

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 19 (138)

1 – 14 октября  
2021 года

**СУПЕР  
ВКЛАДКА**

+ 16 страниц  
в этом номере  
**БЕСПЛАТНО**

## ГИПЕРТОНИЯ от А до Я

● СУПЕРВКЛАДКА  
● 16 СТРАНИЦ БЕСПЛАТНО.  
● ЗАПИСНАЯ КНИЖКА  
● ГИПЕРТОНИКА



- ✓ ГИПЕРТОНИЯ И ПОГОДА –  
ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ
- ✓ БЕЗОПАСНЫЙ БЫТ –  
СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
- ✓ ВКУСНО И ПОЛЕЗНО –  
МЕНЮ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА
- ✓ ПРАВИЛА ПРИЁМА ЛЕКАРСТВ  
И МНОГОЕ ДРУГОЕ

СТР. 17–32

## СУДОРОГИ В НОГАХ

5 СПОСОБОВ УНЯТЬ БОЛЬ

СТР. 8

## МИГРЕНЬ

## ПРАВДА И ЗАБЛУЖДЕНИЯ



16+

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 21019

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



## НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



## ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

**ЧИТАТЕЛИ, ДОРОГИЕ НАШИ ДРУЗЬЯ! МЫ СТАРАЕМСЯ, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» БЫЛ МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫМ И ИНТЕРЕСНЫМ, ЧТОБЫ БЫЛ ДЛЯ ВАС ДРУГОМ. КАЖДЫЙ ВЫПУСК ГОТОВИМ ТЩАТЕЛЬНО И С ЛЮБОВЬЮ.**

**ИТАК, ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:**

- как уберечь горло от ангины, фарингита и ларингита в октябрьское межсезонье;
- о причинах нестерпимого зуда в глазах и советы офтальмолога, как его победить;
- неочевидные симптомы начинающегося варикоза и о том, как на развитие венозной болезни влияет деформация стоп;
- о том, почему вредно терпеть в туалет по большому, и к чему может привести эта привычка.

**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ** № 20 (139) 19 – 14 октября 2021 года

**СУПЕР ВКЛАДКА**  
+ 16 страниц в этом номере БЕСПЛАТНО

**АЛЛЕРГИЯ: ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ**

СУПЕРКАДКА 16 СТРАНИЦ БЕСПЛАТНО: АЛЛЕРГИЯ + АЛЛЕРГИКА

✓ КАК РАБОТАЕТ ИММУНИТЕТ АЛЛЕРГИКА  
✓ БЕЗОПАСНЫЙ БЫТ – ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ  
✓ АНАФИЛАКТИЧЕСКИЙ ШОК – ДЕЙСТВУЕМ БЫСТРО  
✓ ХОЛОДИЛЬНИК АЛЛЕРГИКА – НАВОДИМ РЕВЮ  
✓ УПРАВЛЕНИЕ ОТ АЛЛЕРГИИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

**ЗУД В ГЛАЗАХ**  
СОВЕТЫ ОФТАЛЬМОЛОГА

**ЗДОРОВЬЕ СТОП И ВАРИКОЗ**  
5 ПОВОДОВ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## А ТАКЖЕ

в свежем номере вкусный материал о сезонной сливе и ее пользе, рецепты народной медицины с пчелиным подмором, секреты отдельного питания

**ПЛЮС 16 ПОЛОС ОБ АЛЛЕРГИИ БЕСПЛАТНО!**

**НЕ ПРОПУСТИТЕ!**

# 10 СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

Следите за прогнозом погоды и одевайтесь соответственно.

1



В течение 30–45 секунд мойте руки после улицы и поездки в общественном транспорте. Пользуйтесь санитайзером, если нет возможности вымыть руки.

2

Возвращаясь домой с работы, из магазина, после посещения любых общественных мест, промывайте нос солевым раствором или хотя бы просто водой.

3

Проветривайте комнаты 3–4 раза в день по 10–15 минут.

4



Ежедневно делайте влажную уборку дома и на рабочем месте.

5



Увлажняйте воздух в помещении. Хорошим помощником в отопительный сезон является увлажнитель, да и просто миска с водой на радиаторе.

6

Носите медицинскую маску в общественных местах, пользуясь общественным транспортом. Меняйте ее

**КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.**

7

Старайтесь избегать контакта с людьми, у которых явные признаки простуды.

8



Избегайте мест массового скопления людей, а если это невозможно, старайтесь держать дистанцию

**1-1,5 МЕТРА**

9



В холодное время года старайтесь избегать сквозняков, носите теплую обувь по размеру.

10



Продукты, которые выставляют барьер перед вирусами

Имбирный чай



Мед



Оранжевые фрукты и овощи



Лук и чеснок



Витамины А и С (смородина, цитрусовые, капуста)

## ПРАВО НА ЗРЕНИЕ ИМЕЕТ КАЖДЫЙ! Глаза – ценный и удивительный дар природы

Услышав в связи с чем-нибудь фразу: «Береги, как зеницу ока», сразу понимаешь, что речь идет об очень важной, дорогой и необычайно хрупкой вещи. Действительно, что для человека может быть нужнее и важнее, чем глаза? Сердце, мозг не в счет – без них мы просто не живем. Большинство же других органов можно так или иначе заменить: сегодня созданы прекрасные слуховые аппараты, протезы суставов, зубные импланты. Есть даже искусственная почка! А вот глаза...

Решением для ВАС может стать новый не имеющий аналогов продукт<sup>1</sup>

**«Geomaling Vision»**

Это Биоактивный алюмомагнийевый квасец с повышенной минерализацией. Содержит хелатные мультивитамины и минералы высокой эффективности!

**НЕОЖИДАННЫЙ ПРОРЫВ!!!** Во время проведения программы у 80% участников уже на третьей неделе применения, пропал дискомфорт и вернулись прежние возможности!!!!<sup>2</sup>

Мы договорились с производителем на Алтае и получили бесплатную партию нашего продукта для продолжения программы. Наша задача – дать возможность каждому принять участие в программе и попробовать избавиться от проблем со зрением

<sup>1</sup>Среди продуктов производителя - ООО «Здоровая семья Сибирь», 659301, Алтайский край, г. Бийск, ул. Крестьянская, д. 64, офис 1. ОГРН 1172225039931 <sup>2</sup>По данным производителя



В рамках программы «Верни себе зрение» вы можете прямо сегодня **ЗАКАЗАТЬ 2 упаковки «Geomaling Vision» СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО\*!!!**

Бесплатной партии может не хватить на всех, поэтому бесплатно выписать можно не больше 2 штук в одни руки. **Просто позвоните, назовите индивидуальный КОД ПРОГРАММЫ:**

**1679**

**И МЫ ОТПРАВИМ ВАМ ПОСЫЛКУ УЖЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ!**

**8-800-100-95-02**

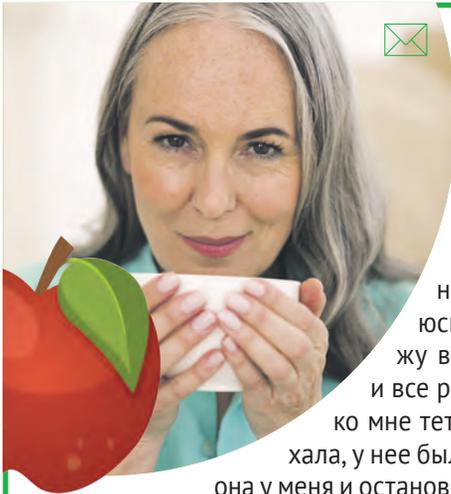
**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!**

ИП Фатахова М. В. Юр. адрес: 617032, Россия, Пермский край, Ильинский район, с. Васильевское, ул. 60 лет октября, д. 2, кв. 2. ОГРНИП: 319595800079759 от 01.07.2019 г. Реклама только для жителей РФ. \* При покупке курса. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 8-800-100-95-02. «Каменное масло «Geomaling Vision» (Геомалин Вижи) \*\*Срок проведения акции с 01.10.2021 по 01.12.2022 г. (включительно)



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



### ЯБЛОНЕВЫЙ ЧАЙ ПЕЙ, НЕ ЗАМЕРЗАЙ

Я очень мерзлая, ноги все время холодные. Пока в квартире отопление не дадут, кутаюсь в две кофты, хожу в шерстяных носках и все равно мерзну. Как-то ко мне тетушка в гости приехала, у нее были дела в городе, ну она у меня и остановилась. Не в гостинице же. Как-то вечером ужинали с ней, она меня и спросила, чего это я, словно бабуля старая, все в шали кутаюсь, я рассказала, что мерзну все время. Тогда тетя посоветовала мне заваривать яблоневый чай. Проще не бывает: горсть сухих листьев яблони залить литром кипятка и дать настояться 20–30 минут. Вот и все, чай готов. Пить после еды по чашечке, можно с медом или с вареньем. И знаете, я ведь и правда так сильно мерзнуть перестала. Да и ко вкусу чая привыкла, пью в охоточку.

Любовь Козловцева, г. Подольск



### ОТ ЛИХОРАДКИ КАРТОФЕЛЬ С ГРЯДКИ

Когда у меня поднимается высокая температура, я первым делом пробую ее сбить народными средствами. Так, мне помогает липовый чай и картофельные компрессы. Ну, с чаем-то все несложно. Просто покупаю липовый цвет в пакетиках да завариваю как обычный чай. А что касается компрессов, то тут главное – найти силы, чтобы картофелину сырую на терке натереть. Самой трудно, когда температура, можно попросить кого-нибудь. Картофельную кашку завернуть в тряпочку и прикладывать к вискам и ко лбу. Вот и вся премудрость. Порой и совсем без лекарств обхожусь.

Евгения Балахнова,  
Орловская обл.

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ОГОРОД НА КУХНЕ

У меня есть небольшой простенок на кухне между шкафами и окном. Я попросила зятя приделать туда рейлинги для кухонной утвари. Вот только не поварешки на них повесила, а маленькие горшочки, в которых круглый год выращиваю ароматные травы. Вкусно, полезно, красиво! И место свободное задействовано.

Анна Сергеевна Харламова, г. Москва



### ЛУК НАТРИ СКОРЕЙ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО СОПЛЕЙ

Пришла осень, и вот он, сезон кашля, чиха и соплей. Я аллергик, и даже простудный насморк лечу всегда неделями, а то и месяцами. Нос опухает, лицо

одутловатое, глаза слезятся, дышать тяжело, а сосудосуживающими каплями длительно пользоваться нельзя. Иногда доктор подключает к лечению гормональные спреи, но у меня прям душа не лежит к такому лечению. Я, конечно, пациент

ответственный, все рекомендации выполняю четко, но что в них

проку, если душа противится? За год

по

добных мучений я, конечно, перепробовала кучу всяких средств, в том числе и народных. Удивительно, но из всего многообразия снадобий, отваров и настоев, мне помог... обыкновенный лук. Как только у меня

начинается насморк, я натираю луковичку на мелкой терке, выжимаю из получившегося пюре сок и закапываю в каждую ноздрю 2–3 раза в день, разведя кипяченой водой комнатной температуры в пропорции 1:3. Врачу о своей находке, конечно, сообщила. Она одобрила, но предупредила, что капать луковый сок можно не более трех дней. А мне обычно этого вполне хватает.

Галина Олеговна С., пос. Шушары



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ИДЕЯ НОВОГОДНЕГО ПОДАРКА

Я пенсионерка, пенсия у меня небольшая, а подарки близким людям к празднику сделать хочется. И вот что я придумала: пока есть время, вяжу красивые корзинки. А на новый год положу в них мандарины, орехи и сладости. Будут чудесные подарки.

Екатерина Юрьева, Московская обл.



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ГЛИНА И ПОЛЫНЬ – КЛЕЩ, СГИНЬ!

Стала у моей дочки кожа на лице портиться. Вроде не подросток уже, сама мама, а тут такая напасть – кожа красная, воспаленная, прыщи, даже гнойники. Ну, к дерматологу, конечно, побежала, надо же найти, от чего с кожей такие проблемы. Оля-то моя – красавица, так обидно, что на нее такая зараза напала. И ведь зараза в прямом смысле слова, дерматолог у нее



демодекоз нашла. Ох, и долго Олечка еще мучилась, пока нашла, как от этого поганца избавиться. Не поверите, но помогли глина да полынь.

С глиной все просто: смешать желтую и голубую, 1 ч. ложку смеси двух глин

**ИЩЕМ СЕРЁЖКУ**  
Если у вас вдруг расстегнулась сережка и затерялась в недрах паласа или закатилась под диван, или колечко вдруг «сбежало» с пальца, а найти его на полу никак не получается, используйте пылесос. Только не забудьте на втягивающий шланг надеть носок, так ваше украшение не окажется внутри мешка для пыли.

*Елена Ломоносова, Рязанская обл.*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:



вести теплой водой до состояния густой сметаны, добавить несколько капель перекиси водорода. Массу смешать до однородности и нанести на личико на 15 минут. Смыть теплой водой. Делать такие маски можно 3 раза в неделю.

А вот полынь дочка пила. Вернее, отвар из нее. Для приготовления отвара 2 ст. ложки измельченной полыни залить литром кипятка и выдерживать на водяной бане 10 минут. Дать настояться три часа в теплом и темном месте, процедить. Каждый день нужно готовить новый отвар, это важно! Принимать один раз в день в течение 6 дней. Кстати, отваром можно и личико протирать при демодекозе. Олечка моя похорошела, прошли у нее и прыщики, и воспаление. Спасибо глине да полыни.

*Юлия Баранова, Московская обл.*

## ✉ ЖЕЛЧНЫЙ БАРАХЛИТ? МЯТА ПОДСОБИТ

У нас, людей возрастных, куда не ткни, везде болит. У меня вот желчный, например, баррахлит лет с сорока. А мне уж, слава Богу, семьдесят три ахнуло. Но мои года – мое богатство, я за столько-то времени опыта лечения ого-го сколько накопила. Методом проб и ошибок подобрала для себя рецепт отвара, который пропиваю трехнедельным курсом дважды в год – осенью и весной. Заранее сама заготавливаю травы, их у меня всегда в избытке. Для приготовления нужного отвара беру из закровов по 1 веточке бессмертника, мяты и зверобоя. Завариваю сырье 1 литром кипятка, довожу до кипения и варю на малом огне 10 минут. Пью три раза в день как чай, но перед едой, минут за 20–30.

*Нина Буданова, г. Коломна*

## ПЕНСИОНЕРАМ МОСКВЫ



26 лет стабильной работы!

- до 4 000 000 руб. сразу
- до 30 000 руб. ежемесячно
- помощь по дому
- патронаж

**ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ**

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ Наш сайт: [zsg.ru/renta](http://zsg.ru/renta)

«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком аренды

**8 (495) 626 45 55**

Можжевельник – вечнозелёное хвойное растение, родственное сосне и кипарису. Его легко узнать по колючим жёстким иголкам и гладким, блестящим чёрно-бурым с сизым налётом плодам – шишкоягодам, имеющим хвойный аромат и пряно-сладкий вкус. Встречается практически на всей территории России.

**В** народной медицине не применяются шишкоягоды можжевельника, которые образуются на женских растениях, реже – молодые побеги и корни.

### ЧУДО-АРОМАТ, ПОЛЬЗЫ – КЛАД

Можжевельник обладает выраженным фитонцидным действием. Если в местах произрастания можжевельника находятся больные, истощенные люди, у них появляется аппетит и улучшается общее состояние. Из шишкоягод можжевельника готовят порошки, настои, отвары, экстракты.

Настои и отвары шишкоягод способны устранять газы из желудка, усиливать перистальтику кишечника и секрецию желез, увеличивать отделение мочи, разжижать мокроту, облегчать отхаркивание. Можжевельник обладает противомикробным, противовоспалительным и обезболивающим действием.

### ВНИМАНИЕ!

Применение можжевельника внутрь требует большой осторожности. Растение является ядовитым.

# МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ – ПОМОЩНИК БЕСЦЕННЫЙ

## МОЧЕГОННЫЙ СБОР

При хроническом и остром гломерулонефрите (вне обострения), цистите и уретрите фитотерапию с помощью шишкоягод назначают очень осторожно и только в составе сборов. Плоды можжевельника, корневище любистока, трава фиалки трехцветной, семена льна – поровну, смешать. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, варить на водяной бане 10 минут. Настаивать 30–40 минут. Принимать теплым по 1/4–1/2 стакана 3 раза в день за час до еды.

## МОЖЖЕВЕЛОВЫЕ ВАННЫ

Ванны из «ягод» можжевельника применяются при кожных заболеваниях: дерматитах, кожной сыпи, лишаях. 100–200 г сухих ягод можжевельника прокипятить в 1 л воды 30 минут, процедить. Употреблять для ванн при кожных заболеваниях, а также подагре и ревматизме. Можжевеловые ванны успокаивают нервную систему, их применяют при заболеваниях суставов и трофических язвах голени.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ

Цельные можжевеловые ягоды, а также моноотвары и мононастои из одних шишкоягод нельзя употреблять при воспалении почек.



ся любимой пряностью всех охотников и бывают неизменной правой к блюдам из дичи.

Плоды можжевельника издревле использовались в питании. Из зрелых сухих плодов и сегодня добывают можжевеловый сахар, делают сахарный сироп, квас, морсы, компоты, паутку, мармелад, конфеты. Ягоды используют как пряность: добавляют в супы, напитки, начинки для пирогов, жареные блюда из мяса и домашней птицы. Куриное мясо при добавлении ягод можжевельника приобретает вкус дичи. С помощью ароматных ягод улучшают вкус овощей, капусты и свеклы. Ягоды кладут в квашеную капусту, соленья, маринады. Главное тут – знать меру и не перебарщивать.

## ХВОЮ ЗАВАРИ – НЕВРАЛГИЮ ПОБЕДИ

Молодые побеги и хвоя можжевельника обладают болеутоляющим действием, их отвар – успокаивающим, поэтому они входят в состав сборов, которые применимы при невритах и невралгиях. Корни солодки, побеги можжевельника, трава душицы, трава чистотела, трава чабреца, корень девясила, трава мяты перечной – поровну. 2 ст. ложки сбора залить 600 мл воды, уварить на водяной бане до 300 мл. Пить горячим по полстакана 3 раза в день.

## МОЖЖЕВЕЛОВЫЙ ВКУС ОХОТНИК ЗНАЕТ НАИЗУСТЬ

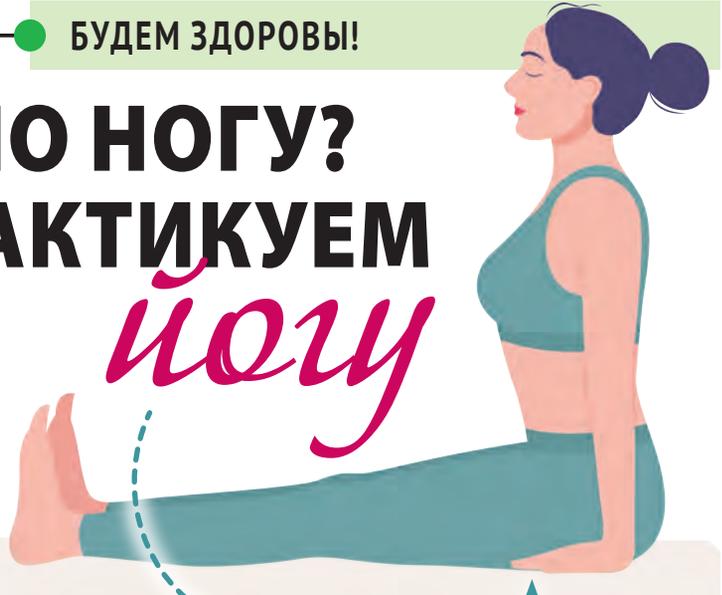
За типичный лесной аромат и пряный терпкий вкус ягоды можжевельника являются



Все мы знаем, что такое судороги в мышцах. А уж с болезненным сокращением икроножных мышц хоть раз, но сталкивался каждый.

## СВЕЛО НОГУ? ПРАКТИКУЕМ

# йогу



### ДАНДАСАНА

### ЭКСПЕРТ



Как самостоятельно избавиться от резкой, неприятной боли, рассказывает заведующая дневным стационаром АПП № 2 на ст. Рязань НУЗ «Отделенческая больница на ст. Рыбное ОАО «РЖД» Марина ШЛЫКОВА

### НАШ СЛОВАРИК

Судороги – непроизвольные сокращения мышц, которые носят приступообразный характер, длящиеся от нескольких секунд до нескольких минут. Они могут возникать как в дневное, так и в ночное время, доставляя человеку массу дискомфорта и нарушая его сон.

В момент появления судороги стопа рефлекторно вытягивается и сгибается в сторону подошвы, а икроножная мышца сжимается и твердеет. При этом возникает боль, которая может длиться пару минут. Но зачем терпеть боль, когда ее можно унять? Выберите способ по душе.

### ОКАЗЫВАЕТСЯ

- ✓ При попытке определить причину появления судорог, у 2/3 пациентов не выявляются никаких заболеваний.
- ✓ Судороги у курильщиков возникают в пять раз чаще, чем у тех, кто не имеет этой привычки.
- ✓ Рекордсмены по появлению судорог – спортсмены, грузчики, продавцы, контролеры общественного транспорта, работники водопроводных компаний, пловцы, хирурги.

### ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ

Останавливаемся и делаем упор на пятку «судорожной» ноги, носок стопы поднимаем вверх и тянем на себя, вес тела переносим на больную ногу. Выполняем упражнение, пока судорога не исчезнет.

### УПИРАЕМСЯ В СТЕНУ

Встанем лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладонями на уровне глаз упрямся в стену. Разгибая локти, оттолкнемся и отодвинемся от стены, стопы плотно стоят на полу. Как только в голени появится ощутимая боль, упражнение прервем и хорошенько пострадавшую мышцу промассируем.

### УКОЛ В МЫШЦУ

Уколите стерильной иглой (можно от нового шприца или простерилизованной швейной) спазмированную мышцу. Так вы переключите внимание своей нервной системы с боли от судороги на боль от укола.

А вот и йога от спазма. Упражнение «Дандасана» не только помогает бороться с судорогами в ногах, если его выполнять регулярно, но и улучшает работу ЖКТ, облегчает дыхание, укрепляет мышцы рук и ног, шейного отдела и брюшного пресса.

Садимся на пол, на гимнастический коврик, спина прямая и находится по отношению к ногам под углом 90 градусов. Разворачиваем плечи, лопатки сводим и опускаем. Грудную клетку разворачиваем и выводим вперед настолько, насколько это возможно. Затем подтягиваем колени, при этом пальцы ног смотрят строго вверх. «Удлиняем» бока нашего туловища, вытягивая тем самым позвоночник. Макушкой при этом необходимо тянуться вверх. Дышим ровно, спокойно. Фиксируем положение на 1–3 минуты.

### ТРЁМ И МНЁМ

Начиная с легкого поглаживания, начнем массаж сведенной судорогой мышцы. От поглаживаний перейдем к довольно ощутимым надавливаниям и разминаниям. Массаж делаем сверху вниз. Чередуем разминание с точечными надавливаниями и похлопываниями ладонью.

### МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

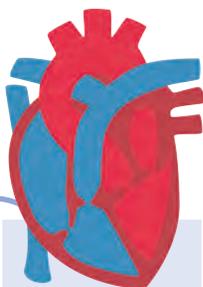
– Причин появления судорог множество, и в большинстве случаев, если подобный эпизод единственный, то он проходит самостоятельно и не оставляет никаких последствий. Но если судороги повторяются, и происходит это довольно часто, то лучше посетить врача, чтобы исключить проблемы со здоровьем.

Вообще же, ведите здоровый образ жизни, и судорог станет меньше. Не забывайте о правильном питании, режиме работы и отдыха, адекватных физических нагрузках и своевременном лечении от всех болезней.

Наталья Киселёва

Пuls – отличный детектор здоровья. Причём не только здоровья сердца, но и организма в целом. И что важно, для измерения частоты сердечных сокращений не требуется специальных приборов – в любой момент мы можем «прощупать» пульс, лишь приложив палец к запястью. Итак, о чём же нам поведает сбой в частоте сокращений сердца?

# О чём ПОВЕДАЕТ СБОЙ ПУЛЬСА



## НОРМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

**60-80 ударов в минуту** – нормальная частота пульса для взрослого здорового человека, находящегося в состоянии покоя.

**40 ударов в минуту** – такой показатель может быть нормой для физически крепкого человека, для которого привычны интенсивные ежедневные физические нагрузки.

**85-90 ударов в минуту** – нередко такой показатель является нормой для людей, чьи профессии связаны с частым общением.

И все же, для обычных людей абсолютная норма – 60–80 ударов в минуту. Отклонения от нее – повод задуматься о здоровье и обратиться к врачу.

### НОРМА



### БРАДИКАРДИЯ



### ТАХИКАРДИЯ



## БРАДИКАРДИЯ

Аритмия, при которой частота сердечных сокращений **ниже 60 ударов в минуту**. Вызвать ее могут:

- прием некоторых лекарственных препаратов (например, от повышенного артериального давления), либо сочетание лекарств;
- недостаточная работа щитовидной железы, в особенности, если к снижению частоты пульса добавляется частое мерзнутие, когда другим тепло, хроническая усталость, выпадение волос;

• иногда брадикардия вызвана сложным нарушением в работе нервной системы, связанным с проводимостью нервных импульсов мышечными волокнами;

- ишемическая болезнь сердца, гипотония, атеросклероз коронарных сосудов.

## ТАХИКАРДИЯ

Учащенное сердцебиение – **свыше 85 ударов в минуту**, которое вы наблюдаете у себя регулярно, может свидетельствовать о наличии:

- стрессового состояния;
- повышенной тревожности;
- желании уснуть все и везде;
- слишком требовательного отношения к себе.

Эти состояния поддаются коррекции, если вовремя обратиться к психологу и неврологу. В противном случае можно «нажать» более серьезные проблемы со здоровьем вплоть до гипертонии.

**Также учащенное сердцебиение может предупредить о:**

- гиперфункции щитовидной железы, в особенности если к пульсу свыше 100 ударов в минуту присоединяются нервозность и избыточное потоотделение, дрожание пальцев, ухудшение качества волос и их выпадение;
- неправильном приеме лекарств, например, от астмы;
- избыточной вязкости крови;
- наличии гипертонии, начинающейся бронхиальной астме или бронхите, снижении уровня гемоглобина в крови.

Любовь Анина



## КАК ПРАВИЛЬНО «ПРОЩУПАТЬ» ПУЛЬС

- 1 Прижимая вену на запястье тремя (а не одним, как многие привыкли) пальцами – указательным, средним и безымянным.
- 2 Сидя (в положении лежа пульс будет ниже, в положении стоя – выше).
- 3 С 11 до 13 часов пульс наиболее спокойный и устойчивый.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

На «поведение» пульса оказывает влияние и темперамент человека. Считается, что для холериков характерен учащенный пульс 76–83 удара в минуту, для сангвиников – пульс с частотой 68–75 ударов, для флегматиков – пульс с частотой менее 67 ударов, для меланхоликов – пульс с частотой более 83 ударов.

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

**bernafon**

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

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



# 10 МИФОВ

Мигрень – это болезнь, известная человечеству с древних времён.

Наши предки называли её «гемикрания», что в переводе означает «половина головы». Главный симптом мигрени – это сильная пульсирующая головная боль, которая может длиться от нескольких часов до нескольких дней, и при этом действительно часто бывает односторонней. От приступов именно такой боли страдал Понтий Пилат в романе Булгакова «Мастер и Маргарита». По некоторым данным, мигрень мучила Карла Маркса и Зигмунда Фрейда, Бетховена и Чайковского, Дарвина и Нобеля.

В XXI веке мигрень продолжает осложнять жизнь тысяч людей по всему миру. В России, согласно статистике, от этой болезни страдает около 20% трудоспособного населения. Однако, несмотря на такую «популярность» у россиян, в народе мигрень до сих пор окутана множеством мифов.

## ЭКСПЕРТ

Разобраться, как обстоят дела на самом деле, нам поможет Елена КОНДУКОВА, заслуженный врач РФ, заведующая отделением медицинской реабилитации №1 Филиала №2 ФГБУ «ЗЦВГК им. А. А. Вишневского» Минобороны России, врач-невролог высшей категории.



### МИФ № 1:

#### МИГРЕНЬ – ЭТО «ЖЕНСКАЯ» БОЛЕЗНЬ.

Скорее всего, это утверждение возникло из-за того, что женщины действительно гораздо чаще, чем мужчины, жалуются на головную боль. Неслучайно на эту тему есть немало анекдотов. Но значит ли это, что действительно только представительницы слабого пола страдают от мигреней?

**На самом деле:** по статистике к мигреням склонны до 18% женщин и до 6% мужчин. Таким образом, страдающих мигренью женщин примерно в три раза больше, чем мужчин, однако представители сильного пола также не застрахованы от этого вида головной боли.

Зафиксированы и редкие случаи мигрени у детей в возрасте от трех лет. Что интересно, в детстве от сильных головных болей мальчики страдают даже чаще девочек, и лишь с возрастом соотношение меняется «в пользу» женщин.

У женщин, предрасположенных к мигрени, признаки обычно дают о себе знать еще до 30 лет. Далее, чем ближе климакс, тем острее проявляются симптомы болезни. И лишь после менопаузы состояние пациенток стабилизируется, и головная боль постепенно исчезает.

### МИФ № 2:

#### МИГРЕНЬ – ЭТО «ВЫДУМАННОЕ» ИЛИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

Бытует мнение, что многие люди годами страдают от мнимых приступов головной боли всего лишь из-за того, что их что-то не устраивает в себе или окружающем мире. Низкая самооценка, чувство вины, несогласие со своими поступками, – и вот уже в голове разбушевалась мигрень.

**На самом деле:** еще 50 лет назад, действительно, была очень популярна теория о том, что особо впечатлительные пациенты сами «накручивают» себя негативными мыслями до состояния головной боли, которую объективно никак нельзя объяснить.

Однако позже медики все же предположили, что причины мигрени сопряжены с физиологией, а именно – со спазмами сосудов головного мозга.

Сегодня ряд ученых, между тем, склоняется к новой версии. Согласно современным исследованиям, главный «подозреваемый» в развитии мигрениозной головной боли – это тройничный нерв, самый крупный из черепных нервов. Предполагают, что в определенных условиях, под действием некоторых факторов его ядро возбуждается, в результате человек начинает ощущать сильную головную боль.

Таки образом, однозначная причина возникновения мигрени до сих пор не установлена. Скорее, речь идет о совокупности факторов и причин. Но в любом случае, диагноз «мигрень» может поставить только врач, чаще всего это врач-невролог. Есть даже неврологи, которые специализируются именно на лечении головных болей – цефалгологи. Однако иногда и терапевт, либо врач общей практики может назначить правильное лечение и помочь пациенту.

# О МИГРЕНИ

## МИФ № 3:

**ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ МИГРЕНЬ, – ЭТО НЕРВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И СТРЕССЫ.**

*На самом деле:* кроме психологических причин, к которым как раз и относятся умственные, эмоциональные нагрузки и стрессы, существует масса других факторов, ведущих к обострению мигрени (при условии, что человек к ней склонен). Например, головную боль могут вызвать:

- физиологические факторы – нарушение сна, утомление, изменения гормонального фона (менструация или овуляция);
- внешние факторы – резкие запахи (духи, табачный дым, моющие средства), а также яркий свет, громкие звуки, перепады атмосферного давления, нахождение в душном помещении, авиаперелеты и так далее;
- некоторые лекарственные препараты.

Как сегодня лечат болезнь Понтия Пилата и Бетховена

## МИФ № 5:

**ЕСЛИ РЕБЁНОК ЖАЛУЕТСЯ НА ГОЛОВНУЮ БОЛЬ, ЗНАЧИТ, ОН ПРОСТО НЕ ХОЧЕТ ИДТИ В ШКОЛУ.**

*На самом деле:* у детей тоже могут возникать мигрени. Чаще всего они связаны с переутомлением. Не секрет, что в наши дни школьников основательно нагружают во время учебного процесса.

Еще одна распространенная причина – гормональные изменения в период полового созревания. Это так называемые «подростковые мигрени». Их причинами могут стать:

- нерегулярный режим питания, злоупотребление фастфудом, нехватка важных для растущего организма витаминов и минералов;
- эмоциональное напряжение перед экзаменами;
- проблемы в общении со сверстниками, ссоры с друзьями, неразделенная любовь;
- слишком длительное пребывание в виртуальной реальности, злоупотребление компьютерными играми, и т.д.;
- болезненные менструации у девочек.

Иными словами, если ваш ребенок часто жалуется на головные боли, не спешите обвинять его в том, что он симулирует. Нужно обязательно сходить с ним на прием к врачу-неврологу.

## МИФ № 4:

**КОФЕ, ШОКОЛАД И ШАМПАНСКОЕ – ПРОВОКАТОРЫ МИГРЕНИ.**



*На самом деле:* причина не в самих продуктах, а в аминокислоте под названием тирамин. Ученые доказали, что это вещество способствует сужению сосудов и повышению артериального давления, а значит, может спровоцировать и головную боль.

Тирамин содержится, например, в таких продуктах, как кофе, шоколад, соевый соус, переспевшие фрукты, орехи, некоторые виды сыров (бри, фета, моцарелла, пармезан). Определенное количество тирамина есть и в мясе, копченостях, бобовых, кефире и йогурте. Сюда же относятся слабоалкогольные напитки, такие как пиво, вино и шампанское. Вот почему они также могут вызывать головные боли у некоторых людей.

Есть даже такое понятие, как «диета при мигрени», которая исключает из рациона большого все продукты-провокаторы, богатые тирамином. Однако стоит не забывать о том, что перечисленные выше продукты – это отнюдь не единственный фактор, способный вызвать обострение заболевания.

## МИФ № 6:

**БОЛЬ ВО ВРЕМЯ МИГРЕНИ ВСЕГДА ЛОКАЛИЗУЕТСЯ ТОЛЬКО В ОДНОЙ ПОЛОВИНЕ ГОЛОВЫ.**

*На самом деле:* часто мигрень действительно носит односторонний характер и локализуется в лобно-височной области. Однако может быть и другое расположение очага боли. Так, встречается и двусторонняя мигрень, которая также сопровождается сильной, пульсирующей болью.

Не стоит забывать о том, что помимо боли есть и другие симптомы мигрени. К ним относятся:

- тошнота или рвота, снижение аппетита;
- повышенная чувствительность к запахам;
- свето- или звукобоязнь;
- головокружение;
- сонливость;
- сильная раздражительность, агрессия.

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## 10 МИФОВ О МИГРЕНИ: КАК СЕГОДНЯ

### МИФ № 7:

#### ПЕРЕД ПРИСТУПОМ МИГРЕНИ БОЛЬНОЙ ВСЕГДА ИСПЫТЫВАЕТ ЗРИТЕЛЬНЫЕ ИЛИ СЛУХОВЫЕ ГАЛЛЮЦИНАЦИИ

**На самом деле:** речь идет о так называемой ауре.

Аура – это комплекс определенных симптомов, которые предвсхищают появление головной боли. По этим признакам больной действительно может предсказать, что приближается приступ. Впрочем, бывает и так, что аура развивается одновременно с болевым синдромом.

Причиной ауры считается спазм сосудов головного мозга, который происходит на начальной стадии развития приступа.

Различают несколько видов мигренозной ауры:

- зрительная – вспышки либо «туман» перед глазами, нередко в окружении радужной «короны»; сюда же относятся блики, мушки, искажения, выпадение полей зрения;
- слуховая – перед приступом мигрени больные могут слышать шум в ушах, испытывать слуховые галлюцинации;
- сенсорная – перед приступом меняется восприятие вкусов либо запахов;
- афатическая – больной жалуется на нарушение речи;
- двигательная – возникают трудности с движением рук и ног, человеку сложно самостоятельно передвигаться;
- вестибулярная – жалобы на головокружения.

Некоторые люди начинают чувствовать приближение приступа мигрени за несколько часов и даже дней до его начала. Причем предвестники могут быть очень и очень разные. У кого-то это частые позевывания, сонливость. У других – нарушение пищевого поведения, например, тянет на сладкое или, наоборот, тошнит от любой еды. У кого-то это может быть ощущение задержки жидкости или учащенное мочеиспускание.

Однако, по некоторым данным, только 25% пациентов, страдающих мигренью, сталкиваются с различными неврологическими нарушениями, которые подпадают под понятие ауры. Соответственно, есть много видов мигреней, приближение которых происходит бессимптомно.

### МИФ № 8:

#### МИГРЕНЬ – ЭТО НЕ ПОВОД БРАТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ.

**На самом деле:** в европейских странах приступ мигрени считается весомым поводом взять больничный лист. Это вполне оправдано. Есть даже мнение, что работоспособность у страдающего приступом мигрени человека примерно такая же, как у больного Альцгеймером. Иными словами, толку от него немного.

Исследователи посчитали, что из-за мигреней европейская экономика теряет свыше 100 миллиардов евро ежегодно. Здесь учтены и пропущенные рабочие дни, и те дни, когда люди выйдут на работу, но из-за сильной головной боли не могут полноценно выполнять свои обязанности.

В нашей стране сегодня далеко не каждый работодатель готов понять сотрудника, который уходит на больничный из-за того, что у него болит голова. Поэтому в России предпочитают либо выпить ударную дозу обезболивающего и работать «сжав зубы», либо, в крайнем случае, взять выходной за свой счет или отгул.

Между тем, если мигрень – это ваш официально подтвержденный диагноз, то врач должен выдать вам больничный лист во время приступа.



### МИФ № 9:

#### ОТ МИГРЕНИ НЕТ СПАСЕНИЯ, МЕДИЦИНА БЕССИЛЬНА.

**На самом деле:** К сожалению, мигрень пока что действительно остается в списке неизлечимых заболеваний. Однако купировать, то есть устранить или снизить интенсивность приступов головной боли, – это вполне реально. С этой целью используются различные виды обезболивающих препаратов. Это могут быть анальгетики, противорвотные антидофаминергические средства, НПВС, дигидроэрготамин, триптаны.

Важно, что препараты должен назначать только лечащий врач, который будет исходить из интенсивности приступов головной боли и их частоты у пациента. Самодиагностика и самолечение в этом случае недопустимы, так как неверно выбранный препарат может только ухудшить ситуацию.

Очень часто, чтобы избавиться от болей при мигрени, пациенту мало просто принимать медикаменты. Необходимо также менять образ жизни, особенно если мигрень вызвана частыми стрессами, переутомлением, неправильным питанием, злоупотреблением алкоголем. Если речь идет о психологических проблемах, таких как неприятие себя, сложное отношение с окружающими, то курс лечения у врача-психотерапевта может принести долгожданное облегчение.

# ЛЕЧАТ БОЛЕЗНЬ ПОНТИЯ ПИЛАТА И БЕТХОВЕНА

## МИФ № 10: МИГРЕНЬ ЛЕЧИТСЯ «УКОЛАМИ КРАСОТЫ».

Все началось в 1990-х, когда пластический хирург Уильям Байндер впервые заметил, что люди, которым вводили ботулотоксин для коррекции мимических морщин, реже страдали от приступов мигрени. Так и возникла идея использовать этот препарат в борьбе с головными болями.

**На самом деле:** Во время такой терапии пациенту при помощи инсулинового шприца вводят инъекции ботокса в определенные точки, расположенные на лице, затылочной и воротниковой частях, шее, а также, дополнительно, в височные точки и затылочные мышцы.

Ботулотоксин оказывает парализующее действие на мышечную ткань, удерживая волокна в расслабленном состоянии.



Таким образом, в нейтральном состоянии остаются и стенки сосудов, расположенных в мышечной ткани. Это помогает предотвратить или сгладить приступы мигрени, возникающие из-за расширения сосудов, залегающих в мышцах головы и шеи.

Эти уколы могут помочь заметно облегчить эпизодическую или хроническую мигрень за несколько недель. Официальная позиция ученых

и врачей-неврологов, занятых изучением этого вопроса, такова, что полностью избавиться от мигрени с помощью «уколов красоты» все-таки не получится. Тем не менее, очень вдохновляет пример проведенного в США исследования, охватившего 1,4 тысячи пациентов. Примерно у 50% из них частота эпизодов головной боли, вызванной мигренью, уменьшилась на половину.

Оксана Черных



Дорогие читатели, не пропустите Декаду подписки!  
С 4 по 14 октября «Почта России» проводит  
«Всероссийскую декаду подписки» на 1-е полугодие 2022 г.  
Успейте подписаться в этот период на журнал  
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.



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

Оформить подписку  
до почтового ящика  
можно во всех почтовых  
отделениях

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

Срок подписки	В основной период	В период с 4 по 14 октября	Срок подписки	В основной период	В период с 4 по 14 октября
на 1 месяц	68,55 Р*	62,96 Р*	на 4 месяца	274,20 Р*	251,84 Р*
на 2 месяца	137,10 Р*	125,92 Р*	на 5 месяцев	342,75 Р*	314,80 Р*
на 3 месяца	205,65 Р*	188,88 Р*	на 6 месяцев	411,30 Р*	377,76 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России»

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

**Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

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

**преимущества онлайн-подписки**

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

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

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

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

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

Как известно, коронавирус проявляет себя многообразно: от бессимптомного течения до тяжёлых форм, когда основной удар приходится на сердечно-сосудистую систему. Поэтому так важна реабилитация после перенесённой коронавирусной инфекции.



## ЭКСПЕРТ

Какой она должна быть, рассказывает наш эксперт – к. м. н., старший научный сотрудник отделения сердечно-сосудистой патологии

ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»  
Наталья ПОЛЕНОВА.

## ЗАЧЕМ ПОСЕЩАТЬ КАРДИОЛОГА

– Наталья Валерьевна, как коронавирус вредит нашему пламенному мотору?

– Спустя полтора года пандемии можно с уверенностью сказать, что Covid-19 опасен не только своим токсическим воздействием инфекционного агента-вируса, но и в значительной степени осложнениями со стороны сердечно-сосудистой системы: инсультом, острым коронарным синдромом, тромбозом глубоких вен, аритмиями, острыми миокардиальными повреждениями.

Дело в том, что непосредственное повреждение миокарда обычно развивается примерно на 15 день от начала лихорадки, а при Covid-19 риск тромбозмобилических осложнений может сохраняться длительное время, вплоть до нескольких недель после исчезновения симптомов. Поэтому таким пациентам очень желательно посещать своего кардиолога и, возможно, получать антикоагу-



# ЖИЗНЬ ПОСЛЕ

## НАШ СЛОВАРИК

**Антикоагулянты** – лекарственные препараты, которые снижают активность свертывающей системы крови и препятствуют тем самым чрезмерному образованию тромбов.

лентную терапию и не забывать о реабилитации после перенесенного инфекционного заболевания.

## ЗАВОДИМ МОТОР!

– Как можно восстановить нормальную работу сердца после болезни?

– В первую очередь, к основным методам сердечно-легочной реабилитации после перенесенной коронавирусной инфекции относятся различные дыхательные техники – форсированный выдох, постуральный дренаж, методы активного циклического дыхания. Эти техники повышают количество кислорода в кровотоке за счет более эффективного использования вспомогательных дыхательных мышц

и активации спящих участков легочной ткани.

К вспомогательным методикам можно отнести и использование кислородно-гелиевых смесей и окиси азота. Вдыхание нагретых гелиево-кислородных смесей помогает бороться с гипоксией, расслабляет дыхательную мускулатуру, обеспечивает доставку кислорода в альвеолы, активирует местный иммунитет.

Не стоит забывать и про физические упражнения, помогающие восстановить дыхательную функцию и укрепить организм: специальные тренировки с использованием циклических динамических физических упражнений аэробной направленности. Движения в этих упражнениях объединены в цикл, который повторяется с интервалом интенсивности

# COVID-19: ВОССТАНАВЛИВАЕМ РАБОТУ СЕРДЦА

от низкой до умеренной, при этом нагрузка постепенно увеличивается до привычного уровня.

Нужно поговорить со своим лечащим врачом и совместно выработать тактику реабилитации.

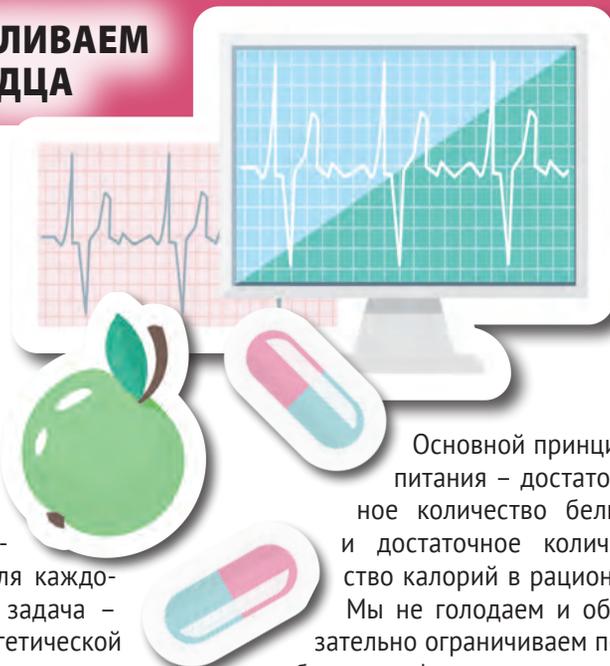
## – Как может помочь вибрационно-перкуSSIONная терапия?

– Этот метод соединяет в себе механическое воздействие высокочастотной вибрации и компрессии на грудную клетку. В результате улучшается кровоснабжение в легких и происходит улучшение отхождения мокроты. Вообще же, аппаратные методики, в том числе и электромиостимуляция легких, приводят к стимуляции и последующему мышечно-фасциальному расслаблению и активации процессов регенерации.

## ПИТАЕМСЯ ПО-НОВОМУ

– А какую роль в реабилитации играет меню?

– Коррекция пищевого статуса – неотъемлемая часть комплексного подхода в лечении пациентов с Covid-19 на всех стадиях заболевания. Она должна подбираться индивидуально для каждого больного. Ее главная задача – выявление белково-энергетической недостаточности и добавление в рацион микронутриентов – витаминов А, В6, В12, С, D, E и фолиевой кислоты, а также микроэлементов – цинка, железа, селена, магния и меди, омега-3 жирных кислот.



Основной принцип питания – достаточное количество белка и достаточное количество калорий в рационе. Мы не голодаем и обязательно ограничиваем потребление рафинированных сахаров. **Запомните, сладкое, и мед в том числе, снижает иммунитет.** А наша задача – прийти к полноценному питанию, которое поддерживает эффективную работу иммунной системы, а также оказывает противовоспалительный эффект.

**Х**очу подчеркнуть, что только объединенный подход к реабилитации, направленный на восстановление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата и профилактику тромбоэмболических осложнений, поможет быстрее вернуться к активной жизни!

Наталья Киселёва

## НАШ СЛОВАРИК

**Постуральный дренаж** – лечебная процедура, при которой телу пациента придают специальные дренажные положения, повышающие продуктивность кашля и облегчающие отхождение мокроты из дыхательных путей.



# Почему я читаю газету «ДАЧА»?

В газете «ДАЧА» можно найти ответы на многие важные вопросы из жизни садовых товариществ. Освещаются проблемы и растений, и дачного быта. Мы обращаемся с юридическими вопросами и получаем конкретные рекоменда-

ции, применительно к нашему случаю. Мы благодарны изданию за готовность помочь нам.

**Нина Александровна ШУМИЛОВА,**

председатель СНТ «Лесовик»,  
г. Кострома

Газета «ДАЧА [pressa.ru](http://pressa.ru)». Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940



## ГДЕ ЛУЧШЕ ХРАНИТЬ СЫПУЧИЕ ПРОДУКТЫ?



*Прочитала в прошлом номере совет от Евгении Суминой из Гатчины про хранение сыпучих продуктов в стеклянных банках на открытых полках, и задалась вопросом: а оправдано ли такое хранение? Витамины ведь на свету разрушаются.*

*Ирина Малинина, г. Одинцово*

**В**ы совершенно правы в том, что на свету быстрее происходят процес-

сы окисления, и крупы могут прогоркнуть, у них может появиться неприятный запах и горьковатый привкус, да и витамины под воздействием света действительно способны разрушаться. Также крупы и сухофрукты могут отсыревать и покрываться плесенью, если хранить их на открытых полках, расположенных над плитой или варочной поверхностью, либо рядом с зоной, где готовится пища. Стеклянные банки и контейнеры с плотными крышками прекрасно подходят для хранения круп и нескоропортящихся продуктов, и их даже можно хранить на открытых полках, но на тех, куда не проникает солнечный свет и нет перепада температур. Шкаф все же в этом смысле надежнее.



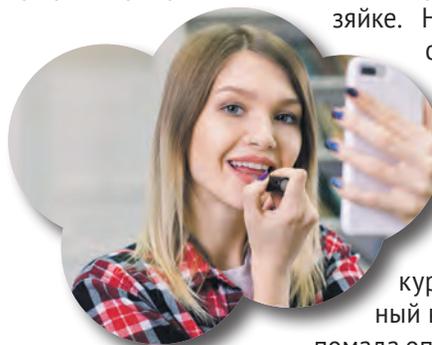
## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ХАРАКТЕР ПО ПОМАДЕ?



*Давно слышала, что по срезу помады можно определить темперамент ее обладательницы. Стало интересно, правда ли, помада может раскрыть женские секреты?*

*Галина Д., г. Воронеж*

**К**аждая женщина – индивидуальность и даже губы красит по-своему. Иногда это, что называется, «легким движением руки», а иногда тщательно и скрупулезно нанося на прелестные губки слой за слоем, ощутимо нажимая на футляр с помадой. Часто это зависит от настроения, но темперамент тоже накладывает свой отпечаток на манеру наносить помаду, потому срез «губнушки» может кое-что рассказать о ее хозяйке. Например, конусо-



образный кончик помады обычно у решительных и порывистых дам, а плоский срез помады – у остроумных и аккуратных. Скошенный кончик чаще имеет

помада оптимистки со склонностью к авантюрам, а заостренный, как пика, имеет отношение к роковой и сексуальной красотке. Хотите остаться неразгаданными? Помните: если дама наносит помаду кистью, то стик может совсем потерять форму, и тогда уже точно – полная таинственность!

## ОБЫЧНЫЙ ЗАВАРНИК ИЛИ ФРЕНЧ-ПРЕСС?



*Мы с подругой любим чай погонять, особенно хмурыми осенними вечерами. И вышел у нас с ней спор «какой чайник лучше?». Она, например, предпочитает френч-пресс, а я поклонница классики: всегда по старинке завариваю чай в керамике и других чайников не признаю. Может, зря?*

*Марина Заводная, г. Пермь*

**Ф**ренч-пресс очень популярен у современных хозяек. Заваривать в нем чай легко и быстро, с помощью пресса хорошо удерживаются чайники, не нужно дополнительно использовать ситечки, и, кроме того, во френч-прессе можно заваривать не только чай, но и кофе. Однако важно помнить, что в конструкции такого чайника имеют место металлические детали



(а если френч-пресс недорогой, то они еще имеют свойство ржаветь и темнеть), с которыми соприкасается чай и вода, а соприкосновение с металлом не делает чай ни вкуснее, ни полезнее. Керамические же чайники (глиняные, фаянсовые, фарфоровые) считаются более экологичными, не окисляются, лучше удерживают тепло и не только не портят вкус чая, а часто улучшают его, раскрывают нюансы вкуса и аромата. Не зря в китайских чайных церемониях всегда используются только керамические заварники и чашки. Чайные знатоки и гурманы также на стороне керамики и чаще отдают предпочтение именно фарфору, нежели фаянсу.

## ЗАПИСНАЯ КНИЖКА ГИПЕРТОНИКА

Для того, чтобы сердцу «протолкнуть» кровь из левого желудочка сердца в аорту, необходимо действовать, словно насос, прикладывая силу. Чем большую насосную мощность создает сердечная мышца, тем больше и сила, действующая на стенки артерий. Так возникает артериальная гипертензия.

Согласно статистическим данным ВОЗ, **каждый третий взрослый человек в мире** испытывает частое повышение артериального давления.

Наша «Записная книжка» для тех, кто не понаслышке знает, что такое гипертония. Здесь вы найдете:

✓ правда и мифы об артериальной гипертензии

- ✓ безопасный быт – простые советы на каждый день
- ✓ современное лечение – правила приема лекарств
- ✓ диета против высокого давления
- ✓ алгоритм действий при гипертоническом кризе
- ✓ как выбрать тонометр
- ✓ дневник самоконтроля состояния.



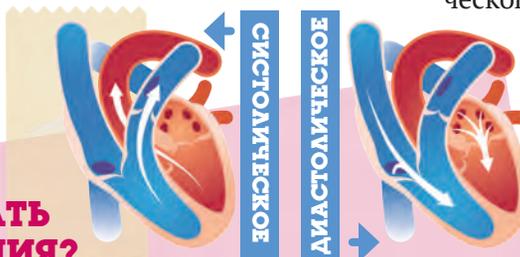
## Что такое гипертония?

Сила, с которой циркулирующая в организме кровь воздействует на стенки артерий (кровеносных сосудов, несущих кровь от сердца к ногам), называется кровяным давлением. Артериальная гипертензия, или гипертония, — это и есть повышенное кровяное давление.

Для того чтобы сердцу «протолкнуть» кровь из своего левого желудочка в аорту (самую крупную артерию организма), ему необходимо работать подобно насосу, прикладывая силу. И вот чем большую насосную мощностъ создает сердечная мышца, тем выше давление на стенки артерий.

## Два показателя давления

Измеряется давление в миллиметрах ртутного столба и записывается в виде двух цифр. Например, 140/90 мм рт. ст. Первая цифра (140) показывает давление на стенки артерий в момент, когда сердце сокращается и выбрасывает кровь в аорту (систола), — **систолическое**. Вторая цифра (90) — это давление в момент расслабления сердечной мышцы в промежутке между сокращениями (диастолы), — **диастолическое**. Систолическое давление всегда выше диастолического. «Верхнее» значение



значение зависит от силы сердечных сокращений, а «нижнее» — от степени сопротивления периферических сосудов.

## Почему важно измерять давление регулярно?

Риск повреждения сердца и кровеносных сосудов важнейших органов, таких как мозг или почки, тем выше, чем более высокие цифры давления выдает тонометр. Артериальная гипертензия — основная причина сердечных и сосудистых катастроф во всем мире. Но при этом важно понимать, такие грозные осложнения гипертонии можно предотвратить или хотя бы значительно снизить риск их возникновения, удерживая в норме цифры артериального давления.

## ЗАЧЕМ ЗНАТЬ ЦИФРЫ ДАВЛЕНИЯ?

Цифры артериального давления показывают, как сильно кровь давит на стенки артерий. Естественно, чем выше давление, тем большую нагрузку испытывают артерии. Если кто-либо из членов семьи имеет в анамнезе артериальную гипертензию, либо кто-то из близких пострадал от инфаркта миокарда или инсульта, это существенно повышает риск развития артериальной гипертензии. Вот почему так важно знать уровень своего артериального давления.

## Показатели в течение дня

Артериальное давление может меняться в течение суток, и это считается нормой. Так, самые низкие показатели будут в промежутке от 0 до 4 часов ночи. Чем ближе к пробуждению, тем выше цифры артериального давления. Время с 9 до 10 часов утра и с 19 до 20 часов вечера считается пиком повышения давления — в эти промежутки оно будет наиболее высоким.

Ненадолго повысить давление могут и некоторые провокаторы. Например, чай и кофе как содержащие кофеин напитки, алкоголь, интенсивная физическая нагрузка, сильный стресс. Единичный эпизод повышения давления — еще не повод пугаться и бить тревогу. Кратковременное повышение давления — это еще не болезнь.

Чтобы разобраться, каков ваш истинный средний уровень артериального давления, измеряйте его в дневное время, через 2-3 часа после подъема с постели. Если же в ваш график дня вписана утренняя гимнастика, бег или даже спортзал, то измерять давление нужно после занятий.

## А если гипертонию не лечить?

Гипертония рано или поздно ударит по органам-мишеням: сердцу, почкам, мозгу, сосудам, в частности, сосудам глазного дна. Неконтролируемая артериальная гипертензия может грозить рядом весьма серьезных последствий:

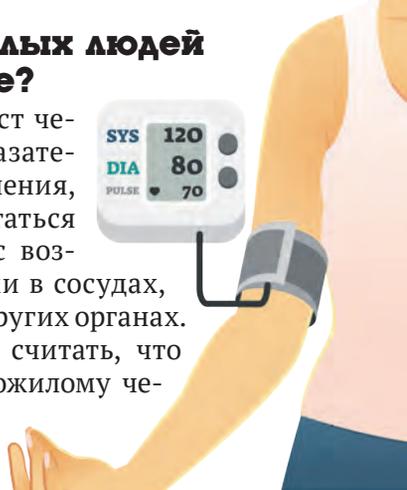
- инфарктом;
- инсультом;
- увеличением сердца и сердечной недостаточностью;
- в сосудах могут развиваться аневризмы (выпячивания стенки артерии), что грозит закупорками и разрывами;
- почечной недостаточностью;
- потерей зрения;
- нарушением когнитивных функций мозга.



### Почему у пожилых людей давление выше?

Чем почтеннее возраст человека, тем выше показатели артериального давления, которые будут считаться нормой. Связано это с возрастными изменениями в сосудах, в сердечной мышце и других органах.

Ранее было принято считать, что назначать лекарства пожилому человеку необходимо уже при давлении выше 130/80 мм рт. ст. Однако в последние годы у экспертов на этот счет возникли разногласия. Не так давно проведенные исследования показали, что слегка повышенное артериальное давление у пожилых оказывает защитное действие на сердце. Плюс оно предохраняет мозг от деменции, ведь перекачка большого количества крови в мозг может обеспечить лучшую оксигенацию – насыщение кислородом. Но обратите внимание, речь идет лишь о слегка повышенном давлении. К тому же пожилые люди, в чьей медицинской карте значатся такие диагнозы, как сахарный диабет и почечная недостаточность, должны все же стараться держать свое давление в рамках более низких показателей.



### ПОКАЗАТЕЛИ ДАВЛЕНИЯ: НОРМА И ПАТОЛОГИЯ

Показатели артериального давления взрослого человека:

- нормальным артериальное давление считается, если оно держится в пределах от **110\70 до 130\85** мм рт. ст.;
- пониженное нормальное давление – **110\70 – 100\60**;
- пониженное давление – гипотония – **ниже 100\60**;
- повышенное нормальное давление – **130\85 – 139\89**;
- повышенное давление – гипертония – **выше 140\90** мм рт. ст.

### Показатели нормального артериального давления для разных возрастных групп:

Возраст	Норма для мужчин (в мм рт. ст.)	Норма для женщин (в мм рт. ст.)
18-29 лет	126/79	120/75
30-39 лет	129/81	127/80
40-49 лет	135/83	137/84
50-59 лет	142/85	144/85
60-69 лет	145/82	159/85
70-79 лет	147/82	157/83
80 лет и старше	145/78	150/79

## ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ



### ФИТОЧАЙ «ФИТОГИПЕРТОН»

применяется при проблемах с давлением, способствует поддержанию уровня глюкозы и общих липидов в крови, улучшению кровообращения в сосудах мозга и сердца.

В состав фиточая входит семь видов полезных растений: цветки или плоды боярышника, трава пустырника, листья берёзы, листья земляники, плоды рябины, трава сушеницы топяной, трава тысячелистника



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

г. Москва, Научный проезд, д. 10, офис 206 Тел.: (499) 724-58-67, (499) 724-59-17

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.011543.12.14 от 02.12.2014 ООО «НПП «Здоровье нации». РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Как подготовиться к измерению давления

Даже измеряя давление дома самостоятельно, можно обеспечить максимально точные результаты. Достаточно соблюдать совсем несложные правила:

- за полчаса до измерения давления необходимо отказаться от употребления алкоголя, напитков, содержащих кофеин (чай, кофе), не стоит также курить;
- в течение 5 минут необходимо спокойно посидеть, откинувшись на спинку дивана или кресла, ноги при этом опустить на пол, не скрещивать;
- в момент измерения нужно постараться максимально расслабиться и принять такую позу, при которой локоть руки будет находиться приблизительно на уровне сердца;
- перед наложением манжеты плечо руки нужно освободить от одежды;
- после первого измерения манжету необходимо снять, отдохнуть пару минут и повторить измерение – если значения близки, их следует усреднить, если нет, давление нужно измерить в третий раз и усреднить три полученных значения.

**!** Высокие показатели – не повод впадать в отчаяние. Несколько минут посидите, расслабьтесь, ровно подышите, еще раз повторите измерения.



### ЭТО ВАЖНО!

**!** Если вы регулярно измеряете давление, то замеры следует делать в одно и то же время 2 раза в сутки – утром, с 7 до 9 часов, и вечером, с 19 до 21 часа.

**!** Перед измерением давления в течение часа желательно не принимать препараты группы адреномиметиков.

**!** Разговаривать и активно двигаться во время измерения нежелательно.

**!** Измеряя давление впервые, проведите замеры на обеих руках. На той, где давление окажется выше, и стоит в последующем проводить замеры.

## Что такое гипертонический криз

Гипертоническим кризом называют внезапное резкое повышение артериального давления. В самом начале криза давление может не быть критически высоким, например, 170/100 мм рт. ст. Но состояние будет развиваться, а давление расти – порой до 220/120 мм рт. ст. и выше. Такая сила давления на стенки артерий уже несет угрозу здоровью и даже жизни, а значит, требует немедленного вмешательства.

## Симптомы гипертонического криза

- интенсивная боль или ощутимый дискомфорт в области сердца и за грудиной;
- нарушение речи, слабость в одной руке, асимметрия лица;
- сильная головная боль, сопровождающаяся спутанностью сознания и расстройствами зрения;
- чувство страха и тревога;
- тошнота и рвота;
- удушье;
- судороги;
- потеря сознания.

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Гипертонический криз опасен еще и тем, что может протекать бессимптомно. В подобной ситуации гипертоническим кризом принято считать любое повышение давления более 220/120 мм рт. ст. Причем необязательно и систолическое, и диастолическое давление повышаются одновременно. Так, артериальное давление 180/140 мм рт. ст. – тоже гипертонический криз.

## Как действовать во время криза?

- 1** Принять положение «полулежа», постараться максимально расслабиться, глубоко вдохнуть и выдохнуть несколько раз.
- 2** Если криз начался из-за самостоятельной отмены назначенных доктором лекарств, принять их.
- 3** Принять один из короткодействующих препаратов для снижения давления, применение которого было согласовано с доктором.
- 4** Настойка валерианы или пустырника может помочь снизить тревожность. Принимать их стоит в дозе, указанной в описании к препарату.
- 5** Если через полчаса после принятых мер состояние не улучшилось и давление не снизилось или повысилось еще, пришла пора как можно скорее вызывать бригаду скорой помощи.
- 6** После стабилизации состояния, не затягивая, нужно посетить лечащего врача и обсудить причины, приведшие к кризу, определить дальнейшую тактику лечения.

**ВСЕГДА  
ПОМНИТЕ!**

Самостоятельно прекращать прием лекарственных препаратов, назначенных врачом, нельзя ни в коем случае! Даже тогда, когда артериальное давление снизилось до нормальных показателей.

**! При гипертонической болезни показан ежедневный прием лекарств в течение всей жизни!**

**Нет симптомов, лечить не обязательно**

Самый опасный, но, к сожалению, и самый распространенный миф о гипертонии. Согласно данным статистики, лишь 21% взрослых гипертоников, а это каждый пятый, привержены лечению и контролируют заболевание. А между тем, гипертония – одна из ведущих причин смертности во всем мире.

Так, при нелеченом высоком давлении в головном мозге гибнут клетки коры. Итог – снижение памяти, внимания, интеллекта, ухудшение слуха и зрения.

Ряд научных исследований доказывает также, что гипертоники со стажем, которые отказываются от лечения, чаще страдают от старческой деменции.

И, конечно, всегда стоит помнить о таких грозных осложнениях, как инсульт, инфаркт, разрывы аорты, отслоение сетчатки с развитием полной слепоты, отек легких и головного мозга.

**Как правильно принимать лекарства?**

В большинстве случаев препараты от гипертонии принимаются 1 или 2 раза в день. Доктор уточнит кратность приема и то, в какое время суток вам необходимо принимать назначенные препараты – утром и/или вечером.

Вам останется лишь придерживаться графика и не пропускать прием.

Обычно, если назначен двукратный прием лекарства в сутки, то интервал между приемами должен быть 11–13 часов.

Редко, но все же иногда врачи назначают прием лекарств в конкретные дневные часы. Как правило, такие рекомендации получают пациенты, которые точно смогли отследить, в какие часы у них максимально поднимается давление.

**Давление нормализовалось – лекарства отменяем?**

Если на фоне приема лекарств давление в течение продолжительного времени держится в пределах нормы, с лечащим врачом следует обсудить возможность уменьшения дозы принимаемых лекарств. Отменять же препараты самостоятельно нельзя! Это может привести к развитию гипертонического криза.

**Всегда ли нужны лекарства?**

Нет, не всегда. Удивительно, но это грозное заболевание можно держать в узде и не допускать осложнений, лишь изменив стиль жизни. Здоровое питание, спорт, снижение веса, отказ от курения и алкоголя – вот то, что может помочь нормализовать артериальное давление. А если гипертония не запущенная, то этих мер может быть достаточно, чтобы нормализовать давление до нормальных показателей и без лекарств.



✓ **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**



✓ **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ**

✓ **СНИЖЕНИЕ ВЕСА**

✓ **СПОРТ**



## Когда без лекарств не обойтись

В том случае, если рекомендации по изменению образа жизни не привели к нормализации давления, и цифры на тонометре по-прежнему выше 130/80. Обычно врачи дают до трех месяцев своим пациентам, чтобы стать приверженцем здорового образа жизни и тем самым взять под контроль артериальное давление.

Лекарственную терапию назначают и тогда, когда изначально показатели давления 160/100 мм рт. ст. или выше, и существует высокий риск сердечно-сосудистых осложнений. И тут нужно быть готовым к тому, что лечащий врач может назначить от одного до трех препаратов, снижающих артериальное давление.



## КАКИЕ ЛЕКАРСТВА МОЖЕТ НАЗНАЧИТЬ ВРАЧ

- **бета-блокаторы** снижают артериальное давление и уменьшают частоту пульса
- **диуретики (мочегонные)** уменьшают объем жидкости в циркулирующей крови
- **антагонисты кальция** препятствуют перемещению ионов кальция в клетку, тем самым вызывают расслабление стенки сосудов, попросту говоря, оказывают сосудорасширяющее действие
- **ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (АПФ)**
- **сартаны (блокаторы рецепторов ангиотензина 2)** ингибиторы АПФ и сартаны тоже обладают сосудорасширяющим эффектом, но механизм действия их несколько иной, чем у антагонистов кальция.



## ВОПРОС-ОТВЕТ

**?** Принимать ли вечером плановые лекарства, если днем пришлось выпить препарат, быстро снижающий внезапно подскочившее давление?

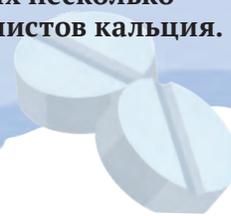
Если лечащий врач назначил вечерний прием лекарств, то однозначно пропускать его не стоит. Придерживайтесь такой схемы: если после приема гипотензивных препаратов быстрого действия прошло немного времени (2–4 часа) и артериальное давление держится в пределах нормы, разумно будет сдвинуть вечерний прием плановых лекарств на 2–3 часа позже.

## ВОПРОС-ОТВЕТ

**?** Если на фоне стресса или физической нагрузки резко подскочило давление, нужно ли принять препарат, быстро снижающий давление?

Высокие цифры на экране тонометра – еще не повод глотать лекарства. Если это разовый скачок давления, то рано вести речь о гипертонической болезни. Но если помимо непривычных показаний на тонометре беспокоят тошнота, головокружение, слабость и иные симптомы гипертонии, то, скорее всего, у вас гипертонический криз. В такой ситуации, конечно, необходимо принять быстродействующий гипотензивный препарат. Повторно измерить давление необходимо через 30–40 минут. Если давление по-прежнему высокое, а симптомы лишь усилились либо добавились новые, необходимо срочно вызвать бригаду скорой помощи.

Но, если разовый скачок давления никакими негативными симптомами не сопровождается, попробуйте просто отдохнуть и расслабиться, подышать ровно и глубоко, а затем через 5–15 минут перемерить давление еще раз. Давление все еще высокое? Примите лекарства.



## КАК ВЫБРАТЬ ТОНОМЕТР ДЛЯ ДОМАШНЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ?

### Механические

Нагнетание и выпускание воздуха в таком тонометре осуществляется вручную с помощью резиновой груши. Минус такого прибора в том, что систолическое и диастолическое давление придется вычислять самостоятельно, прослушивая его с помощью фонендоскопа и подсчитывая. Не имея навыков, сложно проводить измерения с высокой точностью.

Хотя такие тонометры считаются наиболее надежными и точными, пользоваться ими довольно непросто. Плюс, нагнетая воздух в манжету при измерении давления самому себе, человек прикладывает усилия, что может исказить конечный результат.



### Полуавтоматические электронные

В таких тонометрах нагнетать воздух в манжету также приходится вручную, но плюс в том, что замеры производятся автоматически. Есть смысл приобретать такие приборы, если вы собираетесь измерить давление другому человеку, или есть кто-то, кто сможет измерить давление вам. Ручное нагнетание воздуха при измерении давления самому себе так же будет искажать результаты, как и в механическом тонометре.



### Автоматические электронные

Такие аппараты полностью все функции берут на себя – автоматически нагнетают и выпускают воздух из манжеты, измеряют давление и выводят цифры на экран. Вам нужно только правильно надеть манжету и нажать кнопку на приборе. Эти тонометры позволяют сохранять неподвижность во время измерения давления, что гарантирует более точные результаты. Для пожилых людей эта модель считается наиболее удобной.



## Дополнительные функции автоматических тонометров

- ✓ **Индикатор движения** – позволяет исключить неточности измерения, которые могут возникнуть при движении пользователя во время процедуры.
- ✓ **Индикатор правильного наложения манжеты** – просигнализирует, если манжета наложена неверно.
- ✓ **Индикатор аритмии** – оснащенные такой функцией тонометры при обнаружении перебоев в ритме сердца выводят на экран значок аритмии. Увидели его? Замеры нужно повторить. А при частом появлении такого символа – обратиться к врачу.
- ✓ **Голосовое сопровождение** – эта опция незаменима для людей со слабым зрением, которым тяжело разглядеть цифры на дисплее.



## ПЛЕЧЕВЫЕ И ЗАПЯСТНЫЕ

По месту фиксации манжеты тонометры делятся на плечевые и запястные. Запястные, бесспорно, удобнее при транспортировке, не занимают много места, поскольку весьма компактны. К тому же они любимы спортсменами, поскольку позволяют измерить давление быстро во время тренировки. Однако плечевые более точны и подходят всем без исключения.

## Выбираем размер манжеты

- **Малые (детские)** – для предплечья охватом **от 15 до 23 см**. Подходят детям и людям худощавого телосложения.
- **Стандартные** – для охвата **от 22 до 33 см**, подходят людям худощавого и среднего телосложения.
- **Крупные** – для охвата **от 32 до 43 см**, подходят людям крупного телосложения.
- **Универсальные** – для охвата **от 22 до 43 см**, подходят людям любой комплекции.

Как правило, приобретая любой вид тонометра, вы получаете в комплекте манжету универсальную либо стандартную. Но манжету более подходящего размера, например, малую, можно и докупить при необходимости. Главное, проверяйте, подходит ли она к вашей модели тонометра.



## 7 ПРИНЦИПОВ ДИЕТЫ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

### 1. Меньше соли

Соль связывает воду и препятствует выведению ее из организма. Соответственно, увеличивается объем крови, проходящей по сосудам и, как следствие, повышается давление.

Необходимо помнить также, что соль уже содержится практически во всех продуктах. Добавляя ее в блюда, мы употребляем в среднем 10–15 г соли в день, тогда как при гипертонии норма – 3–4 г.



### 5. Больше овощей

Практически все овощи богаты витаминами и минералами, исключительно полезными для здоровья. Большинство овощей содержат также клетчатку, которая дает ощущение сытости, нормализует работу желудочно-кишечного тракта и способствует выведению из организма ненужного холестерина. Последнее особенно ценно, так как холестерин провоцирует образование бляшек на стенках сосудов, тем самым сужая их.

### 2. Меньше животных жиров

Жирное мясо, сало, колбасные изделия, сливочное масло, жирные сыры, кондитерские кремы необходимо исключить из рациона или хотя бы уменьшить их долю в разы.

Лучше, если основными жирами на вашей кухне станут растительные.



✓ **РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИРЫ**

### 3. Меньше сахара

Сахар – это легкоусвояемые углеводы, которые щедро делятся с нами лишним салъцем на боках. А основная задача диеты для гипертоника – нормализовать вес. Сахар нам в этом точно не помощник. Поэтому его из рациона лучше вовсе исключить, заменив медом и сухофруктами. Но и их необходимо употреблять в меру из-за высокой калорийности.

### 4. Меньше крепкого чая, кофе, алкоголя

Все эти продукты способны спровоцировать спазм кровеносных сосудов, что увеличивает нагрузку на сердце. А работающий на пределе возможностей пламенный мотор – это практически всегда резкое повышение давления.

### 6. Больше продуктов, содержащих калий и магний

Калий и магний укрепляют сердечную мышцу, поэтому присутствие их в рационе гипертоника просто необходимо. Много этих микроэлементов содержится в различных крупах, морепродуктах, нежирной рыбе, морской капусте, моркови, свекле, капусте, кураге.

✓ **КАЛИЙ**  
✓ **МАГНИЙ**



**ВАЖНО!**  
**Строгие диеты с резким ограничением каких-либо групп продуктов при гипертонии противопоказаны!**

### 7. Дробное питание

Дневной рацион лучше всего разделить на 5–6 приемов пищи. Причем очень желательно, чтобы порции были примерно равными для каждого приема. Не рекомендуется делать так, что на обед вы съедаете тарелку супа и порцию горячего, а на полдник – овощной салат. Пища должна быть равномерно распределена и по порциям, и по калорийности.

Последний прием пищи – не позже, чем за два часа до сна. И чем легче будет этот перекус, тем лучше: стакан нежирного кефира, яблоко или морковь.



✓ **5 - 6 ПРИЕМОВ ПИЩИ**

## С ДАВЛЕНИЕМ ЛЕГКО СПРАВЯТСЯ ТРАВЫ

Еще один опаснейший миф. Да, при гипертонии 1 степени, когда цифры на тонометре не превышают 140-159/90-99 мм рт. ст., травы могут оказать положительный эффект. Но, помните, что применение в системе каких бы то ни было средств народной медицины для снижения давления должно быть согласовано с врачом. И уж, конечно, ни в коем случае нельзя заменять травами лекарства. Настои и отвары – не панацея, они дают лишь временный эффект, устраняя симптомы. Не экспериментируйте со своим здоровьем. Помните, каждый скачок артериального давления ослабляет сосуды, нарушает мозговую деятельность. Действуйте по принципу разумности, и давление удастся взять под контроль.

### Настой из девясила и овса

**Что нужно:** 80 г корня девясила, 50 г овса неочищенного и 30 г меда.

**Как приготовить:** овес тщательно промыть, залить 5 л горячей воды, довести до кипения в эмалированной кастрюле. Снять с огня, кастрюлю накрыть крышкой, укутать теплым полотенцем или одеялом, настоять 4 часа. Затем залить полученным отваром корни девясила, снова довести до кипения, еще раз настоять, укутав, в течение 2 часов.

**Как принимать:** принимать по 1/3 стакана три раза в день в течение 2–3 недель.

### Травяной настой

**Что нужно:** по 1 ст. ложке сухого сырья ромашки аптечной, бессмертника, зверобоя, листьев земляники и березовых почек.

**Как приготовить:** все перечисленные ингредиенты смешать, взять 2 ст. ложки смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка в стеклянной емкости. Укутать, настоять 2 часа.

**Как принимать:** по 1/3 стакана три раза в день в течение 2–3 недель.

### Кефир от давления



Кисломолочные продукты тоже готовы оказать достойное сопротивление высокому давлению. Возьмите за правило выпивать за полчаса до сна стакан кефира комнатной температуры. А чтобы усилить его благотворное влияние на сосуды, да и на весь организм в целом, добавляйте в кефир немного корицы.

### Арбузные семечки



Арбузные семечки богаты мононенасыщенными и полиненасыщенными жирными кислотами, в том числе ценнейшими омега-6, которые способны снижать

высокое кровяное давление и уменьшать уровень «вредного» холестерина в крови.

Семечки хорошо высушите в духовке или электросушилке, перемелите в кофемолке и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день за 20 минут до еды.

### Чеснок от давления

Народная медицина предлагает немало средств для лечения гипертонии. Действие многих из них доказано научно.

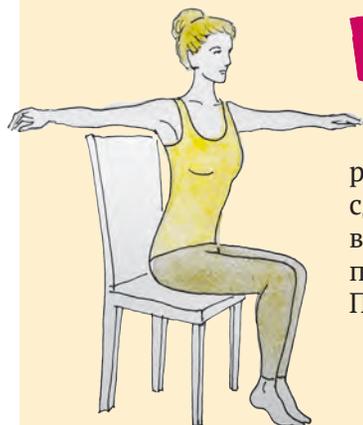
Так, например, всем нам привычный чеснок богат соединениями серы в виде трисульфида. А он, в свою очередь, обладает способностью понижать кровяное давление. 2–4 зубчика чеснока в день утром перед завтраком и/или вечером перед сном будет достаточно.



### Яблочный уксус как скорая помощь

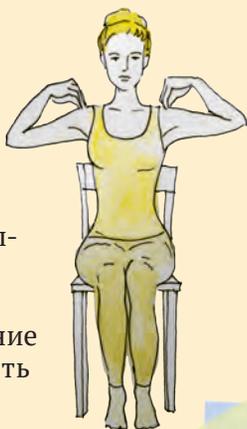
Если вы гипертоник, держите под рукой яблочный уксус. Смоченные в нем кусочки бинта или марли следует прикладывать к ступням во время повышения давления. Приложили и на полчаса прилегли. В таком случае рекомендуется держать ноги в тепле, если верхнее давление поднялось не выше 160 мм рт. ст. Если же показатель выше, то рекомендуется терапия холодом.

## ГИМНАСТИКА ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ



**1** Сидя на стуле, выпрямить спину, руки опустить вниз. Развести руки в стороны – сделать вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 4–5 раз.

**2** Сидя на стуле, выпрямить спину, руки к плечам, локти в стороны. Выполнять вращение рук в плечевых суставах в разные стороны. Дыхание произвольное. Повторить 12–16 раз.



**3** Сидя на стуле, выпрямить спину, прямые ноги вытянуть вперед, пятками упереться в пол. Выполнять вращение стоп 6–8 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

**4** Сидя на стуле, выпрямить спину, руки на талии. Выполнить поворот туловища вправо, правую руку отвести в сторону, левой рукой коснуться спинки стула справа – сделать выдох, вернуться в исходное положение – вдох. То же самое повторить в другую сторону. Выполнить по 4–6 раз в каждую сторону.

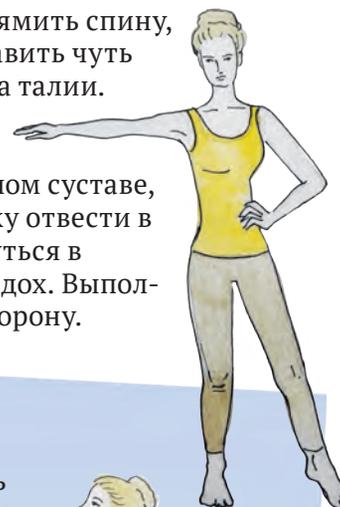


**5** Выполнить ходьбу на месте, как можно выше подтягивая колени к груди. Выполнять 1 минуту.

**6** Стоя, выпрямить спину, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки скользят по туловищу к подмышечным впадинам – вдох, исходное положение – выдох.



**7** Стоя, выпрямить спину, ноги расставить чуть шире плеч, руки на талии. Перенести тяжесть тела на одну ногу, сгибая ее в коленном суставе, одноименную руку отвести в сторону – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Выполнить 4–6 раз в каждую сторону.



**8** Лежа на спине (изголовье поверхности должно быть высоким), правую руку положить на грудь, левую – на живот. Выполнять диафрагмально-грудное дыхание – 3–4 цикла.



**9** Лежа на спине, согнуть ногу в коленном суставе и подтянуть колено к животу – выдох, вернуться в исходное положение – вдох. Сделать 8–10 повторений каждой ногой.



**10** Лежа на спине, выполнить приподнимание и отведение ноги в сторону. Повторить 6–8 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.



## ГИПЕРТОНИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

**Я гипертоник со стажем. Выходя зимой на улицу, всегда чувствую себя не очень. Почему, и что с этим делать?**

Когда мы мерзнем, у нас случается спазм периферических сосудов, за которым следует рефлекторное сужение сосудов внутренних органов. В том числе и сердца, которое в холодную погоду вынуждено работать с удвоенной силой, не допуская переохлаждения организма. Гипертоники, у которых сосуды и так ослаблены, нередко реагируют на холод недоумованием, плохим самочувствием. Что же делать? В первую очередь, не забывать принимать все назначенные лекарства. Иногда зимой требуется увеличение дозы препаратов, это нужно обговорить с лечащим врачом. Попытаться «обмануть» погоду можно, перед выходом на улицу пару минут постояв на балконе. А оказавшись на улице, не спешить по делам, подышать, дать привыкнуть организму, приспособиться к перепаду температур.

**Могут ли гипотензивные препараты негативно сказываться на сексуальной жизни?**

Негативным образом на сексуальной жизни сказывается повышенное артериальное давление. А потому поддерживать его в норме – значит положительным образом влиять и на эту сферу своей жизни. Но часть гипотензивных препаратов действительно может снижать потенцию у мужчин. Например, некоторые препараты из группы мочегонных и бета-блокаторы. Если после начала приема препаратов пациент обнаруживает у себя снижение потенции или либидо, стоит обратиться к доктору для коррекции лечения.

**Сколько часов сна необходимо гипертонику?**

Людам с гипертонической болезнью врачи рекомендуют спать не менее 9 часов в сутки. Причем комната для сна должна быть хорошо проветриваемой, да и спать лучше в прохладе, при слегка приоткрытой форточке. Вставать и ложиться рекомендуется в одно и то же время, а перед сном избегать физических нагрузок, просмотра телевизора и «залипания» в гаджетах. Хорошо перед сном погулять, принять непродолжительную расслабляющую ванну с температурой воды не более 36-37 градусов.

**Какие виды спорта разрешены, а какие противопоказаны гипертоникам?**

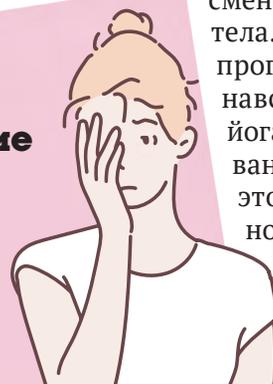
Людам с гипертонической болезнью не стоит заниматься силовыми видами спорта, поднимать тяжести, ходить в горы с тяжелым рюкзаком.

Не в фаворе также ритмическая гимнастика с

частой и резкой сменой положения тела. А вот велопрогулки, скандинавская ходьба, йога, цигун, плавание, танцы – все это великолепно влияет на общее самочувствие и способствует снижению артериального давления.

**Что делать, если давление стало слишком низким?**

Всегда помните, низкое артериальное давление опасно не меньше, чем высокое. В особенности, если оно резко снизилось на фоне приема лекарств. Если вы гипертоник, а ваше давление упало до 100-110/60-70 мм рт. ст. и ниже, пропустите прием лекарств и обратитесь к врачу.



**Если терапия одними и теми же препаратами продолжается длительное время, может ли развиться к ним привыкание?**

Специалисты утверждают, что одна и та же терапия может продолжаться сколько угодно долго при условии, что она адекватно подобрана. То есть наблюдается стойкое снижение давления до оптимальных единиц. Доктор может принять решение о замене того или иного препарата при плохой его переносимости. Например, при нарастании сухого кашля на фоне приема ингибиторов АПФ. Также решение о замене препарата может быть принято в случае присоединения иного хронического заболевания – к примеру, астмы, сахарного диабета, пиелонефрита и др.



**Дневник самоконтроля артериального давления**

Дата	Время суток	Артериальное давление	Пuls	Препарат, доза (мг)	Жалобы, причины повышения давления
	Утро				
	Вечер				
	Утро				
	Вечер				
	Утро				
	Вечер				
	Утро				
	Вечер				
	Утро				
	Вечер				
	Утро				
	Вечер				
	Утро				
	Вечер				
	Утро				
	Вечер				
	Утро				
	Вечер				
	Утро				
	Вечер				
	Утро				
	Вечер				
	Утро				
	Вечер				
	Утро				
	Вечер				

**ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ**

Дневник самоконтроля артериального давления нужно будет взять с собой на прием к терапевту, так доктору легче будет определиться с тактикой лечения, подобрать наиболее эффективные препараты и оптимизировать схему их приема.







Случается, мы попадаем в ситуации, когда вот ну совершенно нет времени или возможности сходить в туалет. Терпим, терпим, терпим. И даже не задумываемся, как это вредно для организма. Но почему?



## ЭКСПЕРТ

Этот вопрос мы задали нашему эксперту – врачу-урологу, специалисту ультразвуковой диагностики, физиотерапевту Алексею ГРИШКОВУ.

# НЕ ТЕРПИ!



**ПОЧЕМУ  
ВРЕДНО  
ОТКЛАДЫВАТЬ  
ПОСЕЩЕНИЕ  
ТУАЛЕТА**



## ПОЧЕМУ ЖЕ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ?

– Как известно, моча – продукт обмена веществ – это азотистые шлаки, которые должны выводиться из организма. При их накоплении в мочевом пузыре страдает его внутренняя выстилка – уротелий. Ведь состав может быть разным, в зависимости от питьевого режима и питания человека: слишком концентрированным, кислым, содержать соли, микросталлы и даже бактерии. Поэтому моча должна выводиться из организма.

Терпеть можно, но до умеренного позыва. А он возникает тогда, когда мочевой пузырь наполнен до объема около 300 мл.

## ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ВСЁ-ТАКИ ТЕРПЕТЬ ДОЛЬШЕ?

– Средний объем мочевого пузыря при растяжении около 500 мл. Но при его дальнейшем перерастяжении и переполнении моча начинает проникать обратно в мочеточники, а из них в полостную систему почки. Давление повышается, и может возникнуть рефлюкс (обратный ток) мочи в почечную ткань. А поскольку она

## ОКАЗЫВАЕТСЯ

Ночью вырабатывается антидиуретический гормон, способствующий уменьшению процессов мочеобразования. Поэтому человек может проспать до утра и не мочиться. Но с возрастом и при ряде патологических состояний, таких как черепно-мозговая травма, почечная недостаточность, уровень этого гормона может уменьшаться. Объем мочи становится таким же, как днем, или даже его превышает.

обильно кровоснабжается, то, соответственно, и в кровь, что будет способствовать интоксикации организма.

К тому же, когда мочевой пузырь переполнен, нарушается кровоток в его стенке. Мышцы перерастягиваются, и даже при отсутствии различных заболеваний мочеполовой системы человеку будет сложно помочиться, и он будет это делать в два-три приема.

## КАК ЧАСТО НУЖНО ХОДИТЬ В ТУАЛЕТ?

– В среднем, считается, что человек мочится не чаще, чем через каждые два часа или восемь раз в сутки. Но тут все зависит от питьевого режима. Поэтому, если человек много пьет, то надо соотносить объем выделенной мочи с количеством выпитой жидкости.

## МУЖЧИНЫ ИЛИ ЖЕНЩИНЫ: У КОГО ВЫДЕРЖКА БОЛЬШЕ?

– Мочеиспускательный канал у мужчин гораздо длиннее, чем у женщин. Но все-таки женщина может терпеть дольше. При этом для ее организма с физиологической точки зрения менее опасно, так как емкость мочевого пузыря у женщин, как правило, выше.

Поэтому, в первую очередь, терпеть дольше возможного нежелательно мужчинам. Однако с другой стороны, женщины чаще страдают воспалительными заболеваниями мочевого пузыря – циститами, поэтому им тоже не стоит терпеть и задерживать мочеиспускание.

## А КОГДА ТЕРПЕТЬ ВСЁ-ТАКИ МОЖНО?

– В одном лишь случае – когда идут ложные позывы, что бывает при функциональных расстройствах мочеиспускания. Такое заболевание, как гиперактивный мочевой пузырь, характеризуется тем, что у человека возникают частые, иногда неудержимые позывы к мочеиспусканию. В подобных случаях надо стараться приучить мочевой пузырь к нормальному ритму мочеиспускания: при легком позыве можно и потерпеть. Особенно, если человек замечает, что у него вследствие таких позывов объем мочеиспускания небольшой.

А вот сходить в туалет заранее стоит, если вы точно знаете, что у вас впереди долгий день и посещение туалета может быть проблематичным!

Наталья Киселёва

Белоснежный кусочек холодного солёного сала, сдобренного перцем и чесноком, да на ломтике ароматного чёрного хлеба... Что может быть вкуснее! Однако по своей сути сало – это твердый животный жир, а жира мы всегда стараемся избегать в своём рационе. Но верно ли мы поступаем? Давайте разбираться.

## РАЗНОСОЛЫ ДЛЯ ТРАПЕЗЫ ВЕСЁЛОЙ

Соление и перетапливание – самые предпочтительные способы консервирования сала в домашних условиях.

### Сало свиное перетопленное

Свиное сало нарезать на небольшие кусочки, сложить в толстостенную посуду с крышкой и нагревать на медленном огне. Когда жир вытопится, слить его через сито в чистую стеклянную банку или глиняный горшочек и оставить до полного остывания, затем закрыть крышкой. Хранить в холодильнике и использовать для жаренья и для добавления в разные блюда. Также в старину свиное сало перетапливали с добавлением соли, гвоздики, лука и яблок.

### Сало солёное

#### ● 1 способ.

Сало нарезать небольшими четырехугольными кусками, обильно натереть солью и специями (черным и красным перцем, измельченным чесноком), уложить натертые кусочки в кадку или банку шкурой вниз. Большие пустые пространства между кусочками заполнить обрезками сала, меньшие – засыпать солью. На 10 кг сала необходимо не менее 1 кг соли. Сало не будет пересоленным, оно впитает нужное количество соли, будет нежным и вкусным. Оставить сало на 20 дней в прохладном месте для просаливания.

#### ● 2 способ.

Солить сало, заливая его проваренным охлажденным рассолом, приготовленным из расчета 300 г соли на 1 л воды

# В КУСОЧКЕ САЛА

**7**  
«ДА»  
В ПОЛЬЗУ  
САЛА

**1 Источник калорий и энергии.** Животный жир нужен для сохранения тепла, особенно в холодное время года.

### КСТАТИ!

**Калорийность свиного сала меньше, чем у оливкового масла.**

**2 В умеренных количествах не вредит фигуре,** полезно тем, кто занимается спортом и следит за весом.

**3 Содержит незаменимые для организма полиненасыщенные жирные кислоты.**

**4 Защищает от болезней и повышает иммунитет.** Жир выполняет защитную функцию, предохраняя стенки клеток и сосудов от повреждений.

### ОСТОРОЖНО!

- ✗ Панкреатит
- ✗ Заболевания печени и желчного пузыря
- ✗ Ожирение
- ✗ Детский возраст до 3 лет

## КУСОЧЕК САЛА – МНОГО ИЛИ МАЛО?

Все зависит от размера кусочка. 20–30 г сала в день не только не навредят организму, но принесут ему только пользу.



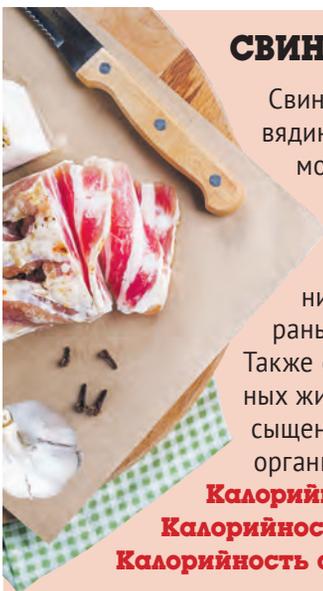
## СВИНОЕ ИЛИ БАРАНЬЕ?

Свинина в отличие от других, красных сортов мяса (говядина, баранина) лучше усваивается нашим организмом. То же касается и сала. Свиное сало имеет более низкую температуру плавления, близкую к нашей температуре тела (37 градусов), а бараний жир более тугоплавкий и имеет температуру плавления 50 градусов, не зря блюда из баранины и баранье сало нельзя запивать прохладными напитками. Также свиной жир содержит меньше насыщенных вредных жиров, чем говяжий и бараний, и больше полиненасыщенных и мононенасыщенных жиров, полезных для организма.

**Калорийность соленого свиного сала – 800–820 ккал**

**Калорийность вареного свиного сала – 450–500 ккал**

**Калорийность соленого бараньего сала – 900 ккал**



# ПОЛЬЗЫ НЕМАЛО

**5** **Кладовая полезных жирных кислот** – линолевой, линоленовой и арахидоновой, которые регулируют липидный обмен и способствуют снижению холестерина. Сочетание этих кислот полезно для укрепления нервной системы и сосудов.

## В КАКИХ СТРАНАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЕДЯТ САЛО

- ✓ Украина
- ✓ Белоруссия
- ✓ Россия
- ✓ Италия
- ✓ Германия
- ✓ Литва

## КСТАТИ!

**Арахидоновая омега-6-ненасыщенная жирная кислота участвует в регуляции обмена холестерина, улучшает качество крови, уменьшает тромбообразование и способствует синтезу серотонина – гормона радости, то есть действует как самый настоящий антидепрессант.**

**6** **Сало подходит для приготовления горячих блюд.** Животный жир лучше выдерживает высокие температуры и при готовке выделяет меньше канцерогенов.

**7** **Животный жир сала полезен для репродуктивной системы.** Жир входит в состав всех половых гормонов, участвует и в сперматогенезе и в образовании женских половых клеток.

Елена Васина

## КАКИЕ СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ ЛЮБИТ САЛО?

Сало – благодарный продукт для кулинаров и прекрасно сочетается с различными специями и приправами, которые улучшают его вкус: черный перец, чеснок, красный острый перец, сладкая паприка, корица, гвоздика, розмарин, мускатный орех. Кроме того, острые приправы (горчица, хрен, перец, аджика) стимулируют работу поджелудочной железы и помогают салу лучше перевариваться. Кроме того, острота пряностей предохраняет сало от порчи и действует как природный антисептик, обеззараживая мясной продукт.

## ВЫБИРАЕМ СМЕЛО, ХРАНИМ УМЕЛО

Выбирать сало нужно, ориентируясь на его внешний вид и запах. Качественное сало – гладкое и красивое, белого цвета с розовым оттенком, желтоватая окраска сала и вкрапления крови недопустимы. Производители и продавцы сала должны иметь санитарный сертификат качества и фиолетовую печать на шкуре мясной туши. Свежее сало хранится очень короткий срок – всего несколько часов в холодильнике. Замороженное – до 6–12 месяцев в условиях морозильной камеры. Соленое сало нужно хранить в холодильнике в стеклянной таре или вощеной бумаге, фольге не более 1 месяца.

## В ПРОДАЖЕ С 1 ОКТЯБРЯ! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

### ЯБЛОННЫЙ ГОД – ВКУСНЫЕ И НЕОБЫЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Большой урожай яблок случается обычно раз в два года. И это настоящая головная боль для садовода-дачника. Особенно, если яблоки надо переместить из сада в городскую квартиру, где нет подвалов, чердаков и прохладных подсобных помещений. Как и, главное, где хранить сотни килограммов душистых красивых плодов? Что делать с теми сортами, которые не рассчитаны на продолжительное хранение? Придется заняться

их переработкой. Поделимся несколькими самыми простыми, дешевыми и «яблокоемкими» рецептами, когда в переработку уходят корзины, а на выходе – бутыл или пакет, но замечательного продукта.

### БОГАТЫЕ ГРЯДКИ ПО-ОВСИНСКОМУ

Что может быть лучше для любого садовода, чем практично обустроенный сад, который ежегодно радует отличным урожаем. А если и не нужно прикладывать особых усилий – так

вообще красота! Попробуйте устроить огородные грядки по методике известного русского ученого-агронома – Ивана Евгеньевича Овсинского, и дачное дело превратится в настоящее удовольствие.

### ЧТО ОСЕНЬЮ СЕЯТЬ БУДЕМ?

Середина осени – отличное время для посева некоторых овощных культур. Да-да, вы все правильно прочитали. Для тех, кто ценит раннюю зелень, нельзя упустить такую возможность.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Реклама. 12+

Октябрь 2021

# Урожайная ДАЧА

Дачный стиль с/л № 10

Подписка видео в каталоге «Почта России» ПП158

Боремся с урожаем со вкусом

Богатые грядки по-Овсинскому

Биогумус своими руками

Сочная слива из черенка

Цветник на подоконнике

до 1000 рублей

зарабатывайте своим опытом! на каждом опубликованном письме!

Осенняя ДАЧА

ЧТО ОСЕНЬЮ УСПЕТЬ ПОСЕЯТЬ



Ирина уже второй час прихорашивалась перед зеркалом. Принарядилась, сделала причёску, нежный макияж. Выглядела непривычно радостной и взволнованной. Я давно не видела подругу в таком приподнятом настроении.

## СЕРДЦЕ НЕ НА МЕСТЕ

– Неужели это предстоящая встреча с бывшим мужем тебя так преобразила? – я подала упавшую игрушку сынишке Иры, Павлику. Тот заулыбался, скорчив смешную рожицу.

– Ты точно с ним справишься? – встревоженно спросила подруга, не ответив на мой вопрос. Подошла к сыну, поправила ему слюнявчик, поцеловала руку, которой мальчик попытался ухватиться за бант на ее блузке.

– Справлюсь, мы же с Павликом друзья. Правда, Павлуша? – подмигнула я улыбочивому пареньку. – Погуляем, поужинаем. Ты там отдыхай как следует, но, смотри, без глупостей.

Ирина ответила мне немного нервной улыбкой:

– Первый раз куда-то без Павлика иду, сердце не на месте.

– Ирин, Павлу уже восемь. Взрослый парень. Мы справимся. Иди давай, а то опоздаешь.

Мы с Павликом проводили его все время порывающуюся остаться дома маму и начали собираться на прогулку. Несмотря на ДЦП, Павлуша был мальчиком сообразительным и очень позитивным. Общаться с ним – сплошное удовольствие. Так что, одевшись, мы предвкушали веселую прогулку и небольшой пикник с шоколадным мороженым в парке.

## НАШЛА КОСА НА КАМЕНЬ

С Ириной мы познакомилась в институте. В моей новой приятельнице было столько жизни и веселой бесшабашности, что я, воспитанная бабушкой и дедушкой, скромная, боящаяся выделяться девушка, рядом с Ирой раскрепостилась и даже на-

# А завтра будет



У любви тысячи аспектов, и в каждом из них – свой свет, своя печаль, свое счастье и свое благоухание.

Константин Паустовский

училась не хуже нее сыпать анекдотами в компаниях. С этой хохотушкой скучно не было никому. За ней ухаживали многие ребята с курса, но повезло лишь Андрею. Какое-то время Андрей и Ира боролись за лидерство, оказываясь в общей компании, мерялись юмором и умением увлекательнее рассказывать истории. Но потом поняли, что шутить сообща куда веселее, взяли да сошлись.

Красивая получилась пара. Многие прочили им искрометное будущее. Но радужные мечты разбились о повседневность, рассыпавшись искрами угасающего костра любви. Балагур и душа компании Андрей в быту оказался махровым педантом и вообще нечутким человеком. Ну, это по словам Иры. А сама Ирина, если верить возмущенным жалобам Андрея, оказалась легкомысленной хозяйкой, слишком просто относящейся к беспорядку, могла не приготовить ужин, увлекшись книгой, и готовила не так вкусно, как хотелось бы Андрею. Словом, нашла коса на камень.

Ребята развелись, когда Павлуше, их сыночку, исполнился год. Лодка любви разбилась о быт, что называется. Но Андрей семью не бросил, часто приезжал, играл с Павликом, помогал деньгами и так, по дому – что-то прибить, починить.

## ВСЁ ЕЩЁ МОЖНО ВЕРНУТЬ?

Диагноз «детский церебральный паралич» Павлику поставили уже после годика. Как переживала это Иринка, разговор отдельный. Мы, друзья, старались по возможности дежурить рядом с ней, боясь, что она может совершить какую-нибудь глупость. Но Иринка собралась, взяла себя в руки и стала для своего сына не только мамой, но и врачом, медсестрой, педагогом, другом – каменной стеной.

«Не верю, врачи ошиблись, – отгородился тогда Андрей от сбивающей с ног новости. – Нужно ехать в Москву, обследоваться снова».

«Это я виноват? Мои гены дали сбой?» – позже, понурив плечи, вопрошал он у генетика, куда буквально за руку привела его Ирина.

«Я сниму квартиру, перееду поближе к вам с Павлушей. Вам помощь нужна, а сыну отец не только по выходным», – обещал он позже Ирине, когда они обсуждали лечение и реабилитацию Павлика.

Родители действительно были бок о бок, когда дело касалось их сына. По очереди возили его на реабилитацию, к врачам, в клуб игровой для деток с ДЦП, в зоопарк и на море. Они были

Руки матери сотканы из нежности –  
дети спят на них спокойным сном.

Виктор Гюго

# новый день

родителями и... бывшими супругами. Бывшими, ничего более.

– Порой мне кажется, что все еще можно вернуть, – иногда делилась со мной Ирина. – Мы смеемся вместе, гуляем по набережной, едим мороженое в кафе. Со стороны, наверно, кажется, что мы семья.

И вот сегодня Ирина прихорашивалась, словно на свидание. Андрей пригласил ее в ресторан для важного разговора. Женщина сияла. Все еще можно вернуть? Можно!

## ЦЕНИТЬ ДОЖДИНКИ И СНЕЖИНКИ

Мы с Павликом вернулись с прогулки чуть замерзшие, но довольные и голодные. Помыли руки и с аппетитом накинулись на картофельное пюре с куриными котлетами.

– Вкусно, – щурясь от удовольствия поделилась я с мальчишкой, тот согласно закивал, даже и не думая просить у

меня помощи, сам пытался орудовать ложкой.

В самый разгар котлетно-картофельного пира вернулась Ира. Павлуша обрадовался, я встревожилась. Ирка улыбалась, даже шутила, но я знала ее много лет, меня этим фарсом не проведешь.

– Выкладывай, – потребовала я, когда мы уложили Павлика спать и вернулись на кухню, чтобы выпить кофе.

– У Андрея давно есть любимая женщина, а скоро родится ребенок, – деланно равнодушно пожала плечами Ира, насыпая в турку пятую ложку кофе.

Я забрала у нее и ложку, и турку, отставила в сторону.

– За этим он и позвал тебя в ресторан?

– Позвал, чтобы сказать, что не бросит нас в любом случае, просто не сможет быть рядом так часто, как раньше.

**Любить человека и не мешать ему в жизни, не отравлять его существования непрошенными заботами и навязчивым участием, это такой фокус, который немногим под силу.**

Дмитрий Писарев

Я молча подошла к подруге, обняла ее за напряженные угловатые плечи, погладила по спине. Иринка прислонилась лбом к моему плечу, а через секунду встряхнулась и рассмеялась.

– Так даже лучше, правда? Мне больше не на что надеяться, я не стану строить иллюзий и смогу быть счастливой без Андрея... Да я и счастлива. Павлуша научил меня радоваться каждому новому дню, ценить и дождинки, и снежинки. Я ведь, пока Андрей мне все это не сказал, других мужчин и не замечала. А за мной ухаживают, Лен, я еще могу нравиться.

– Конечно, можешь, – улыбнулась я подруге. – Главное, что ты теперь это знаешь. Давай пить кофе, а завтра будет новый день и новый повод улыбаться. Новый повод не унывать и быть счастливой.

Елена



## ПИСЬМО Дедушке Морозу

**Мама и папа! Бабушки и дедушки!**

Купите нашу открытку-письмо Дедушке Морозу и подарите ребенку ощущение сказки на Новый год!

Ребенок самостоятельно или с Вашей помощью сможет заполнить открытку и написать, что бы ему хотелось получить в подарок на Новый год.

Открытка представлена в удобном формате, красиво оформлена и красочно иллюстрирована.



## В ОТКРЫТКЕ:

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

В ПРОДАЖЕ С 1 ОКТЯБРЯ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама

0+

# ПРОЛЕЖНИ: ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ

Жизнь полна самых разнообразных событий. Не всегда это радость и праздник, случаются в ней и сложные моменты – болезнь, преодоление. Тяжело, когда болят наши близкие. Нужно найти в себе силы и для моральной поддержки, и для физической помощи. Поговорим сегодня о пролежнях, их профилактике и лечении.

## ЧТО ТАКОЕ ПРОЛЕЖНИ?

Это язвенно-некротические повреждения кожных покровов, которые развиваются в результате нарушения микроциркуляции крови в областях тела, которые подвергаются постоянному давлению и трению.

## КАК ВОЗНИКАЮТ?

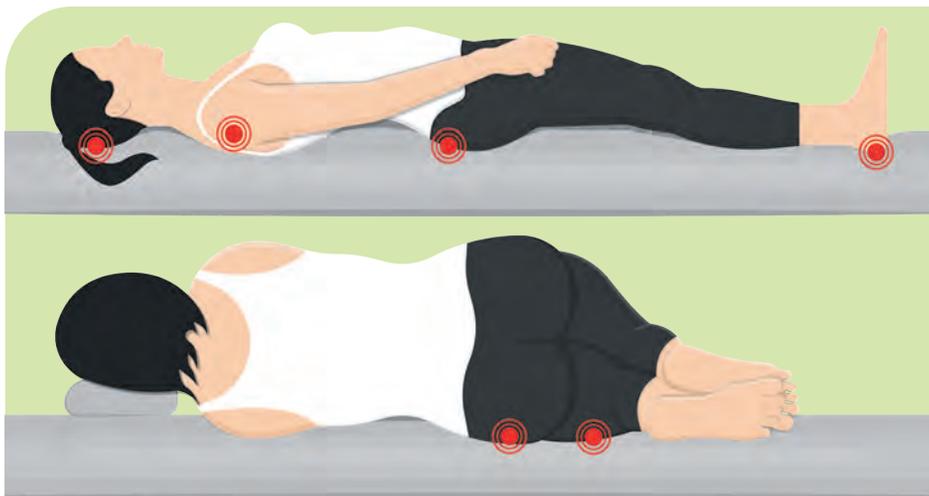
Чаще всего пролежни образуются на местах кожных выступов из-за атрофических изменений в коже и снижения ее способности к обновлению.

Так, давление более 1–2 часов приводит к сужению сосудов, сдавлению нервов и мягких тканей. В тканях развивается кислородное голодание из-за недостаточности кровоснабжения, а далее – некроз и изъязвление.

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- Как ответная реакция на трение при неправильной технике перемещения больного. Кожные покровы тесно соприкасаются со складками на постельном белье, швами на одежде, крошками и т. д.

- В результате неправильного расположения больного в постели, кресле-каталке – когда возникает сдвиг между опорными тканями и мышцами и неподвижными кожными покровами.



## НАИБОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ МЕСТА

Чаще всего пролежни возникают:

- в положении на спине – на затылке, лопатках, крестце, пятках;
- в положении на боку – на боковой поверхности бедер, в проекции тазобедренных суставов.

Пролежни могут образовываться везде, где есть костные выступы, контактирующие при этом с грубой поверхностью. В нетипичных местах (например, на боковых поверхностях стоп, на тыльной поверхности пальцев) пролежни могут возникнуть при вынужденных положениях конечностей после инсульта.



- При неправильном подборе уходовых средств.

- Из-за повышенной влажности – при контакте кожи с потом, испражнениями, что создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов.

## ПРОФИЛАКТИКА ПРОЛЕЖНЕЙ

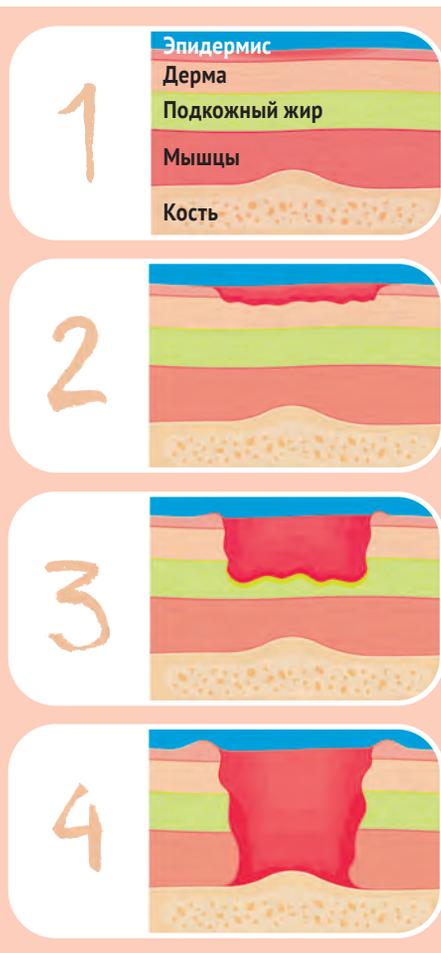
Родственникам, которым предстоит ухаживать за лежачим больным, необходимо подумать о приобретении противопролежневого матраса. Его выбор будет зависеть от степени риска развития пролежней и массы тела больного. Так при невысоком риске и низкой массе тела пациента достаточно будет матраса 10 см толщиной. Необходимо следить, чтобы масса тела больного равномерно распределялась по поверхности.

Если риск возникновения пролежней высок, либо те уже появились, плюс вес больного выше 110 кг, потребуются матрасы баллонного типа.

Хорошо, если матрас будет снабжен опцией обдува, это избавит кожу от избыточной влаги. В противном случае рекомендовано использование впитывающих простыней с легкой степенью впитываемости.

При размещении больного в кресле (кресле-каталке) под ягодицы и за спину помещаются противопролежневые подушки, толщиной 10 см. Под стопы помещаются противопролежневые прокладки толщиной не менее 3 см. При размещении больного лежа на боку между коленками прокладывают противопролежневые прокладки (подушки) для снижения давления.

## И КАК ЗА НИМИ УХАЖИВАТЬ

**ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ****I стадия**

Образуется бледный участок кожи либо устойчивое покраснение, которое не проходит после прекращения давления, кожные покровы не нарушены.

**II стадия**

Поврежденная кожа приобретает синюшно-красный оттенок с четкими границами, кожа все время воспалена, отечна, появляются поверхностные язвы и волдыри.

**III стадия**

Происходит разрушение кожных покровов вплоть до мышечного слоя с проникновением в мышцу; могут наблюдаться жидкие выделения из раны.

**IV стадия**

Поражение затрагивает мышцы, кости и связки.

**СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА**

Для ухода за лежачим больным нужно запастись губками, перчатками – волокнистыми, пенообразующими.

Необходимо пользоваться гипоаллергенными средствами для ухода за кожей. Не помешает тонирующий гель для массажа, который хорошо стимулирует кровообращение.

Все средства гигиены должны обеспечивать качественное очищение кожи (это могут быть пены, лосьоны, гели, кремы).

**ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА**

Уход за кожей лежачего больного следует проводить каждые 2 часа. Это отличная профилактика пролежней и инфекционных осложнений. И тут важно соблюдать два правила: не пересушивать и чрезмерно не увлажнять кожу.

Мокнущую обрабатывать присыпками без талька, сухую – увлажнять специальными кремами (желательно, чтобы в их составе был витамин С).

Моющий лосьон и пена (ни в коем случае не кусковое мыло) пригодятся для мытья кожи. После мытья кожу необходимо тщательно высушивать промокающими движениями, особое внимание уделяя местам сгибов и кожным складкам.

Делая больному массаж самостоятельно, старайтесь не подвергать трению места костных выступов. А все манипуляции проводите только после обильного нанесения питательного крема на кожу.

**ЛЕЧЕНИЕ ПРОЛЕЖНЕЙ**

Главная цель лечения – восстановление нормальных кожных покровов в области пролежня. Тактика лечения же тут будет зависеть от стадии заболевания.

Больные с I–II стадией, как правило, не нуждаются в хирургическом лечении. В этой ситуации применяются профилактические мероприятия, направленные на устранение сдавления тканей и восстановление нормального кровообращения. В качестве медикаментозной поддержки могут быть назначены антикоагулянты, наружно – антибактериальные мази и кремы. Конечно, доктор сделает акцент на лечении сопутствующих заболеваний: сахарного диабета, заболевания сосудов и др.

На III–IV стадиях лечение направлено на удаление омертвевших тканей, локальное лечение раневой инфекции и стимуляцию быстрого заживления очищенной раны. Консервативное лечение тут включает очищение ран, стимуляцию образования грануляций, защиту их от вторичного инфицирования. Оперативное лечение направлено на удаление некрозов и закрытие пролежневой раны.

*Любовь и забота о попавшем в трудную жизненную ситуацию близком человеке – вот главные составляющие успешной профилактики и лечения пролежней, а главное, более быстрого восстановления больного и его реабилитации.*

*Любовь Анина*

*Статья написана по материалам Национального стандарта РФ «Надлежащая медицинская практика. Инфонологическая модель. Профилактика пролежней».*

**За помощь в подготовке материала благодарим специалистов филиала №2 ФГБУ «3 Центрального военного клинического госпиталя им. А. А. Вишневского» Министерства обороны РФ.**

# Благодатный Покров

## СОБЫТИЯ ЧУДА ПОКРОВА

О событиях праздника Покрова рассказано в «Житиях Святых» (Четьи-Минеи) святителя Димитрия, митрополита Ростовского. В начале десятого века в Константинополе, православной столице Византийской империи, случилась беда. Когда императора Льва VI с войском не было в городе, на византийскую столицу напали враги. Опасность гибели и разорения нависла над Константинополем. В те годы подобные набеги нередко завершались кровавой расправой с защитниками города. Жители были уверены, что к утру они распрощаются с жизнью, и с молитвами о защите стали обращаться к Божией Матери и Спасителю.

В одном из городских храмов – Влахернском, где хранилась святыня – риза Богородицы и часть Ее пояса, моление совершалось непрерывно. Отчаявшиеся люди глубоко надеялись на небесную помощь, призывали к ней и веровали в нее. Во время вечерней молитвы, в четвертом часу ночи, юродивый Андрей (будущий известный христианский святой) увидел дивное сияние над головами молящихся. Ни на что не похожий свет озарял фигуру Пречистой Девы, вокруг Нее были видны ангелы и апостолы. Святитель Дмитрий написал, что Богородица «сняла с Себя блиставшее наподобие молнии великое и страшное покрывало, которое носила на Пречистой главе Своей и, держа его с великою торжественностью Своими Пречистыми руками, распростерла над всем стоящим народом».

Андрей обратился к Епифанию, своему ученику с которым молился вместе, видит ли он Царицу небесную? Ученик подтвердил, что и он видит молящуюся о всем мире Богородицу. После службы Андрей рассказал о чуде. Покров Богородицы защитил город. Поднявшаяся буря разметала корабли врагов, избавив жителей города от смерти.



**14 октября православные христиане отмечают великий праздник – Покров Пресвятой Богородицы. Праздник установлен в честь чудного явления Пресвятой Матери во Влахернском храме Константинополя, которое произошло в 910 году.**

## КАК ПРАЗДНИК ПРИШЁЛ НА РУСЬ

На Руси исторический конкретный смысл «покрова-защиты» жителей Константинополя расширился, и он стал восприниматься как «Покров Богородицы над Русской землей».

Историки считают, что почитание праздника Покрова Пресвятой Богородицы пошло на Русь от князя Андрея Боголюбского, второго сына Юрия Долгорукого. Образ Божией матери, покрывающей народ головным платом, полюбился русским людям. По одной из версий, ладья, на которой плыл князь со своей дружиной в Суздаль, где Боголюбский родился, оказалась на грани гибели. Князь молил Божию Матерь защитить его своим Святым Покровом, а в случае спасения возвести храм. Трагедия не произошла, и князь сдержал слово – по воле Андрея Боголюбского был возведен (в 1165 году) храм Покрова на Нерли, который в наши дни получил всемирную известность.

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

*Сердцами своими мы верим, что Пресвятая Богородица всегда молится о роде христианском и предстательствует о нем пред Своим Божественным Сыном.*

Святитель Лука (Войно-Ясинецкий)

## В ЧЁМ СМЫСЛ ПРАЗДНИКА

В одной древней книге поучений раскрывается христианский взгляд на духовный смысл праздника Покрова Божией Матери: «Как Ты покрыла Своею любовью народ, молящийся в Константинопольском храме, так и нас, грешных рабов Твоих, огради Своим благодатным покровом от злых действий против нас, и спаси нас по милости Сына Твоего».

## КОГДА И КАК ПРАЗДНУЕТСЯ ПОКРОВ

Этот великий праздник не имеет ни предпразднства, ни поспразднства. Покров Пресвятой Богородицы празднуется только в Русской Церкви 14 октября. Мы уже привыкли встречать православные праздники, приходя на праздничную службу.

На праздник в 2021 году постанет. На семейном празднике накрывают праздничный стол.



# АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД ПЕТРА ВЕЛИКОГО



**Лекарственные травы широко использовали ещё во времена царствования первого Романова – царя Михаила Фёдоровича. Уже тогда создавались первые «аптекарские огороды» – сады, где выращивали лекарственные растения.**

Чуть позже, при царе Алексее Михайловиче появилась Аптекарская палата, которая была преобразована в Аптекарский приказ, занимавшийся сбором лекарственных трав. Каждое воеводство, где служили специальные травники, должно было заготавливать определенные травы, а воеводы должны были «чинить им во всем вспомогательство».

## КАЖДОЙ АПТЕКЕ ЧАБРЕЦ ДА МЯТА

Всплеск развития лекарственного дела на Руси произошел благодаря Петру I. По его указу в 1706 году был заложен Аптекарский огород в Москве, а затем, в 1714 году – Аптекарский остров в Петербурге, ставший первой опытной станцией по изучению лекарственных растений. Здесь выращивали основные лекарственные травы для снабжения аптек (ромашку, мяту, чабрец, шалфей, можжевельник, лаванду, мяту и др.), а также экзотические растения, семена которых закупались за границей. С целью сохранить редкие и непригодные к нашим природным условиям экземпляры, были возведены первые оранжереи. Заведовал «Аптекарским огородом» Петра Великого его друг и сподвижник, Феофан Прокопович, который и считается первым директором уникального сада.

## САМИ С УСАМИ

Со временем количество оранжерей росло. В них прекрасно себя чувствовали и тепличные медицинские растения, и экзотические, завезенные из Африки и Америки: алоэ, мирт, пеларгония, багелла, фикус, цитрус, канна и др. Бурная научная деятельность, развернутая с подачи Петра Академией наук, привела к тому, что заготовленного в «Аптекарском огороде» лекарственного сырья хватало, чтобы вдоволь обеспечить необходимыми травами все аптеки. Поэтому уже в 1754 году Медицинская канцелярия прекратила ввоз лекарственных растений из-за рубежа. К этому времени в арсенале российских лекарей числилось около 200 видов дикорастущих и культивируемых в садах растений.

## СКВОЗЬ ТЕРНИИ К ПРОЦВЕТАНИЮ

К началу XIX века петербургский «Аптекарский огород» претерпел рекон-

струкцию и стал именоваться Императорским ботаническим садом, а позже стал принадлежать Ботаническому институту Владимира Леонтьевича Комарова, выдающегося ученого-ботаника.

Аптекарский сад пережил две войны, революцию и экономический упадок. Известно, что работники сада шли на многие жертвы и лишения, но делали все, чтобы сохранить растения во время войны, ухаживали, забирали их в свои дома, чтобы сохранить природное наследие для нашего будущего.

Сегодня сад Ботанического института имени Комарова (ранее Императорский ботанический сад) – один из старейших ботанических садов России. Он включает в себя более километра оранжерей и имеет пятую по численности коллекцию растений в мире, а также считается самой крупной северной коллекцией флоры.

## БОГАТЕЙШИЙ САД ПЕТЕРБУРГА

Петербургский Ботанический сад поражает разнообразием оранжерей. Здесь собраны растения со всего мира, включая редкие и исчезающие виды. Это и делает Ботанический сад уникальной достопримечательностью Санкт-Петербурга и ценнейшей площадкой для научных исследований.

Кроме того, Ботанический сад Петра Великого включает красивейший парк-дендрарий, ботанический музей, библиотеку, семинарию, лаборатории и фондовые оранжереи, недоступные посетителям, где выращиваются растения, требующие особых условий.

*Елена Васина*



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

В Ботаническом саду Петербурга произрастает единственное в своем роде растение – «Царица ночи», которое цветет одну единственную майскую ночь в году. В тот период, когда бутон цветка должен, наконец, распуститься, ботанический сад открыт для посетителей до полуночи.

Питание, основанное на подборе продуктов по гликемическому индексу, знакомо многим диететикам. Однако в ходе многочисленных исследований такая диета показала свою эффективность для здоровья и снижения веса не только для них. Давайте разбираться, кому стоит обратить особенное внимание на этот рацион.

# С ДИЕТОЙ НИЗКОГЛИКЕМИЧЕСКОЙ фигура будет феерической

## НЕМНОГО ТЕОРИИ

Гликемический индекс – это показатель, характеризующий, сколько углеводов содержится в определенном продукте и каким образом этот продукт влияет на уровень глюкозы в крови.

Продукты с низким гликемическим индексом оказывают положительное действие на кишечник и кишечную микрофлору, предотвращают инсулиновую резистентность и тем самым снижают риск диабета, улучшают липидный профиль крови (содержание холестерина и его фракций).

Таким образом, низкогликемическая диета будет полезна всем, кто хочет контролировать свой вес, а также людям, страдающим повышенным давлением, сердечно-сосудистыми и эндокринологическими заболеваниями, ожирением, нарушениями обмена веществ. Кроме того, такая диета рекомендуется людям, ведущим малоподвижный образ жизни. А вот если вы постоянно занимаетесь тяжелым физическим трудом или интенсивными тренировками, то такая диета скорее противопоказана.

## ЗНАЙ И ПОМНИ

У мяса, рыбы и морепродуктов нулевой гликемический индекс. Включать их в рацион следует ежедневно – главное, не забывать об ограничении калорийности и здоровых способах приготовления.



## ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 Пищу принимать маленькими порциями, 5–6 раз в день. Не голодать и не переедать.
- 2 Основа рациона – продукты с низким гликемическим индексом (60–80% от всех съедаемых продуктов).
- 3 Продукты со средним и высоким GI добавлять в рацион можно и нужно, главное – не перебарщивать. А продукты с высоким GI лучше всего употреблять после активных физических нагрузок.
- 4 Запрет на жареное, консервы, полуфабрикаты, фаст-фуд, сладкое.
- 5 Общая суточная калорийность должна быть 1500 кКал (при активных физических нагрузках – 1800 кКал); содержание жиров – не более 30%.
- 6 Строгое ограничение по соли – не более 1 ч. ложки в день.



### ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ

**Низкий GI – менее 55**

- Овсяные отруби, геркулес;
- цельнозерновой хлеб, ржаной хлеб;
- пропаренный бурый рис, гречка, рисовая вермишель, пшеничная паста, перловая крупа;
- грецкие орехи, фисташки, миндаль, арахис, хумус;
- грейпфрут, персик, груша, яблоко, апельсин, киви, чернослив, курага;
- брокколи, листья салата, помидоры, цветная капуста, лук, сладкий перец, белокочанная капуста, зеленый горошек, стручковая фасоль, огурец;
- коричневая и красная чечевица, фасоль, нут;
- необезжиренное молоко, соевое молоко, кисломолочные напитки, йогурт, творог.



### ЖЁЛТЫЙ СВЕТ

**Средний GI – 56–69**

- Сухие зерновые завтраки, пшеничные хлопья;
- пита, цельнозерновой ржаной хлеб;
- белый и дикий рис, рис басмати, кукурузная каша, кускус;
- овсяный крекер, домашние блинчики, картофельные вафли, диетическое печенье;
- манго, банан, ананас, инжир, изюм, слива;
- свекла, картофель;
- пакетированные фруктовые и овощные соки.



### КРАСНЫЙ СВЕТ

**Высокий GI – 70 и выше**

- Сухие завтраки, каши быстрого приготовления;
- бублики, багет, белый хлеб, клейкий рис, рис Жасмин, белый рис быстрого приготовления, отварной коричневый рис;
- хлебцы, пшеничные лепешки, крендели, галеты, рисовые оладьи;
- арбуз и финики;
- тыква, пастернак, отварной очищенный картофель, запеченный очищенный картофель;
- конфеты, вафли, фруктовая пастила, пончики.

Ольга Бельская

# Прощай, брюшко – ПИТАЕМСЯ ЛЕГКО!



Соблюдение диеты с ограничением калорий и разрешённых продуктов – задача не из легких. Спасти могут только выверенные рецепты блюд, в которых всё гармонично, полезно и вкусно. Наши дорогие читатели делятся своими проверенными способами приготовления блюд для низкогликемической диеты.

## ✉ РЫБНЫЙ СУПЧИК

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 1 небольшой минтай
- хвостик горбуши
- 1 луковица
- 1 морковь • 1 помидор
- 150 г ячневой крупы
- пучок укропа и петрушки
- соль по вкусу



Залить рыбу холодной водой, довести до кипения, снять пенку и варить 20 минут. Рыбу вытащить, положить в бульон нарезанный лук и морковь, всыпать крупу. Варить 10 минут. Добавить нарезанный помидор и рыбу, очищенную от костей. Варить еще 5–10 минут. Посолить, всыпать измельченную зелень, выключить огонь и оставить суп на 10 минут настояться.

*Елена Нечаева, г. Пенза*

Энерг. ценность на 100 г – 62 ккал

## ✉ САЛАТ С БРОККОЛИ

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 300 г куриного филе • 400 г брокколи • 1 морковь
- 150 г греческого йогурта • 1 ст. ложка подсолнечного масла • соль по вкусу

Куриное филе отварить или запечь в фольге без рочки. Нарезать соломкой. Брокколи разобрать на мелкие соцветия, варить

5 минут, откинуть на дуршлаг и охладить. Смешать курицу и брокколи, добавить сырую морковь, натертую на крупной терке. Заправить маслом и йогуртом, посолить.

*Мария Дубинина, г. Москва*



Энерг. ценность на 100 г – 68 ккал

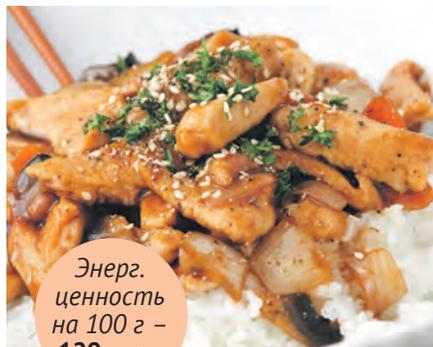
## ✉ КУРИЦА ПО-АЗИАТСКИ

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 1 куриная грудка без костей • 0,5 луковицы
- 1 небольшой кабачок • 1 морковь • 6 шампиньонов
- 1 зубчик чеснока • 3 ст. ложки оливкового масла
- 3 ст. ложки соевого соуса

В глубокой сковороде сильно разогреть масло. Курицу нарезать тонкими полосками и быстро обжарить в масле со всех сторон, часто переворачивая. Овощи и грибы нашинковать соломкой и добавить к курице, также быстро жарить все вместе на сильном огне. Овощи должны

остаться полусырыми. Добавить измельченный чеснок, соевый соус, перемешать и прогреть еще минуту. Снять с огня, подавать с коричневым рисом.



Энерг. ценность на 100 г – 120 ккал

*Ольга Кабочаева, Нижегородская обл.*

## ✉ ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЧИКИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 4 стакана гречневой муки • 2,5 стакана воды
- 2 стакана молока • 20 г свежих дрожжей • соль

2 стакана муки высыпать в миску и тонкой струйкой влить в нее 2 стакана горячей (80–90°C) воды. Размешать и остудить.

В половине стакана воды развести дрожжи, влить в мучную смесь и оставить в теплом месте. Когда опара подойдет, добавить соль и 2 стакана муки. Смесь развести молоком, вливая его постепенно и тщательно размешивая. Жарить как обычные блины. Подавать с творогом и йогуртом.

*Антонина Вихрова, г. Калуга*



Энерг. ценность на 100 г – 149 ккал

**ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ**

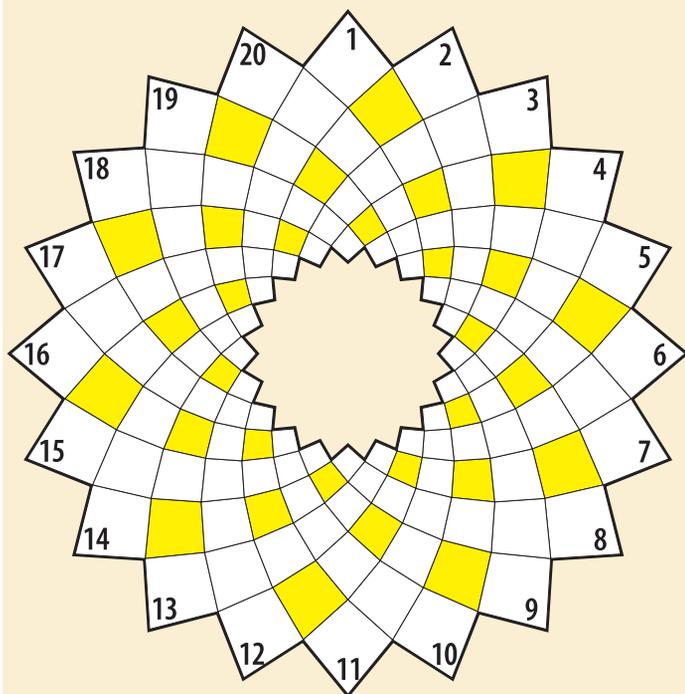


**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ,** присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru) или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## ЦВЕТОК



Впишите слова по контурам «лепестков».

1. Фламандский язык по отношению к голландскому.
2. Дейл, объяснивший, как завоевывать друзей и влиять на людей.
3. Достойная причина награды.
4. На странице букваря тридцать три богатыря. Мудрецов-богатырей знает каждый грамотей.
5. «А ..., вся дрожа, так и села на ежа» (Чуковский).
6. Поэзия, в которой рифма даже не ночевала.
7. Бог смерти древних славян.
8. Прибор, красующийся на лбу ухо-горло-носа.
9. При повышении температуры поднимается ... термометра.
10. «Лимонка» как боеприпас.
11. «Сделай, пожалуйста» в отличие от «Сделай немедленно!»
12. Фамилия песенной Мурки.
13. Саксофонист в истории Белого дома.
14. «Суровый бой ведет ледовая ... Мы верим мужеству отчаянных парней. В хоккей играют настоящие мужчины, трус не играет в хоккей».
15. Китайская или филькина.
16. Загадка про месяц: «Над избушкой висит хлеба ...»
17. «Паутинка», сплетенная на коклюшках.
18. Сосед по рабочему кабинету.
19. Лошадиные апартаменты.
20. Николай ...-Маклай.

## ОТВЕТЫ

1. Дюплект. 2. Карнеги. 3. Заслуга. 4. Алфавит. 5. Сониха. 6. Вер-людр. 7. Семарга. 8. Отоскоп. 9. Стрелочка. 10. Грамота. 11. Просьба. 12. Клиптон. 13. Клиптон. 14. Дружина. 15. Грамота. 16. Краюшка. 17. Кружево. 18. Коллега. 19. Конюшня. 20. Миклухо.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

**1** Вы – участник гонок, и вы обогнали мотоциклиста, идущего вторым номером. На каком вы теперь месте в гонках?

После этого вы обогнали последнего мотоциклиста. Опишите одним словом трассу, где проходят гонки.

**2** Врач прописал вам лекарство, которое нужно принимать каждые полчаса по 1 таблетке. Сколько таблеток вы примете за 2 часа?



## ОТВЕТЫ

**Загадка «Найдите 5 отличий»:** ежка у цветка слева, цвет коврика, порядок картин справа, размер рамки, ширина полок на обоях.

**Логические загадки:** 1. На втором месте; круг. 2. 5 таблеток.



# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

## ОТВЕТЫ

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

## ГОРОСКОП НА 1–14 ОКТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

По мнению звезд, многие Овны находят себя на грани изнеможения! Именно поэтому им просто необходим отдых. Сбавьте обороты и успокойтесь! Практикуйте дыхательные упражнения и занимайтесь любимым хобби.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам пора перестать тревожиться и беспокоиться по пустякам. Вам нужно сменить картинку: попутешествовать, найти новое хобби, познакомиться с интересными людьми. Учитесь находить радость в мелочах.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Бороться с осенней хандрой и меланхолией звезды советуют Львам при помощи любимого увлечения и дружеского общения. Самое время найти в своей жизни место для спорта и чаще гулять, наслаждаясь красотой осени.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Звезды советуют Весам в первую декаду месяца заняться общеукрепляющими практиками – скандинавская ходьба, плавание, курс закаливания. Это подстегнет иммунитет и добавит позитива и легкости в вашу жизнь.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы, хотите себя хорошо чувствовать? Танцуйте! И совершенно неважно, где вы будете это делать – дома или в студии. В любом случае, танцы избавят вас от депрессивного настроения и даже помогут похудеть.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Больше двигайтесь и чаще гуляйте – вот совет октября от звезд Водолеям. При сидячей работе разминайтесь во время перерыва, делая самые простые упражнения. Не забывайте пить воду и читать хорошие книги для души.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Астрологи советуют Тельцам особенно внимательно отнестись к здоровью мочевыделительной системы. Пейте клюквенный морс, одевайтесь по погоде и не злоупотребляйте острой и соленой пищей.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Наступает благодатное время в жизни Раков – все будет удаваться, вам по плечу любая высота. Только не пренебрегайте отдыхом и сбалансированным питанием. И чаще общайтесь с приятными вам людьми.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Звезды предсказывают, что в первую неделю октября иммунитет Дев будет на высоте, что позволит им не только противостоять атаке вирусов, но и научиться переносить повышенные физические нагрузки.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Лучшее время для профилактики заболеваний дыхательной системы Скорпионов – первая половина октября. Используйте средства защиты при пыльной работе, не забывайте о влажной уборке и освоите дыхательную гимнастику.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Если в октябре Козерогов начнут атаковать беспричинные страхи и возникнут проблемы со сном, им стоит ограничить просмотр телевизора и чаще гулять. Хорошее время для шопинга и приобретения всякой всячины для дома.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды советуют одеваться по погоде и избегать сквозняков и предупреждают – самолечение любых недугов сейчас может быть опасным. Укрепляйте иммунитет, закаляйтесь и не бойтесь обращаться к врачам.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



22 сентября – 5 октября  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



6 октября  
НОВОЛУНИЕ



7–19 октября  
РАСТУЩАЯ ЛУНА

**1–5 октября – убывающая Луна 4 фаза** – лучше отложить до следующей фазы косметические и оздоровительные процедуры, зато можно садиться на диету и заниматься чистой организацией. Противопоказаны стресс и переутомления – они могут снизить иммунитет.

**6 октября – новолуние** – самое время планировать поход к косметологу или врачу. Найдите подходящий салон красоты, ознакомьтесь с ценами на проводимые процедуры и запишитесь на следующую лунную фазу.

**7–13 октября – растущая Луна 1 фаза** – начинаем ухаживать за собой! Сделайте

дома маску для лица и примите ароматическую ванну. А в салоне красоты – массаж и процедуры по очищению лица и кожи. Можете начать избавляться от вредных привычек и даже выводить бородавки.

**14 октября – растущая Луна 2 фаза** – занимайтесь своим здоровьем, а не внешностью. Избегайте перенапряжения и диет. Баня и сауна принесут пользу, а вот косметические процедуры стоит перенести на другие дни.



«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»  
Журнал зарегистрирован  
Федеральной службой  
по надзору в сфере связи,  
информационных технологий  
и массовых коммуникаций  
Свидетельство ПИ № 0577 –  
80233 от 19.01.2021 г.

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 19 (138). Дата выхода:  
01.10.2021

Подписано в печать: 27.09.2021  
Номер заказа – 2021-03798  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 29.09.2021

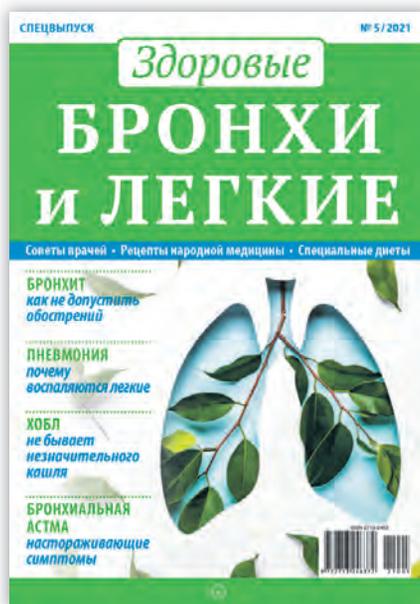
Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»  
214031, Россия, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 196 800 экз.  
Розничная цена свободная  
Газета для читателей 16+  
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем  
2 п. л.

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов  
Фото предоставлены Shutterstock/  
FOTODOM

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

## Серия специальных выпусков журналов о здоровье



Представляем вашему вниманию продолжение серии справочников о здоровье тремя новыми выпусками. В новых выпусках мы максимально полно и доходчиво расскажем о том, как сохранить здоровье дыхательной си-

стемы, сосудов и пищеварительных желез. Ответим на острые вопросы, развенчаем устоявшиеся мифы, соберем самые актуальные и профессиональные рекомендации специалистов.

### НА СТРАНИЦАХ СПРАВОЧНИКОВ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- как не пропустить симптомы начавшегося заболевания и вовремя обратиться к врачу, не допустив опасных осложнений;
- какие обследования могут понадобиться и почему от них не стоит отказываться;
- почему не стоит самостоятельно назначать себе антибиотики и другие лекарства;
- как не пропустить симптомы начавшегося заболевания и вовремя обратиться к врачу, не допустив опасных осложнений;
- каким должно быть грамотное лечение и как не совершить ошибок, стремясь поскорее выздороветь;
- как вести себя в случае острых приступов: астмы, панкреатита, сильных болях при варикозе;
- методы профилактики заболеваний.

А ТАКЖЕ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ПОПУЛЯРНЫЕ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ТОМ ИЛИ ИНОМ ЗАБОЛЕВАНИИ, ДИЕТЫ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ.

**ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ!  
ВСЕ ВЫПУСКИ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!**

16+ Реклама

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

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести все выпуски\* можно по адресу: г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 4 (самовывоз из редакции), предварительно позвонив по тел. 8-495-507-51-56 (будние дни с 11:00 до 18:00).

\* При наличии их на складе

							Щетинистый представитель окуневых		Выступ здания фонарем		Способ взятия пробы на ковид
Обмен информацией из уст в уста		Бьет палочками на сцене	Река имени крокодила		Автор тестирования психики кляксами						
							Негнувшийся хлыст наездника		Монарх Львиное Сердце		Создатель первой батарейки
Монета по форме		Заезд с форой слабому		"Крупнокалиберная" гречка	Создал "Девочку с персиками"						
				Певица ...	Частая замена пижамы в стационаре						
Квасной кувшин с крышкой		Низ корпуса баржи		Фуртадо				Сумка, взятая в салон самолета		Автор книг про Виолу Тараканову	
					"Треуголка" балалайки						
Капитан Немо по национальности		Был зарыт на Острове сокровищ					Животное, "полное сарказма"	Туда заглядывает стоматолог			
					Вбитая в землю опора здания						
Актер Стивен ...		Коробочка с колье					Сладкий тест на прочность пломб	Вальдшнеп для охотника		Противогрибковый на ноге	
Дает добро на передачу сессии	Знаменитый сырок завода "Карат"		Голос из яйца	На них к теще в Масленицу ходят							
					Таблетка под языком сердечника		Прозвище работоспособных ночью				
	Овчарка с родины килта		Ошибка из-за небрежности				Ивовая "нить" для корзинок	В него заливают бензин			
					Приняла акушерка						
	"Струны", "надорванные" у истерички		Ипостась Митрофанушки					Страстные в романсе			
					Бурые заросли в пруду						

У	Н	И	Т	Я	В	Р	Э	Н
Ь	Ь	А	Е	Н	В	У	А	У
Я	О	А	И	И	О	К		
К	А	Р	Ш	В	Л	Т	Е	
Л	О	Д	И	В	А	Ж	Д	
П	А	К	С	И	У	К		
А	Н	И	Х	Е	Л	Л	С	
Т	О	Р	Д	У	К	Т		
Ч	У	Л	К	Т	Э	И	Н	
Л	Ь	Э	Т	И	Н	У	А	
Ж	А	Р	Т	Р	Н	Ч	Ж	
В	О	Е	С	У	У	У		
К	Э	К	Т	В	Л	К	Р	
Х	А	Ш	О	Р	Л	А	У	
М	Е	Е	И	Н	Е	Т	О	