 19 ДЕКАБРЯ!**

## НУЖНО ЛИ МЫТЬ «МЫТУЮ» МОРКОВЬ?



В магазинах продают «мытую» морковь – идеально очищенную от грязи. А мне интересно, чем это ее обрабатывают, что она после мытья не темнеет и не портится? И нуждается ли такой корнеплод в дополнительной чистке?

Елена Р., г. Скопин

**В** наши дни морковь, картофель и другие овощи «стирают», чтобы очистить их от грязи, в специальных мойках. Чем-то они напоминают обычные стиральные машины, но куда больших размеров. При этом используются моющие средства с ПАВами (поверхностно-активными веществами).

Отечественные производители в один голос утверждают, что опасаться покупателю нечего.

Во-первых, все вещества неопасны и разрешены к применению:

мыльный раствор, гликозиды, олеат калия и т.д. А во-вторых, после «стирки» овощи проходят еще и цикл полоскания, и «химия» смывается.

Но на практике остатки ПАВов все же могут порой сохраняться на поверхности корнеплодов, так же как и микробы. Поэтому даже «мытую» морковку дома обязательно нужно вымыть в проточной воде, со щеткой, а лучше – поскрести ножом.

### 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.

## С МАЛЕНЬКОЙ СОБАЧКОЙ ГУЛЯТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО?



У моего соседа есть карликовый пинчер, и я только пару раз видела, как он его выгуливает. Спросила, почему, и услышала, что таких крошек выгуливать не обязательно: по нужде он ходит дома в лоток. Жалко песика, целыми днями один дома, лает и скулит.

Вероника, г. Ковров

**К** арликовым собакам, как и любым другим, тоже необходимы регулярные уличные прогулки. И не только для поддержания мышечного тонуса, здоровья суставов и профилактики ожирения (из-за малоподвижного образа жизни). Это еще и вопрос социализации, психического здоровья собаки. На улице она знакомится с окружающим миром: людьми, другими животными, звуками и запахами.

Это снижает риск развития фобий или агрессии, избавляет от скуки или деструктивного поведения (включая порчу мебели или постоянный лай в течение дня).



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

СОПР № RUJ.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г.



## Геленк Нарунг – источник коллагена Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- 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)

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Советы, рецепты от наших читателей

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

## ✉ Японский чай, учиться помогай

Так сложилась моя жизнь – странно, несуразно. Приехала в город поступать в институт. Околдовал меня прекрасный принц, сын влиятельных родителей, а когда забеременела, – пошел на попятную. Его родители откупились от меня комнатой в общежитии. А я радовалась: маленькая, да своя.

Когда родилась дочка, соседи принесли кто ванночку, кто коляску, кто детские вещи. Анечка таким ангелочком росла – все соседи в ней души не чаяли. Горю отец появился перед ее выпуском из школы. Они поговорили, он узнал, куда она хочет поступать, обещал помочь, подарил ноутбук. Действи-

тельно помог. Честь ему и хвала. А я вдруг задумалась, что сама так и не получила образования.

В общем, поступила на вечерне-заочное. Стеснялась – старая тетка среди молодежи. Да еще казалось, что мозг заржавел, знания давались с трудом. Однажды наш профессор пригласил меня и еще пару студентов в гости. Он был фанатом восточной культуры. Поил нас особым японским чаем-матча. Сказал, что он помогает концентрироваться и улучшает память, а еще борется с последствиями стресса. По его совету нашла я такой чай, стала потихоньку вводить в рацион. И действительно, учеба моя пошла проще, словно кто-то протер пыльное стекло – мысли стали четкими и понятными, улучшилась память. Готовлю так. Грею воду до 70–80 градусов, заливаю 1 ч. ложку чая матча 1/3 стакана воды, взбиваю венчиком до густой пены. А потом доливаю воду. Пью медленно, маленькими глотками.

Елизавета П.,  
г. Коломна

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### Вечная дилемма – котики и мебель

Обожаю своего котофея, но мебель он раздирает в прах. Не помогают специальные когтеточки. Я взяла материал для впитывающих ковриков в машину (подойдет и толстый фетр). Сшила накидушки на боковые спинки дивана. Нашила на них снаружи карманы для пульта и журналов. Получилось стильно, и мебель будет цела.

Ольга В., г. Владимир



## ✉ Чтоб запоры победить, будем смузи дружно пить

Невестка мне попалась уж очень умная. Советов не слушает. Питается правильно, спортом занимается. А все же после родов мучалась она запорами. Я даже совет дать боюсь, про проблемы ее мне сын по секрету сказал.

И вот пошла я на хитрость. Купила курагу, чернослив и инжир, замочила в воде на ночь. Потом сложила в контейнер, купила кефир малой жирности и пришла в гости – с внуком помогать. И между делом говорю: «Валечка, сможешь мне смузи сделать? Проблемы у меня с кишечником, не могу в туалет сходить. Хотела дома полечиться, да кефира не было». Взяли мы понемногу сухофруктов, измельчили в блендере, добавили кефир и немного еще размешали. Получилось сладко, вкусно. И невестка попробовала, понравилось. А потом и запор ее улетучился. Впервые меня похвалила за приверженность к здоровому питанию. Только рецепт этот еще моей бабушки, она его, правда, весьма красноречиво называла «пробивной кефир».

Наталья Уварова, г. Кемерово

# «ЖИДКИЕ ЛИНЗЫ» —

## УНИКАЛЬНАЯ ЯПОНСКАЯ РАЗРАБОТКА, СПОСОБСТВУЮЩАЯ УЛУЧШЕНИЮ ЗРЕНИЯ



Известно ли вам, что японские компании часто запрещают работникам приходить на работу в очках? И здесь нет никакой дискриминации! Носить очки в Японии – признак дурного тона. Ведь в стране восходящего солнца давно существует средство, которое может помочь улучшить зрение во многих случаях – это «жидкие линзы». Что они собой представляют – мы поинтересовались у японского специалиста по зрению, профессора Фокадо.

— Господин Фокадо, что это за прибор такой – «жидкие линзы»?

— Это не прибор (смеётся). Сегодня любые линзы, как и очки – это пережиток прошлого. Функцию линз в данном случае выполняют специальные капли. Они создают тончайшую прозрачную пленку на поверхности глаза. Она, словно линза, способствует улучшению четкости зрения, а также содействует устранению зуда, чувства песка и гиперемии, может помочь защитить глаза от ультрафиолета, снять усталость и напряжение.

— Получается, «жидкие линзы» – это современная замена очкам?

— Нет, это лучше. Если очки только сглаживают симптомы плохого зрения, то «жидкие линзы» способствуют его улучшению. Специальные натуральные компоненты, входящие в состав капель, могут помочь исправить функциональные нарушения и деформации в органах зрения. Тонкая пленка, образуемая на поверхности глаза, не просто ока-

зывает оптический эффект. Она отдает свои биоактивные вещества органам зрения, которые при курсовом применении капель способствуют очищению хрусталика, нормализации кровообращения, укреплению сетчатки и оттоку глазной жидкости.

— Значит ли это, что «жидкие линзы» могут помочь при серьезных глазных заболеваниях?

— Вы верно все поняли. Многие мои покупатели использовали их при катаракте, дистрофии сетчатки, близорукости, дальнозоркости, ретинопатии и прочих болезнях. У всех были потрясающие результаты!

— Как жаль, что таких «жидких линз» нет у нас в России...

— Как это нет?! У вас есть средство с аналогичной формулой. Оно содержит все те же природные вещества: таурин, ареспол, серебро, экстракты жимолости тибетской, базилика священного и арники. Называется «Офталюкс». Эти глазные капли действительно могут помочь улучшить зрение, в том числе в очень сложных ситуациях. Жить с хорошим зрением – это будто каждый день открывать заново мир в его самых ярких красках. Ты видишь, как солнце освещает новый день, как искрится вода, как блестят глаза близких. Всё вокруг чёткое, живое, настоящее – и от этого внутри рождается лёгкость, благодарность и желание просто жить.



ВСЕГО  
7 РУБ.  
ЗА 1 УП.

### СРОЧНАЯ НОВОСТЬ! ФИНАНСИРОВАНИЕ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ\*

С заботой о хорошем зрении производитель капель «Офталюкс» покрывает расходы. Данное предложение действует только с 5 декабря 2025 г. по 16 января 2026 г.\*\*

Звоните **8-800-302-30-30**  
и получите «Офталюкс»  
**ВСЕГО по 7 руб. за 1 уп.**

**2139**  
ПРОМОКОД  
АКЦИИ

Звонок и доставка бесплатные!

## НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. \*Финансирование – предоставление скидки. \*\*Срок проведения акции с 5 декабря 2025 г. по 16 января 2026 г. С информацией об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Добрынин Д.А. Реклама



# Советы, рецепты

**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

## **Пастернак, без тебя никак**

Ох, дорогие мои, берегите свои сердца смолоду, укрепляйте здоровье, питайтесь правильно и разнообразно. Я выросла в семье, где средств хватало только на необходимое. Фрукты считались праздничным «блюдом». Поэтому наедались мы только яблоками в сезон, что росли за домом на пустыре. Не скажу, что были прямо слабые по здоровью, так, середнячки.

Но мои брат и сестра скончались в возрасте до 55 лет из-за сердечных болезней. Я боялась последовать за ними, регулярно проходила обследования у врачей. Но все равно случился инфаркт. У брата в первый же год случился и второй, после которого он уже не оправился. Но я решила бороться за свое здоровье. После больницы стала выращивать пастернак. Корни и семена его сушила, мелко рубила. На 1 ст. ложку 1 стакан кипятка. Или в термос заварю, или укутаю, чтоб постоял часа 2–3. Потом процеживаю и выпиваю этот настой за три раза днем. Он снижает давление и расширяет сосуды.

*Нина Петровна, г. Кемерово*

## **Дыня от запоров**

Многие люди хотят жить вечно. Хорошо быть вечно молодым и здоровым, а мне вот уже 80. И вся моя жизнь теперь проходит в забегах по врачам. Одно лечишь, другое из строя выходит. Да и лекарства дают побочные эффекты. Где молодой организм справится, там у старого одни проблемы.

А вот запоры меня уже почитают половину жизни мучают. Дома с большим трудом хожу, а уж в другом месте и вовсе не получается. Лекарства практически не помогают. Часто лежу в больницах, и проблема с туалетом портит все лечение. Соседку по палате на-



вещала не то внучка, не то дочка. Услышала наши разговоры о болячках, принесла мне кусочки дыни в контейнере. Говорит, есть ее отдельно от всего и после дыни два часа не есть, не пить. Удивилась я, но покушала с удовольствием – сладкая. И вот часа через 3–4 я смогла сходить в туалет первый раз за несколько дней! Соседка говорит, дыня очень хорошо ЖКТ чистит.

*Алевтина Поморина, г. Мурманск*

## **Сладости от простудной гадости**

Многим знаком долгий, затяжной кашель после болезни. Старый, проверенный годами рецепт в нашей семье актуален уже в четвертом поколении. Взять черную редьку, помыть, почистить, вырезать в серединке углубление. Положить редьку в глубокую чашку, в отверстие капнуть чайную ложку жидкого меда, убрать в холодильник. Редька даст сок, который можно пить по столовой ложке 3–4 раза в день. Кашель быстро закончится.

*Сергей У., г. Новокузнецк*

## **ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**

### **Воду пью – и худею, как могу**

Мне сложно контролировать вес, нет четкого распорядка дня. Подруга посоветовала больше пить воды. Сказала: «Ты часто, когда волнуешься, грызешь карандаш, а ты лучше воду в это время пей». Купила я себе бутылочку-непроливайку на литр, с трубочкой. Попробовала, втянулась, стала пить. Что карандаш, что трубочка во рту. Воду, правда, минеральную заливала. Похудела за месяц на 3 кг! А питье еще каким-то образом и тревогу снимает.

*Елена К., г. Рогачёв*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ С вирусом начну борьбу – и гвоздики подкуплю

Мама дошкольников и школьников меня поймут. Только начинается учебный год, и вот вам «здрассте»: простуда за простудой, вирус за вирусом и безостановочные сопли. Бороться с этим практически бессмысленно, результат – лишь заболеют дети неделей раньше или позже. И единственное, чем я могу помочь своей семье – не расклеиться самой. А то и позаботиться о «домашнем лазарете» будет некому.

И вот заметила я интересную особенность: учительница начальной школы у старшего сына вот уже третий год умудряется оставаться в строю, даже когда половину класса выкашивает очередной вирус. Мне прямо очень любопытно стало, в чем секрет. Набралась храбрости, подошла с вопросом.

Она рассказала, что перед первым уроком каждый раз кладет в рот за щеку пару «гвоздиков» кухонной специи – гвоздики. Вроде бы та обеззараживает рот, помогает бороться с вирусами и болезнетворными бактериями. Особенно человеку, который вынужден постоянно говорить, что-то объясняя. Такой способ меня заинтересовал, тем более что и аромат специи мне нравится. Начала пробовать, когда слегка заболело горло. Эффект не замедлил себя ждать – боль в горле прошла, я не заболела. Стала пользоваться методом ежедневно. Жаль, что это не подошло дочке – та не выносит гвоздику ни в пище, ни в лечебных целях.

Ксения Щ.,  
г. Омск



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### Тропики для цветов

Я увлекаюсь цветоводством. Понятно, что в квартире у меня нет оранжереи или теплицы. А как хочется разводить крупнолистные тропические растения!

Растения стала чаще опрыскивать. Чтоб на листьях не оставались пятна от водопроводной воды, использую дистиллированную из автомагазинов. А горшки с тропическими красавцами поставила в поддоны с керамзитом и налила в них воду. Влага потихоньку испаряется и создает «влажные тропики» для конкретно взятого растения. Вы не представляете, какие красивые огромные листья выпустили мои любимцы! А еще они даже при центральном отоплении выделяют столько влаги, что мне не нужно пользоваться увлажнителем воздуха.

Юлия Фирсова, г. Новомичуринск



## ✉ Языком пошевелю, подбородок подтяну

Как мало мы знаем о нашем организме! Вот, например, все знают, что дышать нужно носом. Но кто знает о том, что при этом важно еще и положение языка во рту? В спокойном положении кончик должен быть прижат к верхнему небу, а не лежать внизу. Это влияет не только на качество дыхания, но и на наш внешний вид. При дыхании ртом или неправильном положении языка начинаются процессы, которые способствуют образованию «второго подбородка». А помогут его «подтянуть» и привести мышцы в порядок упражнения с языком.

Сомкните губы, слегка придавите щеки ладонями, зафиксируйте такое положение на следующих упражнениях:

**1** «Прилепить» язык к верхнему небу, с напряжением раскрывать и закрывать рот, не отрывая язык от неба. 10 раз.

**2** Языком между губами и зубами делайте круговые движения, словно облизывая кончиком зубы. Губы сомкнуты. Сначала 10 раз по часовой стрелке, потом 10 – против. Язык должен быть напряжен.

Упражнение можно делать по несколько раз в день. Можно выполнять и без использования рук. Легкое онемение языка вполне допустимо. При регулярном применении результаты не заставят себя ждать.

Екатерина Ч., г. Псков

# Радикулит нас не победит!



*Вместе с осенней сыростью и зимними холодами в жизнь многих людей приходит он – радикулит. Хватает острым когтём за шею, тревожно ноет в груди, подло колет шилом в поясницу, да ещё в руку или ногу отдаёт... Но наши читатели не лыком шиты: у многих есть проверенные на собственном опыте рецепты домашних компрессов, которые могут облегчить состояние.*



## Компресс с чёрной редькой и хреном

Взять черную редьку – 100 г, корень хрена – 100 г, мед – 1/2 ст. ложки, соль поваренную – 1/2 ст. ложки. Натереть редьку и корень хрена на терке, смешать с солью и медом. Нанести смесь между двумя слоями марли, приложить к больному месту. Накрыть компрессной бумагой или полиэтиленовым пакетом, укутать шерстяным платком. Держать 20–30 минут, затем снять и протереть кожу полотенцем.

Янина Пушная, г. Москва

*На заметку: мед в этом рецепте действует как «проводник», помогая активным веществам из редьки и хрена проникать в глубокие слои кожи. Но при сильном жжении компресс следует снять раньше, чтобы избежать ожогов.*



## Компресс из семян льна с горчицей и мёдом

Взять семена льна – 2 ст. ложки, залить стаканом кипятка, подержать на огне 1–2 минуты. Дать настояться, пока масса семян не станет вязкой и не остынет до 40 градусов. Лишнюю жидкость слить, к семенам

добавить 1 ч. ложку сухого порошка горчицы, 1 ст. ложку меда, желательно еще пару капель эвкалиптового или пихтового масла.

Нанести смесь непосредственно на кожу толстым слоем, обернуть больное место пищевой пленкой и укутать шерстяным платком. Держать до полутора часов.

Ольга Петровна Е., Ростовская обл.

## Компресс из берёзовых листьев

В идеале нужны свежие листья березы, но и заготовленные с лета берёзовые веники тоже подойдут. Нужно взять листья, как следует обдать кипятком, промокнуть и уложить толстым слоем на больное место, накрыть компрессной бумагой или полиэтиленовым пакетом, хорошенько укутать. Оставить до полного остывания.

Глеб Боровой, Рязанская обл.

## ПРИРОДНАЯ АПТЕКА



## Компресс из хвойных опилок

Заранее заготовленные хвойные опилки поместить в литровую емкость (до половины), залить кипятком, оставить на 10 минут. Затем массу остудить до теплого состояния (так, чтобы было тепло, но не обжигало), переложить в мешок из марли или х/б ткани. Уложить на больное место, сверху укрыть пищевой пленкой и одеялом. Оставить на 10–15 минут для мягкого прогрева.

Евгений Ярославович Селиванов,  
г. Реутов

## Полезно знать

### Не каждая боль в спине – радикулит

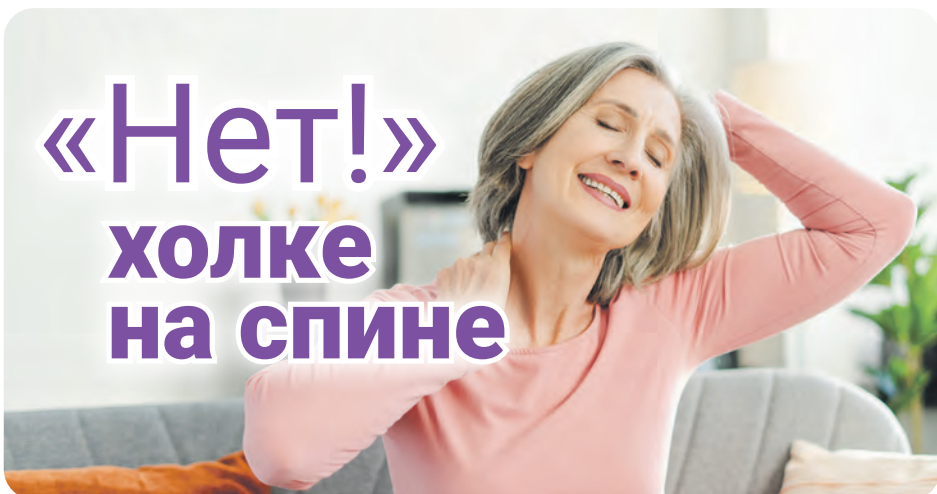
Радикулит (в современной медицине чаще используют термин «радикулопатия») – это не самостоятельное заболевание, а синдром, вызванный повреждением или раздражением корешков спинномозговых нервов. Если такой корешок сдавливается, воспаляется или повреждается, то и возникает радикулит.

Однако боль в спине может быть никак не связана напрямую с радикулитом, а вызвана, к примеру, воспалением мышечной ткани (миозит, миофасциальный синдром) или дегенеративными процессами в позвонках и межпозвоночных дисках, но без защемления нервов (спондилолистез, остеохондроз и др.). Поэтому при возникновении болей в спине важно не заниматься самодиагностикой и самолечением, а обязательно обратиться за консультацией к врачу-неврологу.

Инна Лесная

Как её только не называют: холка, загривок, «вдовий горбик»... Жировая подушка, образующаяся у многих людей с возрастом в верхней части спины, у основания шеи, – это не просто косметический дефект. Со временем она может стать причиной скованности и даже боли в шее и верхней части спины, а также головных болей, вызванных нарушением кровообращения.

## «Нет!» холке на спине



### Откуда она берётся?

**1 Гиподинамия, недостаток движения** – главная причина появления холки. И здесь в «зону риска» кто только не попадает: и увлеченные рукодельницы, и любители посидеть в социальных сетях, и те, кто много читает. Все подолгу сидят в одной позе, с чуть наклоненной вперед головой, а это способствует ослаблению мышц спины и шеи, нарушению осанки и формированию жирового валика.

**2 Гормональные изменения.** Это особенно актуально для женщин в период перименопаузы и менопаузы: снижение уровня эстрогена – фактор перераспределения жировой ткани, в том числе в области шеи и спины. Но и мужчины с диагнозом «ожирение» и метаболическими нарушениями не застрахованы от образования холки.

**3 Остеохондроз.** Дегенеративные изменения в шейном и грудном отделах позвоночника могут провоцировать компенсаторное накопление жира.

**4 Нарушения сна, неправильно подобранные подушка или матрас.** Хроническое напряжение и спазм мышц шеи и плеч ведут к нарушению микроциркуляции и застойным явлениям.

**Склонность к отложению жира в верхней части спины может передаваться и по наследству.**

### Упражнения против холки

*Помогут укрепить мышцы шеи, спины и плечевого пояса, простимулируют кровообращение в проблемной зоне. Выполнять их можно ежедневно.*

#### Разминка

*(все упражнения выполняются из положения стоя, с прямой спиной):*

● Наклоните голову к правому плечу, выполните плавный перекат через грудь к левому плечу, задержитесь на 5 сек. Теперь – от левого плеча к правому. Повторить 5 раз.

● Медленно поверните голову вправо, будто хотите посмотреть себе за спину, задержитесь на 5 сек., вернитесь в исходное положение. Повторите в левую сторону. Повторить 5–10 раз.

● Выполните плечами (руки опущены вдоль корпуса) по 5 вращений вперед, потом назад. Теперь такие же вращения, но прямыми руками.

● Медленно отведите плечи назад и вниз, сводя лопатки. Удерживайте напряжение 5–10 секунд, вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

#### Упражнение № 1

**Шаг 1:** Разведите руки в стороны, согните их в локтях под прямым углом (предплечья перпендикулярно полу). Отведите руки

максимально назад, стараясь соединить лопатки. Задержитесь в этом напряжении на 10 секунд. Вернитесь в исходное положение (руки не опускайте).

**Шаг 2.** Поднимите руки вверх, сцепите кисти в замок, энергично потянитесь вверх. Затем отведите руки назад, заводя их как можно дальше за голову.

Чередуйте оба шага 5–10 раз.

#### Упражнение № 2

Наклоните туловище вперед, ноги слегка согнуты. Руки поднимите в стороны, параллельно полу. Теперь постарайтесь поднять их максимально вверх, не сгибая. Затем опустите обратно, до параллели с полом. Повторите 5–10 раз. Старайтесь не прогибаться в пояснице и держите спину ровно.

#### Упражнение № 3

Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые. Одновременно приподнимите верхнюю часть туловища, руки и ноги. Имитируйте плавательные движения руками («брасс» или «кроль») в течение 20–30 секунд. Плавно опуститесь. Повторите 3–5 раз.

Марина Чаленко



# О чём предупреждает затянувшийся кашель?

**Каждый из нас кашляет. Но одно дело покашлять пару недель и совсем другое – мучить себя и окружающих несколько месяцев. А то и лет. Хронический кашель – это не просто временное неудобство. Как правило, он говорит о неполадках в организме. И далеко не всегда эти неполадки связаны с дыхательной системой. В этой статье мы разберём причины затянувшегося кашля и постараемся дать алгоритм действия по их поиску.**

## Кашель – это хорошо

Начнем с того, что сам кашель – это хорошо. Кашель – жизненно важный защитный рефлекс, который помогает вытолкнуть из дыхательных путей все то, чего там быть не должно: мокроту, пыль, инородные предметы, скопившиеся мертвые клетки и т.д. Поэтому, если вы злитесь и раздражаетесь на кашель – это вы зря. Он просто делает свою работу. Злиться и раздражаться нужно на причину, которая вызвала защитный рефлекс кашля.

## Затянувшийся – не всегда хронический

Понимаем, что кашлять даже неделю – уже мало приятного. Ночью будит, окружающим мешает, ни в театр сходить, ни в кино. Добавим сюда подтекание мочи, трудности в поддержании разговора, а у некоторых людей – кашлевые обмороки и рвотный рефлекс – картина получается крайне нелицеприятная. Поэтому беспокойство о том, что кашель затянулся, может воз-

никнуть даже спустя пару недель болезни. Увы, но для кашля это не срок.

Многие острые заболевания, например, ОРВИ, вызывают разрушение слизистой оболочки дыхательных путей. В результате обнажается очень чувствительный подслизистый слой, в буквальном смысле нашпигованный нервными окончаниями. Они чувствуют даже незначительные раздражители и воспринимают их как нечто такое, что надо срочно удалить из дыхательных путей. Поэтому, пока слизистая оболочка не восстановится, человек будет кашлять даже на то, что в норме кашель не вызывает. Например, на слишком сухой воздух или ускоренную речь. Для восстановления слизистой оболочки нужно время. На это может уйти несколько недель. Поэтому кашлять до двух месяцев после перенесенной инфекции – нормальная и обычная ситуация. Да, неприятно, но безопасно.

Совсем другое дело, когда кашель не прекращается через 2 месяца (8 недель). Такой кашель по праву можно назвать затянувшимся или хроническим. Он требует разбирательств – надо искать причину, ко-

торая его поддерживает. В зоне риска женщины 50–60 лет. У них хронический кашель возникает чаще всего.

## Бронхиальная астма и «тайный» бронхит

При всей своей известности бронхиальная астма – очень загадочное заболевание. Одно то, что до сих пор непонятно, каким обследованием его лучше всего выявлять, много о чем говорит. Отчасти это связано с тем, что астма протекает по-разному у разных людей. У одних это будут классические приступы удушья на воздействие воздушных аллергенов, у других – только кашель, у третьих – периодическое свистящее дыхание, а у четвертых – все и сразу. Тем не менее, в основе любой астмы лежит воспаление в бронхах. И не простое! А эозинофильное. Эозинофилы – это клетки иммунной системы, которые отвечают за аллергические реакции и борьбу против инфекции. Вот почему обнаружение признаков такого эозинофильного воспаления будет плюсом к утверждению: «Ваш затянувшийся кашель из-за астмы».

Еще один специфический признак бронхиальной астмы – способность бронхов быстро изменять свой просвет. Они то сужаются, то расширяются. Если сузились – человек начнет задыхаться и свистеть, расширились – приступ отпускает. Такое капризное поведение бронхов врачи называют гиперреактивностью. Она определяется на спирометрии.

Но бывают ситуации, когда есть признаки эозинофильного воспаления, а на спирометрии – все в порядке. Что тогда? И на этот случай у врачей есть диагноз – эозинофильный бронхит. Увы, о нем редко вспоминают, хотя эта болезнь не такая уж редкая. Эозинофильный бронхит – причина хронического кашля у каждого шестого пациента! Кстати, хронический кашель при астме и эозинофильном бронхите лечится одинаково.

## Забросы из желудка

Еще одна причина хронического кашля – гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ). Это ситуация, когда кислое содержимое желудка слишком часто течет обратно в просвет пищевода, раздражает его стенки и приводит к их повреждению (эрозиям). Основные симптомы ГЭРБ – изжога и кислая отрыжка.

**Кашлять до двух месяцев после перенесенной инфекции – нормальная и обычная ситуация.**

**Да, неприятно, но безопасно.**

**Совсем другое дело, когда кашель не прекращается через 2 месяца (8 недель). Такой кашель по праву можно назвать затянувшимся или хроническим. Он требует разбирательств – надо искать причину, которая его поддерживает.**

ка. Помимо этого, кислое содержимое желудка изменяет кислотность в пищеводе и глотке – их pH снижается. Такое событие воспринимается чувствительными рецепторами как раздражающее, и они запускают защитный рефлекс – кашель.

Люди с ГЭРБ помимо хронического кашля часто страдают осиплостью голоса, дискомфортом при глотании, проблемами с зубами и искажением вкусовых ощущений. Все из-за непривычно кислой pH среды. Как видите, не всегда проблема кашля лежит в дыхательных путях, а неполадки в желудке и пищеводе могут проявляться совсем не в животе.

## Насморк тоже бывает виноват

Еще одним раздражающим глотку (а значит, и вызывающим кашель) фактором может быть пост-

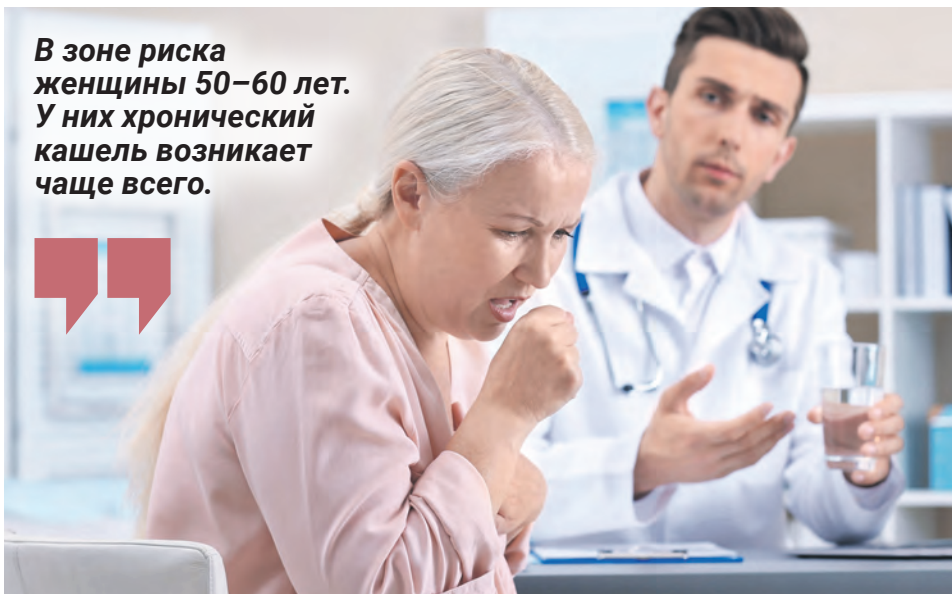
назальный затек. Что же это такое? Постаназальным (назофарингиальным) затеком называют стекание слизи из носоглотки в глотку. Чтобы слизь начала стекать, ее должно быть много. К постоянному увеличению количества слизи приводят хронические воспаления носа и носоглотки, например, хронический аллергический ринит или хронический гайморит. Особенность такого кашля – он часто беспокоит ночью, когда человек занимает горизонтальное положение.

## Кашель из-за лекарств

Увы, не всегда лекарства приносят только облегчение. У некоторых препаратов кашель – один из побочных эффектов. Чаще всего он встречается при приеме так называемых «прилов» – препаратов, относящихся к группе ингибиторов АПФ (лекарственных средств для лечения гипертонической болезни).

Помимо «прилов» кашель нередко вызывают бисфосфонаты (средства для лечения остеопороза), амлодипин и его группа (средства для лечения гипертонической болезни), глазные капли для лечения глаукомы. Конечно, это не значит, что теперь нужно эти препараты из аптечки выбросить. Иногда бывают случаи, когда лучше покашлять, чем получить куда более серьезные симптомы от нелеченной болезни. Тем не менее, почти всегда их можно чем-то заменить.

**В зоне риска женщины 50–60 лет. У них хронический кашель возникает чаще всего.**



Читайте дальше  
на стр. 12



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## О чём предупреждает

### Что ещё может быть причиной?

Куда реже причиной хронического кашля становятся онкология, муковисцидоз, туберкулез, аутоиммунные заболевания. Но они крайне редко проявляются только кашлем и, как правило, легко диагностируются.

Однако случается и такое – как человека ни обследуй, причина затянувшегося кашля не находится. К сожалению, это не редкость – у четверти пациентов с хроническим кашлем причина одного так и не обнаруживается. Кашель у пациента, которого тщательно, но безрезультатно обследовали, называется рефрактерным. Считается, что причина хронического рефрактерного кашля – нейрофизиологические нарушения. По-простому этот механизм можно объяснить так.

Все знают, что чесать комариные укусы нельзя – будет чесаться еще сильнее. То же самое и с кашлем. Кашляя какое-то время на вполне определенную причину (например, из-за еще не зажившей слизистой оболочки после ОРВИ), человек тренирует кашлевую рефлекторную дугу. Делает ее более активной и быстрой. Да так, что она потом и без причины продолжает хорошо работать: человек начинает кашлять просто так. Можно сказать, что чем больше человек кашляет – тем сильнее кашляется. Поэтому один из методов лечения рефрактерного кашля – кашлевая гимнастика и препараты, которые подавляют активность нервов, ответственных за кашлевую рефлекторную дугу.



### Список обследований, которые стоит пройти, если кашель длится дольше двух месяцев:

- 1. Спирометрия** (лучше с бронходилатационным тестом). Метод исследует проходимость и подвижность бронхов и помогает не пропустить астму.
- 2. Определение концентрации азота в выдыхаемом воздухе.** Азот появляется в выдыхаемом воздухе, если в дыхательных путях много эозинофилов. Большое количество этих клеток, в свою очередь, – признак эозинофильного воспаления, которое бывает при астме и эозинофильном бронхите.
- 3. Рентгенография органов грудной клетки.** Не ФЛГ! ФЛГ показывает значительно меньше изменений, чем это делает рентген.
- 4. Компьютерная томография органов грудной клетки (РКТ).** Но! Только если есть какие-то непонятные отклонения на обычном рентгене, у курильщиков и в случае онконастороженности (например, при необъяснимом похудении или снижении гемоглобина в анализах). Помним про то, что злоупотребление РКТ повышает риск рака легкого.
- 5. Общий анализ крови.** Покажет признаки воспаления (высокие лейкоциты, тромбоциты, СОЭ) и, что особенно важно, уровень эозинофилов. Их повышение может указать на наличие астмы и эозинофильного бронхита.
- 6. Консультация ЛОР-врача с эндоскопией и ларингоскопией.** Нужна, чтобы разобраться, есть ли назофарингеальный затек и все ли в порядке с горлом и носом.
- 7. ФГДС (фиброгастродуоденоскопия).** Обследование помогает рассмотреть слизистую пищевода и определить признаки ГЭРБ – гастроэзофагеальной рефлюксной болезни.
- 8. Анализ мокроты.** Лучше всего использовать индуцированную (специально вызванную) мокроту. Вызывают отделение мокроты обычно с помощью ингаляций с солевым раствором. Мокроту исследуют в лаборатории на микобактерии (туберкулезные и нетуберкулезные) и эозинофилы.
- 9. Манометрия пищевода высокого разрешения.** Помогает выявить моторные нарушения пищевода и желудка в рамках диагностики кашля от рефлюкса. Бывает особенно полезна, когда у человека есть жалобы, похожие на ГЭРБ (изжога и отрыжка кислым), но на ФГДС ничего не находят. Увы, манометрию пищевода зачастую можно выполнить только в крупных городах в больших медицинских центрах. Находчивые русские врачи пытаются заменить этот метод суточной рН-метрией пищевода. Официально в рекомендациях она не звучит, хотя информационную пользу может иметь.
- 10. Бронхоскопия.** Выполняется в последнюю очередь, когда уже везде «залезли», но враг не найден.
- 11. Анализ лаважной жидкости из бронхов** (ее получают при бронхоскопии) **на количество эозинофилов.** Будут повышены – плюсик к астме и эозинофильному бронхиту. Пусть малодоступно, но считается «золотым стандартом».

## затянувшийся кашель?

*Однако случается и такое – как человека ни обследуй, причина затянувшегося кашля не находит. К сожалению, это не редкость – у четверти пациентов с хроническим кашлем причина оного так и не обнаруживается. Кашель у пациента, которого тщательно, но безрезультатно обследовали, называется рефрактерным. Считается, что причина хронического рефрактерного кашля – нейрофизиологические нарушения.*



### Причин много, а основа – одна

Как видите, вызывать хронический кашель могут многие болезни и даже лекарства. Тем не менее далеко не все пациенты, у которых есть ГЭРБ или которые принимают «прилы» от давления, кашляют. То есть среди нас есть те, кто склонен к хроническому кашлю, а есть те, кто – нет.

Присмотревшись к тем, кто страдал от затянувшегося кашля, врачи заметили такую закономерность: почти все пациенты жалова-

лись на сильную чувствительность к вдыханию различных раздражителей (парфюмерия, отбеливатели, холодный воздух и т.д.). Они вызвали неприятное щекотание в горле и позывы к кашлю. Ученые сделали вывод, что в этом может быть виновата повышенная чувствительность нервных путей, через которые формируется кашлевой рефлекс

или так называемый феномен кашлевой гиперчувствительности. Почему он возникает, еще не до конца понятно. Есть мнение, что он чаще встречается у людей, склонных к аллергиям и тревожности. Иначе говоря, затянется кашель или нет, может зависеть не только от самой болезни, но и от особенностей организма.

Будьте здоровы!



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 19 ДЕКАБРЯ

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

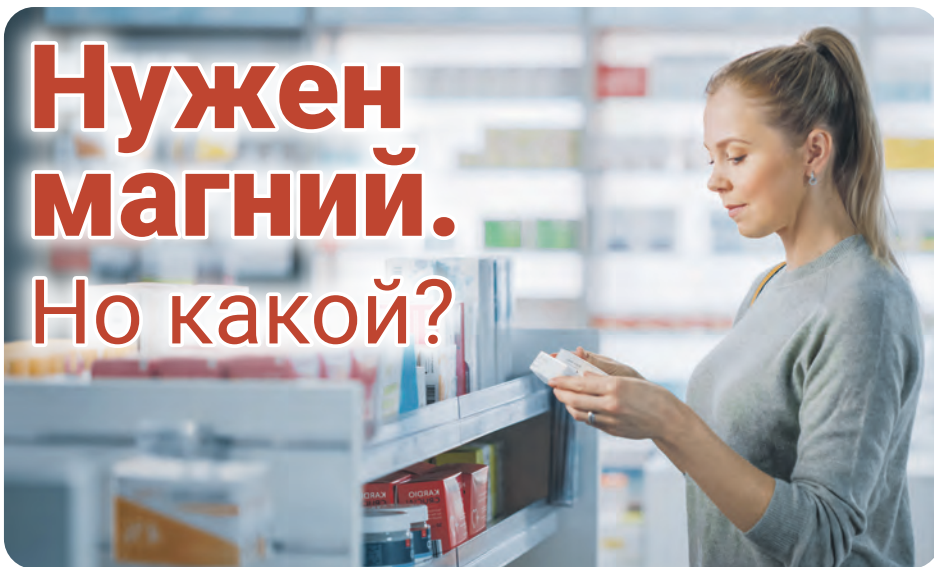
- ♦ как сохранить молодость духа и тела;
- ♦ каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
- ♦ проверенные методы самодиагностики и разнообразные тесты на проверку здоровья;
- ♦ профессиональные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте,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

**НОВЫЙ ЖУРНАЛ**

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

**Если вас в последнее время беспокоят судороги в икроножных мышцах, усталость и слабость, бессонница, тревожность и учащённое сердцебиение, то, возможно, причина кроется в нехватке магния. Этот жизненно важный элемент задействован в нескольких сотнях биохимических процессов, протекающих в нашем теле.**

# Нужен магний. Но какой?



## Цитрат, сульфат или хелат?

Увы, организм человека не может синтезировать магний самостоятельно. Мы можем получать его лишь из продуктов питания либо – из биодобавок. И если вы уже приходили за магнием в аптеку, то наверняка обратили внимание: существует очень много разных его форм. Цитрат магния, хелат, сульфат, оксид... Как не растеряться, что выбрать?

На самом деле, каждая из аптечных форм магния имеет свои особенности усвоения, спектр применения и даже свои побочные эффекты. Проще говоря, цитрат магния и, к примеру, глицинат ведут себя в организме по-разному. Поэтому выбор «правильного» магния, исходя из ваших потребностей и состояния

здоровья, – действительно очень важен. В этой статье мы расскажем, чем одна форма магния отличается от другой, ну а определиться с выбором нужного лично вам препарата может врач.

## Цитрат магния

**Соединение магния с лимонной кислотой.** Одна из самых популярных форм, эффективна при общем дефиците магния.

- Лучше всего подойдет для людей со сниженной кислотностью желудка (лимонная кислота улучшает растворимость магния в процессе пищеварения).
- Может оказывать мягкое слабительное действие (благодаря то-

му, что цитрат притягивает воду в кишечник), поэтому будет кстати при запорах и спазмах ЖКТ.

● Доказанный эффект цитрата магния – профилактика образования камней в почках.

**Когда лучше принимать:** для лучшего усвоения – во время еды. Чтобы минимизировать слабительный эффект, суточную дозу лучше разделить на 2–3 приема.

## Глицинат магния

**Хелатная (легкоусвояемая) форма: магний связан с аминокислотой глицином.** Чемпион по биодоступности (85–90%). Оптимален для длительного приема, благодаря глицину благотворно воздействует на ЦНС.

- Подходит для лиц с чувствительным ЖКТ: не раздражает желудок, не оказывает послабляющего эффекта.
- Нейромедиатор глицин «успокаивает» нервную систему, поэтому глицинат магния весьма эффективно помогает снизить тревожность, улучшить качество сна.
- Обладает нейропротекторными свойствами и может быть полезен для профилактики нейродегенеративных заболеваний.

**Когда лучше принимать:** при жалобах на бессонницу – полную дозу за 30–60 минут до сна; при повышенной тревожности – в 2–3 приема в течение дня.

## А вы знали, что...

- Эффекты от дополнительного приема магния развиваются постепенно. Обычно нужно не менее 2–4 недель регулярного приема, прежде чем оценить, есть ли результат от биодобавки.
- Магний не рекомендуется сочетать в одном приеме пищи с добавками кальция и фитиновой кислотой, алкоголем, кофе, некоторыми лекарствами (антибиотики, бисфосфонаты) и высокими дозами витамина D.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## Малат магния

**Магниева соль яблочной кислоты.** Хорошо усваивается. Благодаря соединению с яблочной кислотой вовлекается в цикл Кребса (стимулирует выработку энергии на клеточном уровне).

- Снижает мышечную усталость, повышает физическую выносливость (на 10–15% при регулярном приеме), поэтому оптимально подходит спортсменам и всем лицам с повышенной физической нагрузкой.
- Эффективен при синдроме хронической усталости (для восстановления энергетических процессов).
- Может быть полезен при фибромиалгии (хронической мышечной боли).

**Когда лучше принимать:** в первой половине дня, утром или перед тренировкой. Не рекомендуется перед сном (из-за возможного стимулирующего эффекта).

## Продукты, богатые магнием:

- зеленые листовые овощи (шпинат, брокколи);
- орехи и семена (тыквенные семечки, миндаль);
- бобовые (фасоль, чечевица);
- цельнозерновые крупы (овсянка, гречка);
- бананы, авокадо;
- темный шоколад.



## Таурат магния

**Еще одна хелатная форма, соединение магния с аминокислотой таурином,** которая особенно важна для здоровья сердечно-сосудистой системы.

- Комбинация магния с таурином благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, помогает

стабилизировать кардиоритмы и снизить давление, поэтому оптимальна для гипертоников.

- Подходит для людей с чувствительным пищеварением.

**Когда лучше принимать:** во время еды либо сразу после приема пищи 2 раза в день.

## Важно!

**Суточная норма магния для взрослого – около 400 мг. Если есть подозрения на дефицит, стоит проконсультироваться с врачом. Он назначит биохимический анализ крови на уровень магния в сыворотке крови и при необходимости поможет вам подобрать добавку.**

## Оксид магния

**Неорганическое соединение с высоким содержанием элементарного магния, но с невысокой его биодоступностью (усвояемостью).** Стоит дешево, из-за этого обычно чаще других форм встречается на аптечных прилавках.

- Магний в форме оксида усваивается хуже других, поэтому данная форма не подойдет при выраженном магниевом дефиците.
- Вызывает послабляющий эффект, поэтому может использоваться как мягкое слабительное.
- При разовой дозе 200–300 мг может иметь сильный слабительный эффект.
- Может применяться при повышенной кислотности желудочного сока – для нейтрализации избыточной соляной кислоты.

**Когда лучше принимать:** при запорах – перед сном, при повышенной кислотности – через 1–3 часа после еды.

## Сульфат магния

**Эта добавка также известна как «английская соль», она же – магнезия.** При дефиците магния обычно применяется наружно, в ваннах – для расслабления мышц и снятия стресса: 1–2 стакана сульфата магния на ванну, температура воды: 36–38 °С, длительность процедуры: 15–30 минут.

Считается, что во время процедуры магний проникает через кожу, оказывая воздействие. Однако степень усвоения магния через кожу и клиническое значение магниевых ванн пока остаются среди медиков предметом дискуссий.

- Магнезия используется в виде раствора для внутривенного введения – при судорогах, гипертонических кризах и других опасных состояниях.

● Для приема внутрь на постоянной основе не рекомендуется, обладает сильным слабительным эффектом.

Оксана Калашникова

# Крошатся ногти: не хватает витаминов?



**Ногти всегда были моей гордостью: крепкие, блестящие, росли быстро. В студенческие годы я любила отращивать их подлиннее и накрасить поярче... Но всё это было давно. А этой осенью я заметила, что ногти мои совсем «приуныли»: стали мягкими, легко расслаиваются, чуть ли не крошатся. Это мне витаминов каких-то не хватает?**

Ольга Первушина, г. Владимир



**Для укрепления и блеска ногтей регулярно втирайте в них и в кутикулу натуральные масла: оливковое, репейное, льняное, жожоба, аргановое, миндальное.**



## Решение:

- ✓ проконсультироваться с врачом-терапевтом о приеме витаминно-минеральных комплексов;
- ✓ чаще включать в рацион рыбу, орехи, зеленые овощи, бобовые и цельнозерновые продукты;
- ✓ контролировать уровень железа и витамина D через анализы.

## Давайте разбираться

Ногти могут утратить прочность и красу по разным причинам, в том числе – из-за воздействия внешних факторов. Но это может быть и сигнал организма о каких-то сбоях и проблемах со здоровьем, и игнорировать его не стоит.

### Причина № 1: дефицит нутриентов

Хрупкость, расслаивание ногтей может быть вызвано дефицитом витаминов E, D группы B, особенно B3 (ниацин), B6 (пиридоксин) и B7 (биотин). Витамин C участвует в синтезе коллагена, основы соединительной ткани, и его нехватка также может вызвать ломкость ногтей. Для их прочности необходим и ряд микроэлементов (кремний, селен, железо, кальций, магний, цинк), и омега-3 жирные кислоты.

### Причина № 2: неправильный уход, злоупотребление гель-лаком

Частое использование шеллака (гель-лака) может сделать ногти ломкими. Во-первых, его часто снимают путем спиливания верхнего слоя ногтя или замачивания в ацетоне, что истончает ногтевую пластину, делает ее ломкой и слабой. Во-вторых, ацетон и другие растворители при частом использовании пересушивают ногти и кутикулу. Наконец, длительное ношение гель-лака без перерывов не дает ногтям «дышать».

### Решение:

- ✓ делать перерывы между покрытиями (минимум 1–2 недели без лака);
- ✓ выбирать безацетоновые средства для снятия лака;
- ✓ использовать укрепляющие базы и масла для ногтей.

### Причина № 3: грибковые инфекции (онихомикоз)

Зараженный грибом ноготь приобретает желтоватый, коричневый или белесый оттенок, иногда с пятнами или полосами. Он может стать более толстым и неровным или, наоборот, более тонким и ломким, начинает крошиться или отслаиваться от ногтевого ложа.

### Решение:

- ✓ срочно обратиться к врачу-дерматологу или микологу для диагностики;
- ✓ строго следовать назначенному лечению (местные препараты или системные антимикотики).

### На состояние ногтей также могут влиять:

- ! гормональные колебания (при беременности, лактации, климаксе, заболеваниях щитовидной железы);
- ! некоторые хронические заболевания, нарушающие обменные процессы в тканях (сахарный диабет, псориаз, заболевания ЖКТ);
- ! использование бытовой химии без перчаток;
- ! хронический стресс и нехватка сна;
- ! регулярное потребление недостаточного количества воды;
- ! возрастные изменения.

✉ Недавно история забавная случилась. Стою я в очереди на кассе в магазине, а передо мной, спиной ко мне, – парнишка какой-то. Одет по моде, в кроссовки, штаны с накладными карманами и широкую кофту с капюшоном на голове. Стоит – и задумался о чем-то: уже и очередь его подходит, а он продукты из корзинки не выкладывает. Я его деликатно так окликнула: мол, молодой человек, проходите. Он оглянулся – батюшки, да это дедушка с седой бородой! Оплатил свои покупки и пошел. По походке-то возраст сразу видно, а по одежке – ни за что не определить. Вот в такое время живем...

Елена Сергеевна П.,  
г. Переславль

## Куда уходит лёгкость шага?

В самом деле, возраст накладывает свой отпечаток не только на нашу кожу, волосы, фигуру, но и на походку. Что же с ней происходит?

**1.** Исчезает легкость и четкость движений, свойственная «молодой» походке. Шаг становится более осторожный и короткий, у кого-то шаркающий, у кого-то – семенящий.

**2.** Меняется осанка. В почтенном возрасте многие люди ходят с наклоненной вперед головой, «сви-

# Я возраст милого узнаю по походке...

сающими» плечами и округленной спиной. Причина, чаще всего, – проблемы с позвоночником, слабые мышцы живота и спины.

**3.** Возрастает «длительность двойной позиции ног», так называют один из значимых критериев старческой походки. Обычно при ходьбе мы одной ногой отталкиваемся от поверхности, а другая в это время находится в воздухе – мы переносим ее вперед. Присмотритесь, как передвигаются немощные старики: сделав шаг, они стараются задержаться на земле обеими ногами – для них это более устойчивое положение для последующего переноса центра тяжести тела вперед.

## В чём причина?

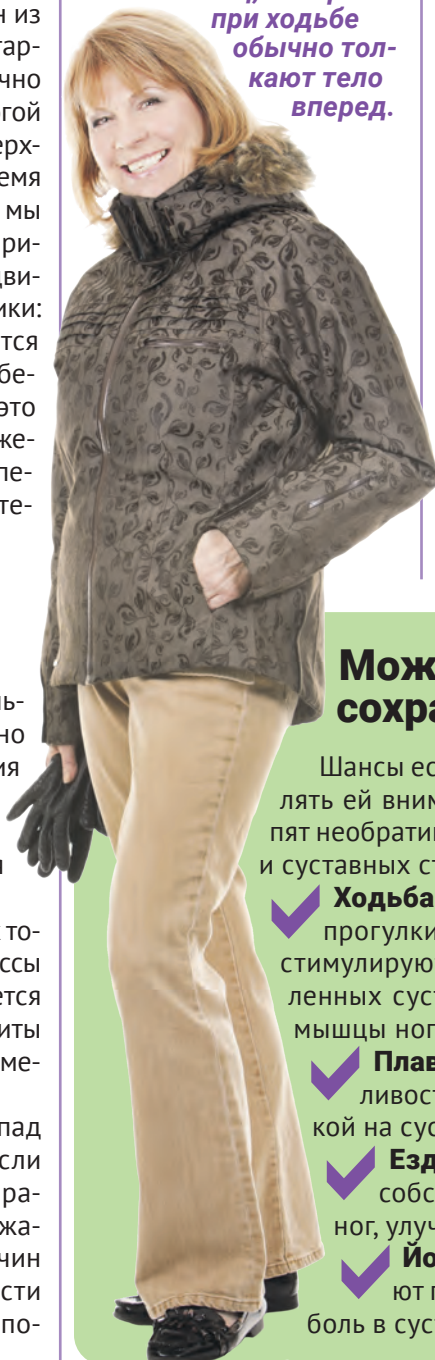
● Меняется гормональный фон, это негативно влияет на баланс кальция в организме. Кости становятся более хрупкими, поэтому оступиться гораздо страшнее.

● В суставных хрящах тоже замедляются процессы регенерации, начинается «работа на износ». Артриты и артрозы существенно меняют походку человека.

● Постепенный распад мышечной массы (если целенаправленно не работать над ее поддержанием) – одна из причин снижения выносливости организма, и на стиль походки она тоже влияет.

## Кстати

**В пожилом возрасте сокращается и длина шага (в среднем с 71 до 63 см) – из-за ослабления икроножных мышц, которые при ходьбе обычно толкают тело вперед.**



## Как понять, что идём «не туда»?

Врачи утверждают, что медленно прогрессирующая «стареющая» походка – это естественный процесс. Но стоит насторожиться, если у вас или у пожилых родственников появляются следующие симптомы:

**! При ходьбе будто штурмит, ощущаешь себя «матросом на палубе», ноги вдруг становятся ватными;**

**! Появился тремор в конечностях;**

**! Помимо неустойчивой походки нарушилась речь или глотание, ухудшилась память и понимание происходящего.**

В этих случаях срочно обратитесь к неврологу.

## Можно ли сохранить походку?

Шансы есть! Главное – начать уделять ей внимание до того, как наступят необратимые изменения в костных и суставных структурах.

✓ **Ходьба.** Ежедневные пешие прогулки по 30–40 минут стимулируют обмен веществ в коленных суставах, помогут укрепить мышцы ног.

✓ **Плавание.** Развивает выносливость с минимальной нагрузкой на суставы.

✓ **Езда на велосипеде.** Способствует укреплению мышц ног, улучшает координацию.

✓ **Йога и растяжка.** Повышают гибкость тела, уменьшают боль в суставах.

Оксана Черных

# Икра трески – от осенней тоски

**«Хотите сохранить ясный ум и здоровье? Почаще включайте в рацион икру рыбы!»**

**Этот совет, на первый взгляд, звучит как издевка – с учётом нынешних цен на икру красную (про чёрную мы даже и вспоминать не будем). Но... знаете ли вы, что икра трески, куда более доступная для потребительских кошельков, почти не уступает по пользе своим дорогим собратьям? И в ней тоже есть омега-3 – для профилактики болезней сердца, сосудов и головного мозга.**



## Где, когда и как?

Добыча тресковой икры в России ведется, в основном, в Баренцевом, Белом и Охотском морях. Основной сезон длится с января по апрель: в это время треска подходит ближе к берегу для нереста, а икра, добытая в этот период, – самая вкусная, крупная, плотная.

После вылова рыбы тушки потрошат на плавучих заводах или на бе-

реговых предприятиях, аккуратно извлекают ястыки (мешочки с икрой), отделяют икринки от пленок, промывают. Затем икру солят, а спустя определенное время (после созревания) – фасуют.

Летом и осенью икорный промысел тоже ведется, но знатоки утверждают, что добытая в этот период икра – мельче и не так впечатляет своими органолептическими свойствами.

## Почему она светлая?

**У натуральной тресковой икры цвет естественный и неброский, он варьируется от нежно-кремового до светлого янтарного. Почему она не оранжевая, как у лосося? Тут все дело в разных пищевых пристрастиях этих рыб.**

**Лосось питается крилем и рачками, в тканях у которых много каротиноидов – ярких природных красителей. У трески же в меню, в основном, более мелкая рыбешка и донные беспозвоночные, каротиноидов не содержащие.**

## Чем она полезна?

✓ В 100 г соленой икры трески – 24 г **белка**, богатого необходимыми нам аминокислотами.

✓ **Омега-3 жирные кислоты** (около 7 г на 100 г продукта) поддерживают здоровье сердца и сосудов, помогают снизить уровень холестерина, позитивно влияют на мозговую деятельность.

✓ **Витамин D** (в 100 г – около 45% от суточной нормы для взрослых), необходимый для усвоения кальция и фосфора.

✓ **Витамины группы B, E, C, H, K, PP и микроэлементы: цинк, железо, йод, селен, фосфор, кальций, магний** – для нормального обмена веществ и работы нервной системы, укрепления костной ткани, иммунитета и, в целом, для хорошего самочувствия.

## Есть мнение, что...

Икра трески может быть особенно полезна для **женщин**: питательные вещества в ее составе благотворно влияют на гормональный фон и тормозят наступление менопаузы, антиоксиданты способны защищать клетки от повреждений, продлевая естественную красоту кожи, ну а витамины и минералы благотворно влияют на состояние волос и ногтей.

С другой стороны, продукт пойдет на пользу и **мужчинам**: белок – для крепких мышц, омега-3 – для защиты от сердечно-сосудистых недугов, а витамины и минералы – для поддержания мужской активности.

**Морепродукты, в том числе и икра трески, способны помочь восполнить дефицит «гормона счастья» серотонина, который почти неизбежно возникает у нас осенью.**

## А что в составе?

Оптимальный состав консервированной икры, помимо непосредственно икры, включает соль (4–7%) и растительное масло (3–6%). Масло обволакивает икринки, не дает им слеживаться, защищает от контакта с воздухом. Могут также использоваться разрешенные консерванты – бензоат натрия (E211), уксусная кислота (E260), лимонная кислота (E330).

А вот картофельный крахмал, муку и прочие загустители в икру трески добавляют, чтобы увеличить объем продукта (и снизить его себестоимость) либо чтобы замаскировать невысокое качество. С другой стороны, такие добавки делают консистенцию икры более вязкой, и ее удобнее намазывать на бутерброд.

## Важно!

У икры трески есть и «обратная сторона» – это избыток соли в составе консервов. Поэтому продуктом не стоит увлекаться, если у вас гипертония, нарушение водно-солевого обмена, заболевания почек и воспаление органов ЖКТ. Также икра трески может быть противопоказана при тиреотоксикозе, желчнокаменной и мочека-

менной болезни, аллергии на морепродукты.

Диетологи считают, что оптимальная суточная порция икры трески (если нет противопоказаний) – это

**30–50 г в день  
(2–3 ст. ложки).**



## Как употребить?

Икру трески чаще всего используют для приготовления бутербродов, а также начинки для блинов, тарталеток или вареных яиц: она отлично сочетается со сливочным маслом или творожным сыром, а также огурцами, листовым салатом, помидорами черри.

Опытные хозяйки добавляют икру трески в рыбные котлеты или тефтели, в салат с крабовыми палочками и даже в начинку для пирогов.

А если растопить на сковороде 30 г сливочного масла, обжарить зубчик чеснока, затем влить 80 мл жирных сливок, добавить 100 г тресковой икры, мелко порезанную зелень и прогреть, помешивая, то получится оригинальный соус к вашим привычным спагетти.

## Как хранить?

После того как вы открыли консервную банку с икрой трески, ее содержимое нужно переложить в стеклянную емкость с плотной крышкой и убрать в холодильник. Икру желательно съесть за 2–3 дня. Замораживать ее не стоит, это плохо отразится на структуре икры.

## Цифра

**115 ккал  
содержится в  
100 г соленой  
икры трески.**

Оксана Черных

**ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ**

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить из **доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности, количестве порций и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

**ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:**

[wildberries.ru](https://www.wildberries.ru)

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке 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

Реклама. 12+



# А был бы сын, я бы лодку купил



**В такси отвратительно пахло кошками. Нет, против кошек как таковых я ничего не имею, хотя, конечно, это и не моё тотемное животное. Я больше по грызунам. Вообще, в прошлой жизни я наверняка была какой-нибудь полёвкой. Качалась в соломенном гнёздышке между пшеничных колосьев под ласковый писк тёплой пушистой мамы. А потом, когда подросла, делала богатые запасы уже в собственной уютной норке.**

## Бракованная досталась

Делала-делала. Это довольно легко понять, если заглянуть в мои домашние закрома. Даже в этот непростой год, когда я по глупости и неопытности ввязалась в серьёзный проект, сожравший все мои выходные и отпуск, я успела сделать запасы всевозможного варенья, салатов, маринадов. А с забитыми под завязку закромами и жизнь как-то веселее, что ли. Говорю же, запасливая, как мышка.

Но еще и свободолюбивая, как та самая полёвка. А потому так радовалась возможности сбежать с работы, на людей посмотреть, с городом поздороваться. А тут... кошка-

ми пахнет. Жаждала вдохнуть запах свободы, но что-то запах этот мне совсем не понравился.

Я сморщила нос и открыла окно.

– У меня в машине не курят, – резко отрезал водитель.

– Я не курю, мне просто... жарко, – попыталась оправдаться я.

– Климат, что ли? – водитель – сама любезность и такт. – Да ты не красней, у моей жены тоже климат, каждую ночь меня у открытого окна морозит.

– Свеженьким сохранить, наверное, пытается, – бурчу я себе под нос, не желая вступать в открытый конфликт.

– Что? – бурчание не осталось незамеченным.

– Проветривает, – говорю я громче, – спать с открытым окном полезно.

– А, да не, – отмахивается от моего предположения мужчина, – климат у нее. А сына мне так и не родила. Представляешь? Семь девок. Бракованная досталась. Знал бы,

не женился. Куда мне их столько? Солить, что ли? Расходы одни на колготки-помады. А тут еще кошку какую-то приبلудную в дом притащили. В ветеринарку ее утром возил, опять все деньжата. А жена не работает. Дома сидит. Уткнется в свое вязание, и трава не расти.

## Пусть работать идет

– Семь детей – это большой труд, – я не хочу спорить, мне неприятен мой собеседник, но бунтарский дух и женская солидарность...

– Да какой там труд-то? – недоумевает водитель. – Машинка стирает, посудомойка моет, даже робот-пылесос выпросила, чтобы не напугаться.

– Ага, плита готовит, сушилка белье вешает, утюг сам гладит, швабра моет, – ерничаю я.

– Да у нее семь девок, все на подхвате, – водитель ждал поддержки, но, не получив ее, начал злиться и повышать голос.

– Умница, значит, хорошо воспитала, – я пытаюсь изобразить добродушную улыбку и этим поставить точку в разговоре.

– Эх, сына бы мне, я бы развернулся, – мечтательно произносит мужчина, – автомастерскую бы открыл, лодку бы купили, рыбачить бы ездили. Я бы его водить учил.



## 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»)



– А разве сейчас открыть мастерскую и лодку купить нельзя? – острожно интересуюсь я.

– А на кой? Буду батрачить в этой мастерской весь день на баб своих, что ли? Им и так всего хватает. А чего не хватает, так пусть работать идут. Ты вот, к примеру, работаешь?

– Работаю, – коротко отвечаю я, вспоминая свой адский год, отнятое у семьи время, заброшенное вязание, позабытые книги, детские поделки, которые детям помогала делать походя, хотя люблю погрузиться в процесс, сброшенную на психолога старшую дочь...

– Ну вот, а моя не работает, вяжет там чего-то, продает иногда. Но это же не работа.

Я была рада, когда мы доехали, наконец, до места назначения. Расплатилась и, бросив дежурное «спасибо», быстренько выскочила из машины. И сразу почувствовала их, запахи настоящей свободы. Из ближайшей пекарни слышался упомянутый запах свежих булок, а рядом соблазнял ароматом бодрости киоск с кофе на вынос. В воздухе витал еле уловимый дух

осеннего увядания и чувствовался налет легкой грусти, присущей последним осенним денькам.

## Счастливы в таком составе

Я плотнее закуталась в вязаный шарф, который буквально на днях купила через интернет у одной местной мастерицы. Так хотелось верить, что у той самой, которой «всего и так хватает, и семь девок на подхвате».

– Никаких патологий не вижу, – сообщила мне гинеколог, к которой полчасом позже я попала на прием, – операция прошла удачно, без последствий, если захотите, можно даже еще родить.

Я улыбнулась. У нас с мужем три дочери, и мы как-то обоюдно решили, что счастливы именно в таком составе. Но вечером я все-таки решила поинтересоваться, а вдруг он тоже чувствует себя несчастным и недовос требованным без сына. Вдруг тоже мечтает о лодке и автомастерской.

– Да я и рыбалку-то не любил никогда, зачем мне лодка? – пожал плечами муж на мой вопрос, а не

желал ли он когда-нибудь прикупить себе такую штуковину.

– Ну а сына ты хотел когда-нибудь? – не сдавалась я.

– Думаю, каждый мужчина о сыне мечтает, – чуть подумав, ответил муж, – но я как-то привык уже в женском царстве, зачем мне с кем-то таким счастьем делиться? – чмокнул он меня в макушку. – Массаж только мне, пирожки только для меня, а по городу в окружении стольких принцесс знаешь как гулять здорово!

– Ну а если я работу брошу и вязать на заказ начну, – испытующе посмотрела я на мужа.

– Ну слава Богу, – облегченно выдохнул он, – свяжешь мне, наконец, свитер, какой я хочу, а не те, что мне все время продавцы в магазинах навязывают. Я билет на самолет заказываю?

– Не поняла, какой билет? – удивилась я.

– Ты же работу бросаешь, можно, наконец в отпуск к морю слетать.

Работу я, конечно, не бросила, люблю я ее, работу свою. Но к морю мы слетали всей семьей. А свитер мужу я у той самой многодетной мамы заказала. Нашла ее в социальных сетях. Вяжет она потрясающе. А мне муж калины целую корзину из деревни привез – буду пополнять закрома в своей норке. С полными закромами оно как-то веселее.

Галина



**Всегда кажется, что нас любят за то, что мы хороши. А не догадываемся, что любят нас оттого, что хороши те, кто нас любит.**

Лев Толстой

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON  
ozon.ru



wb  
wildberries.ru



Я Market  
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

## Наша справка

**Тонзиллитом называют воспаление нёбных миндалин – двух бугорков ткани, расположенных по обеим сторонам глотки. Острое воспаление – яркое и заметное – сопровождается болью в горле, налётом на миндалинах, повышением температуры и другими неприятными симптомами. Увидев такую картинку, старое поколение врачей скажет: «Ангина!», а новое поправит: «Острый тонзиллит!».**

## Какой бывает ТОНЗИЛЛИТ

Виновниками воспаления небных миндалин чаще всего бывают вирусы или бактерии. Соответственно, при вирусной атаке у человека диагностируют вирусный острый тонзиллит, а при бактериальном нашествии – бактериальный. В разы чаще встречается именно вирусный вариант.

Бактерии и вирусы похожи, примерно как чашка с ложкой. Вроде бы есть что-то общее (болезни вызывают), а по сути – совершенно разные вещи. А раз разные, то и подход к лечению будет отличаться кардинально. Поэтому первое, что нужно сделать – определить, с каким врагом придется бороться.

## Два брата-акробата: вирусный или бактериальный

Увы и ах, вирусный и бактериальный тонзиллит очень похожи по симптомам, и нередко даже самые опытные врачи их различить не могут. Отчасти это связано с тем, что два самых заметных признака у них всегда общие: боль в горле и температура. Тем не менее есть симптомы, которые чаще бывают при вирусном воспалении, а есть те, которые возникают в основном при бактериальном.

# Ангины. Виды и особенности лечения

**Вы удивитесь, но ангина отсутствует в России как болезнь вот уже почти 25 лет. Что же это получается? Горло болеть у народа перестало? Вовсе нет! Просто старый термин «ангина» современные врачи заменяют на более правильный – «острый тонзиллит».**



❗ Кашель, насморк и конъюнктивит в основном бывают при вирусной природе болезни. Если ничего подобного нет и у пациента только болит горло – можно подумать о бактериальной атаке.

❗ Температура при вирусном тонзиллите редко бывает очень высокой. Если же градусник упорно показывает под 39°C, то есть повод подозревать бактерии.

❗ Лимфоузлы могут воспаляться при любом виде ангины. Но при бактериальной – чаще и сильнее.

❗ Пару слов о налетах. Считается, что налеты чаще возникают при бактериальном тонзиллите. Однако сейчас появляется все больше данных, что этот симптом также присущ вирусным инфекциям, и полагаться на него не стоит.

**Здоровое  
горло**



**Бактериальный  
тонзиллит**



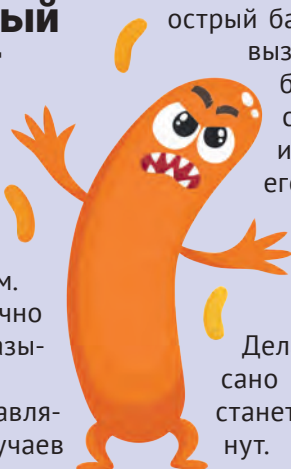
**Вирусный  
тонзиллит**



## Анализ, который всё расставит по местам

Ну что же, раз так сложно оказалось различить ангину по симптомам, придется обращаться к анализам. И чаще всего достаточно одного! Этот анализ называется стрептатест.

Дело в том, что в подавляющем большинстве случаев



острый бактериальный тонзиллит вызывает одна бактерия – бета-гемолитический стрептококк группы А, или сокращенно БГСА. На его выявление и направлен стрептатест. Его можно купить в аптеке и провести диагностику дома самостоятельно. Делается просто – все написано в инструкции. Результат станет известен через 10 минут.

Если анализ будет положительный, значит, в воспалении миндалин виноват БГСА, и тонзиллит можно признать бактериальным. Ну а если отрицательным, значит, бактерия ни при чем и тонзиллит – вирусный.

Когда стрептатест недоступен, врач может назначить мазок с миндалин на флору. Но у этого анализа есть существенный минус – он делается несколько дней, и все это время пациент может не получать нужного ему лечения.

## Переходим к лечению

Особенно важно не пропустить и вовремя начать лечить бактериальную ангину. Да, она встречается намного реже вирусной, но БГСА коварен тем, что без лечения может вызвать серьезные осложнения, и в том числе аутоиммунные.

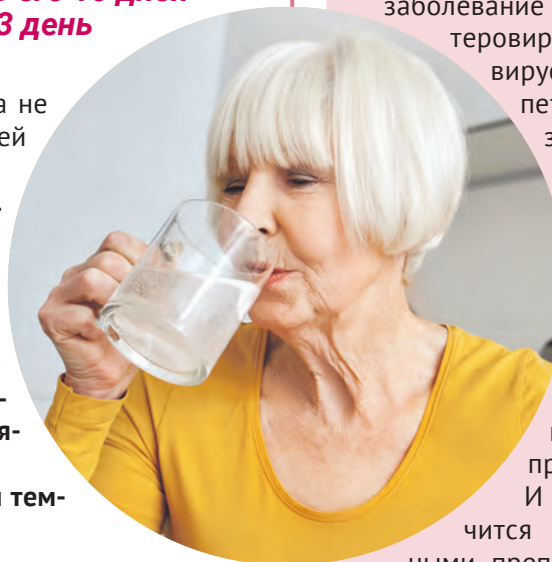
**Лечится БГСА только антибиотиками. Чаще всего это амоксициллин. Очень важно принимать его 10 дней и не прекращать курс, даже если на 2–3 день стало легче.**

Если же инфекция вирусная, то опасности она не представляет и проходит самостоятельно. Нашей задачей будет только облегчение ее симптомов:

1. Полоскать горло теплым солевым раствором.
2. Применять спреи или пастилки с противовоспалительным эффектом.
3. Рассасывать любые леденцы, не обязательно медикаментозные.
4. Пить прохладные напитки (например, йогурт из холодильника или компот) или есть подтаявшее мороженое. Да-да! Эта рекомендация принята для облегчения боли в горле во всем мире!
5. Использовать жаропонижающие при боли и температуре.
6. Много пить жидкости и побольше отдыхать.

## Важно!

**Не стоит думать, что раз БГСА так опасен, то надо и на вирусную ангину антибиотик на всякий случай принимать. Можно даже без стрептатеста, чтобы время не тратить. Нет и еще раз нет! Антибиотик, выпитый зря, приносит здоровью вред. Любое лечение должно быть обосновано. И в плане антибактериальной терапии этим обоснованием будет подтвержденная анализом бактерия.**



## А что насчёт герпетической ангины?

Герпетическая ангина (или герпангина), вопреки распространенному мнению, никак не связана с герпес-вирусами. Это заболевание вызывают энтеровирусы, например, вирус Коксаки. Герпетической ее назвали просто потому, что задняя стенка глотки покрывается пузырьками, которые внешне похожи на те, что высыпают на губах при простом герпесе. И если герпес лечится противовирусными препаратами по типу ацикловира, то, раз герпангина к ним никаким боком не принадлежит, при данном заболевании они бесполезны. Однако ошибочное назначение ацикловира и схожих с ним препаратов встречается регулярно! А тем временем лечение герпетической ангины не отличается от лечения любого другого вирусного тонзиллита.

# По вере нашей воздаётся нам



**Велика сила веры! Чем сильнее вера наша, тем большую силу Божию спасительную привлекает она к человеку, и нет греха, нет столь великой скорби, беды, от которых не могла бы спасти вера.**



Праведный  
Иоанн Кронштадтский

## Как быть с подаренным зеркальцем

**? Моя подруга тяжело болеет. Незадолго до своей болезни она мне подарила зеркальце. Можно ли в него смотреться (посмотрюсь – и заболею)? Да и еще она до своей болезни была у меня в гостях, стоит ли, чтобы самой не заболеть, повесить зеркало, в которое она смотрелась в нашей прихожей?**

Анастасия К., Подмосковье

«Зеркальных» суеверий много, это одно из них. Если вам нравится подарок – смело смотрите в зеркальце, сколько душа пожелает. И, конечно, занавешено в вашей квартире зеркало или нет – это обстоятельство никак не влияет на здоровье. Гоните суеверия – будьте благоразумны.

## Верить ли плохим снам

**? Мне приснился плохой сон, где я делаю кое-что нехорошее. Можно ли рассказать об этом священнику? Могут ли сны предвещивать плохие события?**

В. В., г. Санкт-Петербург

Это все суеверия. Сны значат в нашей жизни ровно столько, сколько значимости им придают люди. Церковь призывает не толковать сны. Мы живем по промыслу Божьему. А промысел Божий нам не дано предугадать.

## Что готовить гостям в Пост

**? В середине декабря приезжают гости с юга. А мы собираемся держать Рождественский пост. Как поступить? Пусть едят то же, что и мы, или для гостей готовить отдельно?**

Вероника, Тульская обл.

Вы вполне можете угостить гостей постными блюдами, их ведь большое множество. Мы воздерживаемся от скоромной еды не потому, что она скверна, а ради приобретения навыка послушания. А готовить гостям отдельно или нет, готовы они разделить с вами вашу постную трапезу или нет – будет лучше и правильней, если вы сами спросите у гостей и сделаете так, как они вам подскажут.

## Грех ли хвастовство

**? У нас есть друзья, которые очень любят прихвастнуть. Любят приписать себе то, чего не было. Хотим спросить, является ли хвастовство грехом?**

Женя и Таня, г. Москва

Слово «хвастовство» происходит от древнеславянского слова «хвастати», то есть прибавлять в разговоре лишнее, лгать. Можно сказать, что хвастун согрешает ложью и тщеславием.

## Существует ли Геннисаретское озеро

**? В Библии часто упоминают Геннисаретское озеро или море. Оно существует на самом деле или это мифический водоем?**

Анастасия, г. Псков

Геннисаретское озеро, Галилейское море, Тивериадское море – так в Библии называется Тивериадское озеро. Иногда оно называется и просто морем или озером. Находится Тивериадское озеро в Галилее (историческая область на севере Израиля, на границе с Ливаном), на его берегу часто проповедовал Иисус Христос.

Напомним, что именно на берегу Геннисаретского озера Христос призвал на проповедь Евангелия четырех учеников – апостолов Андрея, его брата Петра, Иакова и Иоанна Богослова. В повествовании евангелиста Матфея Спаситель чудесным образом укротил бурю и шел по водам этого озера. Да, озеро существует и в наши дни, и на его берега приезжают паломники.

Светлана Иванова



# Новый год для малышей – чудо в гости ждём скорей

**Впереди Новый год – ожидание чудес, шумного веселья, радостных встреч с друзьями. А вот как организовать праздник для малыша, рассказала психолог Мария Александровна УХАНОВА.**

## Для самых маленьких

Если вашему малышу нет и года, он еще не поймет всего смысла этого чудесного праздника, – говорит психолог. – Но сделать новогодние дни особенными можно и нужно даже для грудничка. Для этого достаточно создать атмосферу: нарядить елку, украсить дом гирляндами и мишурой. Игра и переливы разноцветных огней доставят малышу массу положительных эмоций. Можно заранее показать яркие новогодние картинки, полистать книжку про Деда Мороза, посмотреть уличную иллюминацию. А вот от походов на утренники лучше воздержаться: малыш может испугаться новых людей и наверняка не обрадуется незнакомому бородатому старику в красном костюме.

А подарки отменять не стоит! Они необходимы ребенку в любом возрасте, даже до года. Найденный под елкой красиво упакованный подарок укрепит веру в Деда Мороза, подарит радость, позволит создать семейные традиции.

## Важно

**Особую атмосферу создают семейные традиции. Их можно создать самим, главное, повторять их каждый год: наряжать елку в один и тот же день; готовить подарки близким; учить стихи; придумать новогоднее блюдо.**

## Выход в свет

Если малышу от года до двух, он уже достаточно осознает значимость праздника.

Можно попробовать даже ненадолго сходить с малышом на новогодние елки, – советует психолог. – Большое количество детей, яркие костюмы, смех вызовут у крохи массу положительных эмоций. В этом возрасте ребенок может осознанно смотреть новогодние представления, что очень полезно для его развития. Но помните, что каждый ребенок имеет свои особенности: кто-то способен часами прыгать и веселиться, а кто-то утомляется быстро. Если малыш устал – уходите до окончания представления.

## Все краски праздника

В возрасте двух-трех лет малыш полностью осознает и понимает значение праздника. В этом возрасте посещение новогодних елок и представлений становится неотъемлемой частью праздничных дней.

Именно сейчас можно пригласить малыша на Новый Год Деда Мороза, – считает Мария Александровна. – Для этой цели лучше нарядить папу, чтобы в случае испуга быстро исправить ситуацию. С таким ребенком можно пойти в гости или устроить домашний детский праздник.



## Устроим праздник

1. Заранее пригласите несколько малышей с родителями.
2. Подберите время, чтобы никто из детворы не хотел ни есть, ни спать (лучше утренние часы). Предупредите других родителей о продолжительности праздника (час-полтора, не больше).
3. Не уповайте на постоянный музыкальный фон, это утомляет. Негромкие детские песенки включайте только во время игр.
4. Подготовьте детское угощение и красиво сервируйте стол.
5. Обязательно смастерите поделки, которые дети потом унесут домой.
6. Важно: после праздника дети хотя бы 10–15 минут должны быть предоставлены сами себе, поиграть самостоятельно.

**Новый Год – незабываемый праздник для ребенка любого возраста. Проявите немного фантазии, и вы увидите ответную радость малыша!**

Елена Пухова

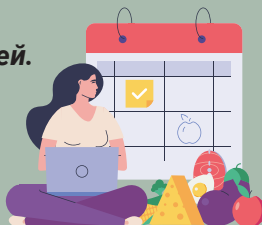
# 12 советов к Новому году: как встретить праздник без тяжести и сожалений

**Новый год – это не только мандарины, огоньки и подарки, но и настоящее испытание для организма. Как встретить праздники бодрыми, весёлыми и без тяжести в животе? Секрет прост: начать готовиться не за день, а за три недели! Не пугайтесь, это не строгая диета, а бережный план для поддержания красоты и здоровья.**



## Закладываем фундамент

**Итак, до боя курантов еще примерно 20 дней. Самое время помочь своему организму подготовиться к предстоящему гастрономическому марафону. Представьте, что вы тренируетесь перед забегом, только наш «забег» будет за праздничным столом.**



### Совет 1

Постепенно смещаем акцент в питании в сторону легкости. Отодвигаем в сторонку жирное мясо (свинину, баранину), колбасы, копчености, майонез, белый хлеб и сдобу. Не навсегда, а просто чтобы дать пищеварительной системе передышку. Главными героями повседневного стола назначаются:

- Постные белки: куриная грудка, индейка, рыба (треска, минтай, щука), яйца, творог.
- Сложные углеводы: цельнозерновые крупы и корнеплоды.
- Клетчатка: всевозможные овощи, зелень и немного несладких фруктов.

### Совет 2

Чтобы помочь почкам и печени, которым предстоит основная работа по нейтрализации праздничных излишеств, начинаем пить достаточно воды. Это не значит, что нужно насильно запихивать в себя воду литрами. Но все же норме в 1,5–2 л надо постараться выпивать. Идеально, если вода при этом будет теплой (40–45°C).

#### Лайфхак

**Поставьте на видное место красивый графин с водой и добавьте в него дольки лимона, апельсина, листики мяты или кусочки яблока. Так пить будет гораздо приятнее!**

### Совет 3

Не пропускайте завтрак! Он запускает метаболизм и помогает не обжеститься вечером. Идеальные варианты:

- Каша из цельнозерновой крупы, сваренная на воде, с рубленым отварным яйцом.
- Сырники или творожная запеканка.
- Омлет с зеленью, овощами.
- Сэндвич из цельнозернового хлеба с сыром, отварной индейкой, овощной икрой или хумусом.

### Совет 4

Есть продукты, которые особенно помогут пищеварительной системе. Включайте их в свой рацион ежедневно.

- Свекла и морковь: полезны для печени.
- Кисломолочные продукты: поддерживают здоровую микрофлору.
- Яблоки: помогают выводить токсины.
- Имбирь: улучшает пищеварение и кровообращение.

## Стратегия и тактика новогодней ночи

**31 декабря – это не только хлопоты и суета, но и кульминация нашей подготовки. Давайте действовать по плану, чтобы энергично встретить Новый год и проснуться 1 января в боевом настроении, а не с «камнем» в животе и отеками на лице.**

### Совет 5

Самая большая и частая ошибка – не есть весь день, чтобы «оставить место» для праздничных угощений. Это прямой путь к переданию, тяжести и плохому самочувствию уже к полуночи. Поэтому:

- утром у нас обязательно плотный, полезный завтрак;

- в обед – легкое питательное блюдо. Тарелка овощного супа, запеченная рыба или курица с овощами;

- за 2 часа до застолья – «контрольный выстрел». Стакан кефира или ряженки, или вареное яйцо, или горсть орехов. Этот хитрый ход утолит голод, и за праздничным столом вы будете не объедаться, а наслаждаться и дегустировать.

### Совет 6

За праздничным столом первым на тарелку кладите не майонезный салат, а свежие или тушеные овощи или овощные салаты, заправленные маслом или сметаной. Клетчатка создаст ощущение сытости, и вам уже не захочется объедаться. Кстати, если есть с десертной тарелки, то порция визуально будет выглядеть больше, а вы съедите меньше. И больше общайтесь, ведь именно для этого, в конечном итоге, близкие люди и собираются за праздничным столом!

### Совет 7

Без бокала шампанского под бой курантов – никуда. Но и здесь есть свои хитрости.

- Никогда не пейте алкоголь на голодный желудок. Обязательно сначала поешьте.

- Чередуйте: после бокала шампанского выпейте бокал воды. Это поможет избежать обезвоживания и снизит общее количество выпитого.

- Закусывайте, а не запивайте: в случае употребления крепкого алкоголя ни в коем случае не запивайте газированной водой или сладкими напитками.

### Совет 8

- Новый год – это веселый праздник, а не конкурс по поеданию салатов. Любое движение (танец, помощь с сервировкой, пробежки на кухню и обратно) поможет пищеварению.

- Выходите на балкон или на улицу. Подышать свежим воздухом и подвигаться – это большая помощь организму в переваривании праздничной еды.

- Общайтесь! Переключайте внимание с еды на приятные беседы с близкими, игры, воспоминания.

### Совет 9

Как бы ни хотелось взбодриться, от крепкого кофе и чая, кислых или сладких соков лучше отказаться. Они будут раздражать и без того напряженную пищеварительную систему и взвинченные от недосыпа нервы. Ваш лучший друг – жидкость комнатной температуры.

- Стакан теплой воды с долькой лимона и несколькими крупинками соли натошак мягко запустит ЖКТ и поможет печени.

- Овсяный кисель – это настоящее спасение, если после застолья у вас изжога и дискомфорт.

- Минеральная вода без газа поможет восстановить минеральный баланс.

### Совет 10

Самое время нарушить традиции и не доедать праздничное угоще-

## После боя: меню «скорой помощи» на 1–2 января

**Главное сейчас – не усугублять ситуацию голодовками или, наоборот, доеданием всего оставшегося. Наша задача – мягко помочь организму прийти в себя, а не объявлять ему войну.**

ние. Главное – легкость и просто. Забудьте про майонез, копчености и жареное. Наше меню на день:

- **Завтрак:** овсяная каша на воде, печеное яблоко.

- **Обед:** куриный или овощной бульон (без жарки!), пара тостов белого или серого хлеба.

- **Ужин:** нежирный творог или паровой омлет. Ничего тяжелее!

### Совет 11

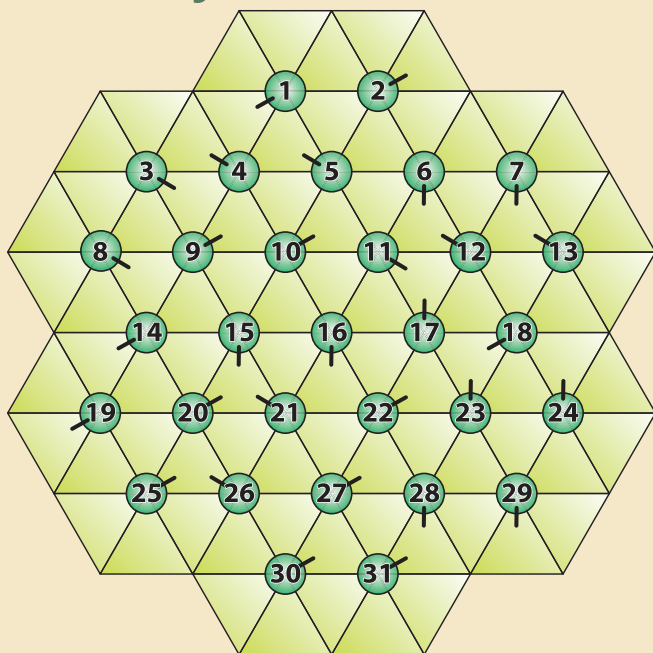
После ночного застолья так и тянет провести день в горизонтальном положении. Но лучшее ле-

карство – прогулка, а не диван. Не нужно бегать или заниматься спортом. Просто гуляйте, дышите свежим воздухом, наслаждайтесь зимним пейзажем. После прогулки вы сами почувствуете, как тело говорит вам «спасибо», а тяжесть уходит.

### Совет 12

Помните, Новый год – это начало, а не конец. И начать его стоит с заботы о себе, а не с самобичевания. Прекрасного вам самочувствия на все праздники!

## Шестиугольники



Ответы вписываются по часовой стрелке вокруг кружка с числом, начиная с клетки, на которую показывает стрелка.

1. Змеиная дочь министра в Королевстве кривых зеркал. 2. Мелкие неудачи. 3. Русский оперный классик из учеников Петра Чайковского, автор оперы «Орестея». 4. Бродячий студент в Средние века. 5. Блестящая обувь валенка. 6. Скрипучая «нога» телеги. 7. Жильцы на вашем этаже. 8. У кого в Черном море самая крупная ракушка? 9. Азотный яд в овощах. 10. Параметр реки поперек. 11. На новогоднем утреннике ребенок рассказывает Деду Морозу. 12. Арена звездных войн. 13. Жанр сериалов с закадровым смехом. 14. Куда Зевс низверг титанов? 15. Юмор, обличающий пороки. 16. Аглая, как и Талия, в мифологии. 17. Мудрый муж сварливой Ксантиппы. 18. Известный индонезийский остров с варанами. 19. Ватный или ортопедический. 20. Городок беспокойной певуны. 21. Величайшая пустыня планеты. 22. «Одежное» прозвище простого парня. 23. Взятие барьеров верхом на лошади. 24. Кости для «козла» и «рыбы». 25. Одежда из оленьих шкур. 26. Картина с бушующими волнами. 27. Защитница Маугли. 28. Классический японский театр, ведущий свою историю с XVII века. 29. «... на обочине» (книга, по мотивам которой снят фильм «Сталкер»). 30. Знаменитый иллюзионист Гарри .... 31. Город, в котором Константин Циолковский всю жизнь преподавал физику и математику, разрабатывая новую науку – космонавтику.

### ОТВЕТЫ

1. Ануйда. 2. Непада. 3. Танеев. 4. Вагант. 5. Галоша. 6. Ко-лес. 7. Соседи. 8. Радана. 9. Ниптра. 10. Шурпа. 11. Спид-жук. 12. Космос. 13. Ситком. 14. Тармар. 15. Сатрап. 16. Хару-ша. 17. Сопрат. 18. Комодо. 19. Мамтра. 20. Самара. 21. Сах-та. 22. Рубаха. 23. Конкур. 24. Домини. 25. Малица. 26. Маринка. 27. Багря. 28. Кабуки. 29. Пикник. 30. Гудини. 31. Калуга.

# Тренируем память и смекалку

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## Логические загадки

1. Он не живой организм, но обладает ненасытным аппетитом и может быстро увеличиваться в размерах. Ему не нужно дышать, но без воздуха он не выживет. Что это?
2. Каждое утро она теряет голову, но с наступлением темноты голова снова при ней. Что это?
3. Что можно завязать, не прикасаясь к нему руками?

### ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Огонь. 2. Подушка. 3. Разговор. Задание «Найдите 5 отличий»: елка-зонтик над лошадкой, ша-справ, цвет перчаток, конwert. руки за елкой омель, разворот граней у снежинки возле плеча

## 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**  
ООО «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**

## 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 3х3 цифры не повторялись.



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

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

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

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

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

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

## ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



### ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овнам может казаться, что они забуксовали на месте: усилий много, а результата ноль. Но это лишь на первый взгляд, не стоит переживать и рубить с плеча.

**7 декабря** – «да» цитрусовым и хурме

**13 декабря** – больше ходите пешком!

**15 декабря** – визит к парикмахеру



### ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Залог успеха для Тельцов – действовать спокойно и вдумчиво. Это касается и построения личных отношений, и рабочих моментов. Не торопитесь.

**6 декабря** – массаж плеч и спины

**10 декабря** – чай с имбирем и облепихой

**16 декабря** – добрая книга или фильм



### БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

У Близнецов возможны неожиданные поступления денег: самое время сделать ту самую покупку, о которой давно мечтали. И постарайтесь высыпаться.

**5 декабря** – контроль давления

**11 декабря** – гимнастика для суставов

**18 декабря** – «да» рыбе и куриному филе



### РАК • 21 июня – 22 июля

Важный для Раков период: могут произойти как неожиданные, так и очень долгожданные события. Не бойтесь новых знакомств и предложений по работе.

**8 декабря** – начните день с зарядки

**12 декабря** – старайтесь не нервничать

**14 декабря** – выбор подарков для близких



### ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам звезды советуют обратить внимание на здоровье и включить в свое расписание долгие неспешные прогулки, занятия йогой или массаж.

**9 декабря** – натуральные кремы для тела

**10 декабря** – только домашняя выпечка

**17 декабря** – уборка в жилище



### ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

От многих Дев потребуется в конце года настроиться на рабочий лад. Но так не вовремя отвлекает флирт с коллегой или в соцсетях. Возьмите себя в руки!

**7 декабря** – «да» квашеной капусте и клюкве

**15 декабря** – будьте осторожнее на дороге!

**16 декабря** – уход за ногтями и волосами



### ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весам небесные светила сулят удачный период, вдохновение и много поводов для радости. Но избегайте жирного и копченого мяса в этот период.

**6 декабря** – контрастный душ, зарядка

**11 декабря** – плановые обследования

**13 декабря** – «да» кисломолочным продуктам



### СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

В декабре некоторым Скорпионам понадобится совет или помощь старых друзей. Не стесняйтесь обращаться за помощью и благодарить.

**5 декабря** – удачная находка или покупка

**9 декабря** – йога или медитация

**14 декабря** – прогулка в быстром темпе



### СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам не помешает снизить объем «входящей» цифровой информации: она вызывает стресс и переутомление. Лучшее решение – чтение книг.

**7 декабря** – встреча с друзьями или свидание

**12 декабря** – доверяйте интуиции

**15 декабря** – выбор одежды, украшений



### КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козерогам придется изрядно потрудиться, но есть и хорошая новость: труд будет вознагражден по достоинству. Сторонитесь конфликтов.

**6 декабря** – непростой выбор или компромисс

**16 декабря** – «да» авокадо и оливкам

**17 декабря** – занятие любимым хобби



### ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

В середине декабря в жизни Водолеев произойдут события, которые положат начало переменам к лучшему. Не забывайте укреплять иммунитет.

**8 декабря** – одевайтесь по погоде

**10 декабря** – полезны водные процедуры

**11 декабря** – ревизия в домашней аптечке



### РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Знакомые или близкие Рыб могут нарушить прежние договоренности, в итоге все пойдет не так, как ожидалось. Но надежда на лучшее все равно остается!

**9 декабря** – тренируем память и смекалку

**12 декабря** – массаж сухой щеткой

**18 декабря** – нежирная говядина в меню

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

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

Генеральный директор:  
БАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор:  
АЛЕШИНА Л. М.

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

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

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

Ведущий менеджер по работе  
с рекламными агентствами:  
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

№ 23 (238). Дата выхода:  
05.12.2025

Подписано в печать: 21.11.2025  
Номер заказа – 703  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата изготовления: 03.12.2025  
Срок годности не ограничен

Отпечатано в типографии  
ООО «РОСПРЕСС»  
606034, Нижегородская обл.,  
г. Дзержинск, пр-т Циолковского,  
д. 66, кв. 26

Тираж 199 900 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

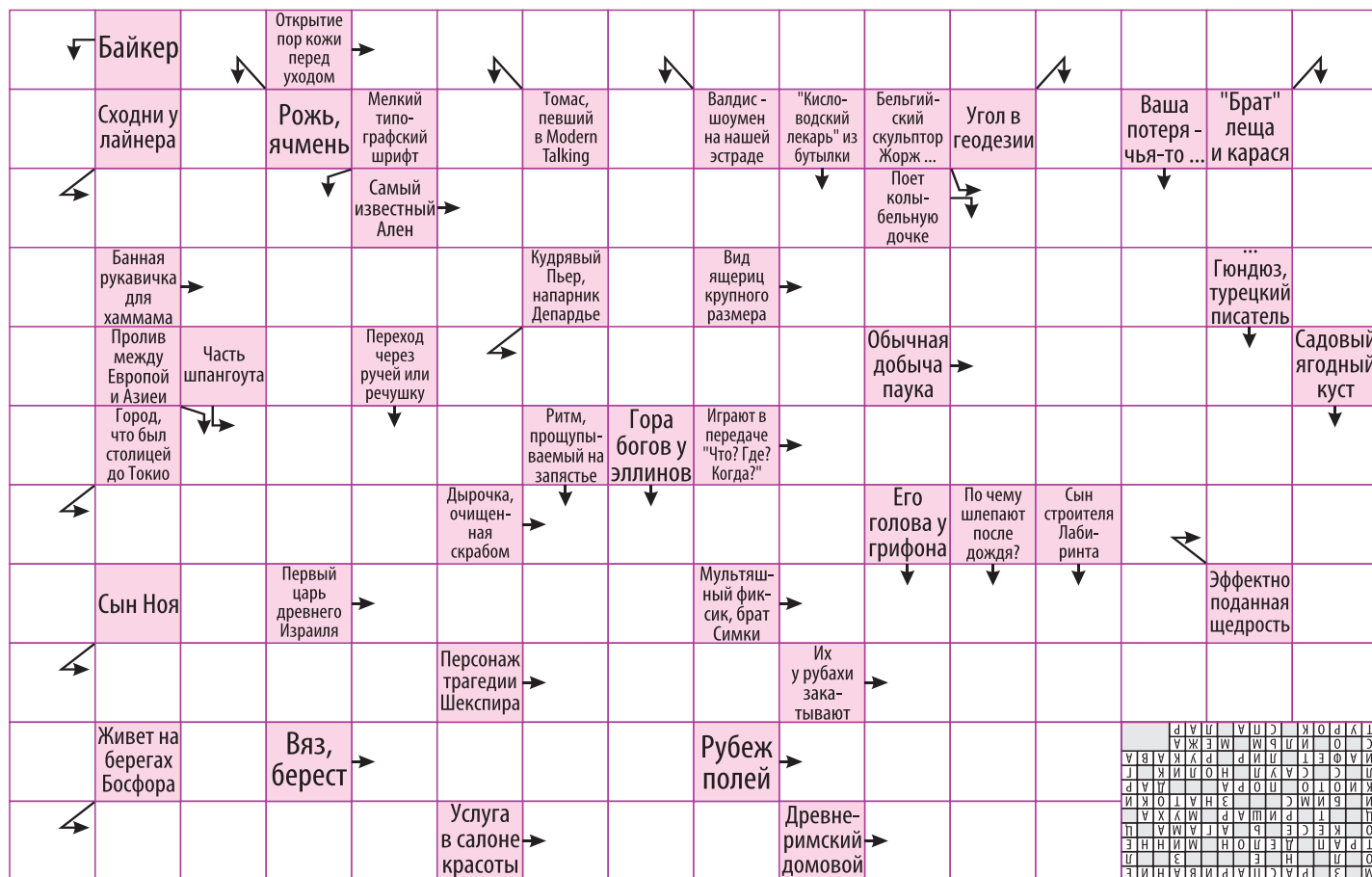
Фото предоставлены

Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

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

Копирование без указания  
источника запрещено



Дорогие читатели!

**С 3 по 13 декабря 2025 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 1-е полугодие 2026 года. Успеете подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» по льготной цене.**

**СКИДКА\*\*  
9%**

\*\* От цены основной подписки на 1-е полугодие 2026 г.



**Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях**

**Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2026 г.**

Срок подписки	В период с 3 по 13 декабря	В основной период	Срок подписки	В период с 3 по 13 декабря	В основной период
на 1 месяц	122,99 Р*	134,33 Р*	на 4 месяца	491,96 Р*	537,32 Р*
на 2 месяца	245,98 Р*	268,66 Р*	на 5 месяцев	614,95 Р*	671,65 Р*
на 3 месяца	368,97 Р*	402,99 Р*	на 6 месяцев	737,94 Р*	805,98 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц  
Подписной индекс **П2961**

\* 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)



**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](https://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «Секреты Здоровья»

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



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



**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

# ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА: ПРИГОВОР ИЛИ ИСПЫТАНИЕ?

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАГЕДИИ И УСКОРИТЬ РЕАБИЛИТАЦИЮ БЕЗ ЛИШНИХ ЛЕКАРСТВ?

Но главное коварство перелома шейки бедра – в осложнениях! Ослабленные механизмы регенерации и постельный режим (до полугода!) тают в себе смертельные угрозы: пролежни, язвы, тромбозы, некроз тканей, сбои в сердце, застойную пневмонию...

### ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА – ВСТАТЬ НА НОГИ!

Ключевым союзником в борьбе за подвижность, общее здоровье и самочувствие, способна стать физиотерапия магнитным полем. Ее **ключевое преимущество** в том, что она способна стимулировать восстановление, действуя щадяще и не затрагивая иных органов – пожилым это крайне важно!

Настоящей находкой для реабилитации стал АЛМАГ-02 от компании ЕЛАМЕД (Елатомский приборный завод) с увеличенной глубиной проникновения (до 160 мм). Аппарат предназначен для больниц, но оказался настолько удобным, что был рекомендован и для домашнего лечения, позволяя снижать риск повторной травмы и обходиться без лишних затрат.

### АЛМАГ-02 ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- ускорять регенерацию и срастание кости даже у пожилых;
- активизировать кровообращение и обменные процессы;
- устранять воспаление, отечность и болевой синдром;
- ускорять заживление ран, рассасывание гематом, удаление продуктов распада;
- уменьшать мышечную атрофию и «закостенелость» суставов, восстанавливать мышечную силу;
- возвращать двигательную функцию, сокращать время иммобилизации конечностей;
- улучшать подвижность в соседних суставах, что очень важно при спаде активности;
- бороться с осложнениями (в том числе тромбозом и тромбоэмболией);
- избежать инвалидности, восстанавливать активность и работоспособность.

### ПОЧЕМУ ЛЮДИ ВЫБИРАЮТ АЛМАГ-02?

Есть специальная программа, подходящая для лечения тяжелых переломов, а также осложнений: синдрома Зудека, лимфатического отека.

**Всего – 79 лечебных программ** для лечения коксартроза, гонартроза, полиартроза и полиартрита, остеохондроза



с корешковым синдромом, межпозвоночных грыж, варикоза, лимфедемы.

**Способен сокращать потребность в лекарствах и медикаментозную нагрузку** на организм.

**Пригоден для профилактики переломов, а также для восстановления после эндопротезирования**, так как работает на улучшение питания и прочности тканей.

**Работает и самостоятельно, и в составе лечебного комплекса.** Сочетается с большинством препаратов и процедур, действует бережно.

### АЛМАГ-02.

**Чтобы не сломаться даже после перелома!**



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. Елатьма, ул. Янина, 25. ОГРН 1026200861620. ФСР 2009/04790

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ