

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 02 (193)

26 января –  
8 февраля  
2024 года



## СУСТАВЫ И КОСТИ

КАК В МОЛОДОСТИ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СТР. 5

Реклама

## НЕРВ В ТИСКАХ

СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА

СТР. 16–17

## МИЛЫЕ БРАНЯТСЯ

КАК ССОРИТЬСЯ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

СТР. 22–23

## ДРЕВНИЕ СЛАСТИ

ПОЛЬЗА И ВКУС НА ПЯТЁРОЧКУ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861

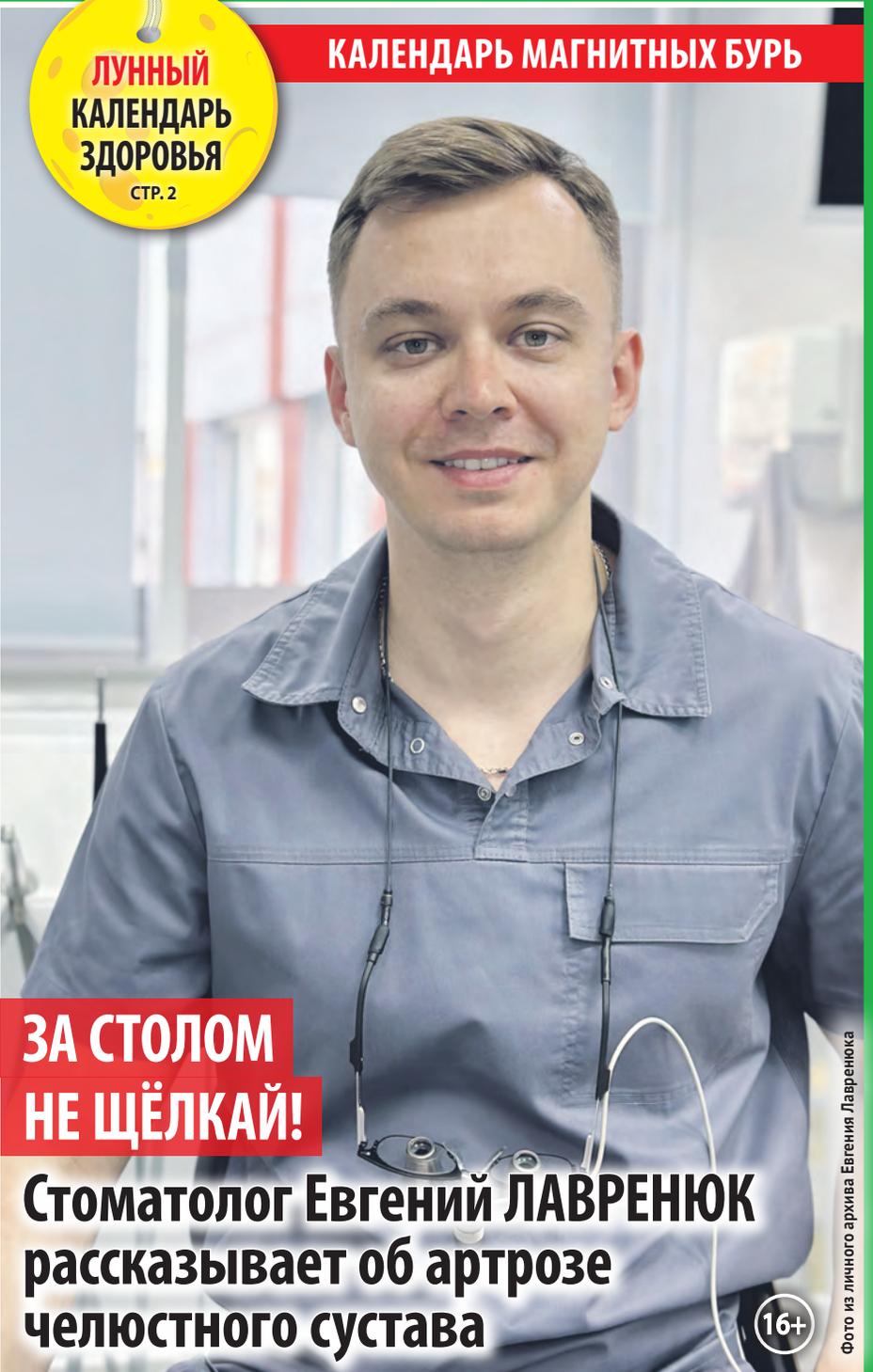


9 772712 986170 2 4 0 0 2

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЗА СТОЛОМ  
НЕ ЩЁЛКАЙ!

Стоматолог Евгений ЛАВРЕНЮК  
рассказывает об артрозе  
челюстного сустава

16+

Фото из личного архива Евгения Лавренюка

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

**26 января**

Убывающая Луна во Льве

- + травяные чаи, контрастный душ
- подстригание ногтей, сладости

**27 января**

Убывающая Луна в Деве

- + суставная гимнастика, заливное
- жареная пища, утягивающее белье

**28 января**

Убывающая Луна в Деве

- + базилик, белый сыр, русская баня
- курение (даже пассивное), сахар

**29 января** Убывающая Луна в Деве

- + растирание сухой щеткой, лимон
- просроченные лекарства, кофе

**30 января** Убывающая Луна в Весах

- + морская рыба, висцеральный массаж
- чтение в темноте, жирное мясо

**31 января** Убывающая Луна в Весах

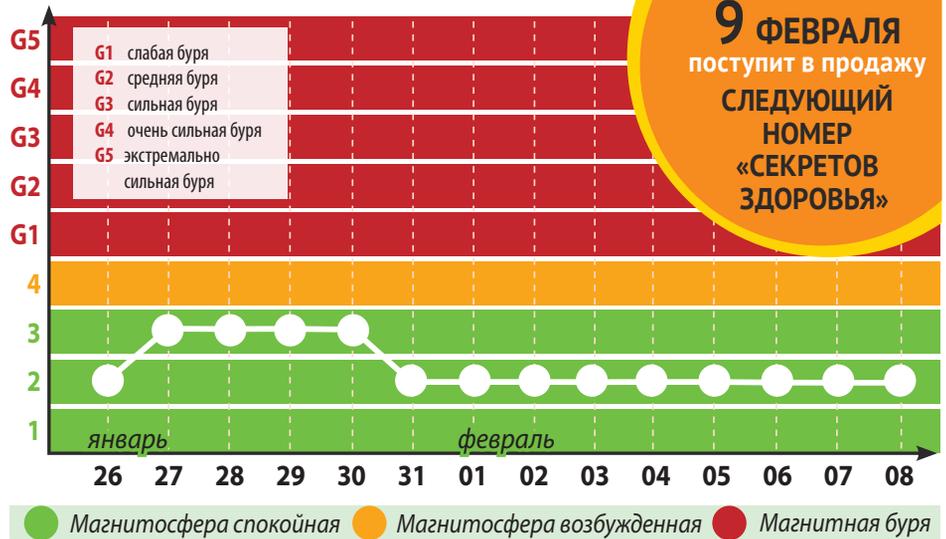
- + свежая зелень, уход за стопами
- дальние поездки, газировка

**1 февраля**

Убывающая Луна в Скорпионе

- + домашняя выпечка, прогулка
- новая бытовая химия, сухари

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**2 февраля**

Убывающая Луна в Скорпионе

- + покупка целебных трав, танцы
- холодные напитки, конфликты

**3 февраля** Луна в Скорпионе, последняя четверть

- + зарядка на улице, сухофрукты
- алкоголь, переохлаждение

**4 февраля**

Убывающая Луна в Стрельце

- + встречи с друзьями, какао без сахара
- копчености, обувь не по сезону

**5 февраля**

Убывающая Луна в Стрельце

- + тушеные овощи, любимое хобби

- нагрузка на поясницу, сквозняки

**6 февраля**

Убывающая Луна в Козероге

- + поход в кино, овсяная каша
- залипание в гаджетах, фаст-фуд

**7 февраля**

Убывающая Луна в Козероге

- + ванна с морской солью, соки
- переспелые бананы, переутомление

**8 февраля**

Убывающая Луна в Водолее

- + общий массаж, хурма, цикорий
- крепкий кофе, прогулка без шапки

**А СКОРО ВЕСНА, А СКОРО ЦВЕТЫ – ЭМОЦИЙ СПОЛНА И МИЛЫХ ЧЕРТЫ. СОГЛАСИТЕСЬ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, УЖЕ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ СОЛНЦА, ТЕПЛА, КРУЖАЩИХ ГОЛОВУ АРОМАТОВ ПРОСЫПАЮЩЕЙСЯ ПРИРОДЫ И ОКРЫЛЯЮЩЕГО ЧУВСТВА ВЛЮБЛЕННОСТИ В ЖИЗНЬ. ДАВАЙТЕ ГОТОВИТЬСЯ К ПРЕКРАСНОМУ ВМЕСТЕ?**

**А ЧТОБЫ ЖДАТЬ ВЕСНЫ БЫЛО ПРИЯТНЕЕ, МЫ ПОДГОТОВИЛИ СВЕЖЕНЬКИЕ СТАТЬИ:**

- о мононуклеозе: врач расскажет, чем может быть опасна болезнь поцелуев;
- о травушках, которые могут облегчить течение гастрита с пониженной кислотностью;
- о том, как правильно выбрать и носить утягивающее белье.

**СЕМЕНА В ПОДАРОК**  
со следующим номером журнала

**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ**

ГИПОАЦИДНЫЙ ГАСТРИТ  
КАКИЕ ТРАВУШКИ ЗАПАСАИ

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

УТЯГИВАЮЩЕЕ БЕЛЬЕ  
КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ И НОСИТЬ

АХИЛЛОДИНИЯ  
КОГДА ПИСТА УЖЕ НЕ ТА

КАК В СКАЗКЕ!  
ГОТОВИМ КОЛОБОК И КАДУ ИЗ ТОПОРА

ТЕРАПЕВТ  
**ЕЛЕНА КИДЯЕВА:**  
МОНОНУКЛЕОЗ: ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНА «ПОЦЕЛУЙНАЯ» БОЛЕЗНЬ

ISSN 2712-9861

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2-967

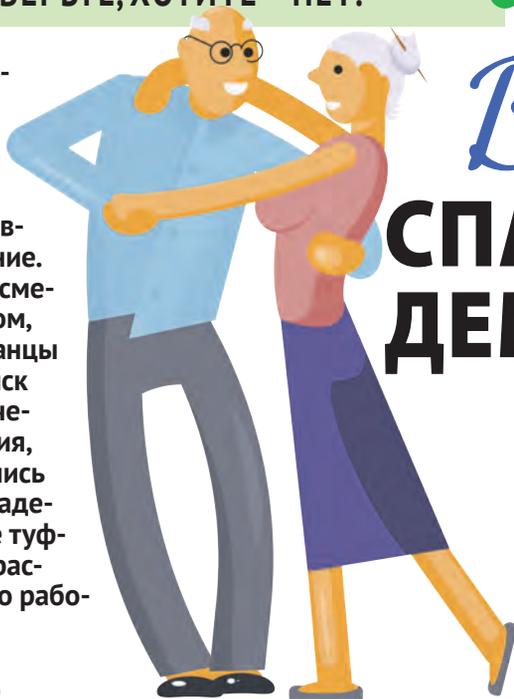
### А ТАКЖЕ

расскажем о том, как справиться с воспалением ахиллова сухожилия. Поделитесь рецептами блюд из русских сказок и былин. Дотянемся до ваших сердец новой историей трепетной любви. Предложим разгадать новые головоломки и отгадать загадки, дав тренировку мозгу. И еще много-много всего интересного.

**СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 9 ФЕВРАЛЯ.**

**ХОТИТЕ – ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ – НЕТ!**

Вот это заявление, правда? Но уверяем вас, дорогие читатели, это не голословное утверждение. Чтобы вот так смело заявить о том, что бальные танцы отодвигают риск развития старческого слабоумия, учёные трудились не один год. Надевайте бальные туфли, а мы пока расскажем, как это работает.



# Вальс СПАСЁТ ОТ ДЕМЕНЦИИ

## А ЕСЛИ ВЫБРАТЬ СПОРТ, А НЕ ТАНГО?

Исследователи на этот вопрос отвечают так: «Смотря какой спорт выбрать». Возвращаясь к танцам – оные буквально переформатируют кору головного мозга. Вдобавок к физической нагрузке, что само по себе прекрасно, человек во время танца задействует когнитивные функции мозга и вынужден концентрировать внимание. Это так называемая контролируемая физи-

ческая активность – ее «на автомате» не выполнишь. Нужно слушать и слышать музыку, ловить ритм, запоминать последовательность шагов и движений, подстраиваться под партнера – интеллектуальная нагрузка ого-го! При этом интеллектуальная нагрузка не истощает, а, напротив, стимулирует работу мозга.

Что ж касается спорта, то он хорош для поддержания физической формы, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, отличного настроения. Но повторяющиеся, заученные движения не дают нагрузки мозгу, выполняются на автомате. К слову, это относится и к танцам. Недаром мы упоминаем именно бальные, где нужно активно подключать мозговую деятельность.

*Любовь Анина*

## НЕМНОГО ТЕОРИИ

Напомним, что деменция – это заболевание, выражающееся в стойком снижении познавательной деятельности, а также характеризующееся утратой в той или

иной степени приобретенных за жизнь знаний и практических навыков. Конечно же, о приобретении новых умений речи уже не идет. То есть когнитивные способности мозга резко снижаются.

## А КАК ПОМОГУТ ТАНЦЫ?

Изучая этот вопрос, ученые выяснили, что бальные танцы – это отличный вид стимулирующей активности, как физической, так ментальной и эмоциональной. А поэтому, танцуя, мы обеспечиваем себе гарантированное снижение рисков когнитивных отклонений.

## НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

Учеными доказано, что риск деменции снижают:

- ✓ чтение – на 35%;
- ✓ катание на велосипеде и плавание – на 17%;
- ✓ решение кроссвордов и головоломок от 4 раз в неделю – на 47%;
- ✓ бальные танцы не менее 3 раз в неделю – на 76%.

**Так что танцуйте на здоровье!**



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



## Геленк Нарунг – источник коллагена Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

**8-800-333-06-07** (звонок бесплатный), Москва **8 (495) 220-76-76**

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



## ДАРЫ СОСЕН ДЛЯ ЗУБОВ И ДЁСЕН

Сразу скажу, своим письмом я не призываю отказаться от зубной щетки и пасты. Очень даже за эти приспособления, как и за ирригатор, зубную нить и ополаскиватели для рта. Но предлагаю еще одно наипростейшее средство для чистки зубов, обладающее антибактериальным эффектом, которое, к тому же, может защитить десны от воспаления. Сосновые палочки! Ну то есть не только сосновые, можно для этих целей использовать и палочки из ели, пихты или кедра. Зимой собирать молодых веточек этих хвойных деревьев, избавить от иголок, нарезать на кусочки длиной 5–10 см. Подсушить. Убрать в холщовый мешочек, в сухое проветриваемое место. При необходимости (раз в неделю хотя бы) достаем одну такую палочку, размачиваем в воде до размягчения и грызем. Да-да, просто грызем с одного конца. Это уже само по себе

здорово –

обеззараживает и в а н и е полости рта происходит уже на этом этапе. Разжевывали? Видите, образовалась мелка на конце? Вот ею теперь хорошенько пройдитесь по зубам и межзубным промежуткам. Исползованную палочку выбросьте. В следующий раз используйте новую. Легко, полезно и ароматно. Еще и запах изо рта уничтожает здорово.

Варвара Степанец, г. Верхняя Пышма

### Наша справка:

В иглах и веточках означенных хвойных деревьев содержатся эфирные масла, обладающие бактерицидными свойствами, каротин и аскорбиновая кислота, которые повышают защитные силы организма. Плюс веточки богаты дубильными веществами, обладающими противовоспалительным действием. Кстати, самое известное целительное свойство хвойных деревьев, которое использовали еще в древности – противочумотное.

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### НЕЖНОЕ ВОЛНЕНИЕ

Красивые волны на волосах можно сделать очень легко и просто. Помойте голову, слегка обсушите полотенцем волосы, разделите их на две пряди. Каждую скрутите в жгут в направлении от лица, а на концах обе скрепите одной резинкой. Пока волосы сохнут, можно накраситься, поделаться дела по дому. Высохли? Снимаем резинку и любуемся эффектом легкой волнистости.

Полина Петровна Мишина, Ленинградская обл.



## ОДОЛЕЛА ДИАРЕЯ? КОРИАНДР БЕРИ СКОРЕЕ

Думается мне, что любой хозяйке известна такая специя, как кориандр. К мясу и выпечке подходит прекрасно. А вот то, что эта ароматная приправа способна решить такую неприятную проблему, как диарея, знают немногие. Я уж не буду описывать в подробностях ситуацию, в которой мне самой пришлось об этом узнать – очень уж она щекотливая. Скажу только, что дело было в деревне, рядом не было аптек, зато соседка оказалась дамой, сведущей в народной медицине. Она и помогла. Рецепт совсем простой. 1–2 ч. ложки семян заварить стаканом кипятка, дать постоять 10–15 минут и пить как чай. Можно даже разжевать медленно несколько зерен. Мне лично рецепт очень понравился, решил мою проблему быстро и эффективно.

Мария Савушкина, Московская обл.

### Наша справка:

Кориандр содержит эфирные масла, богатые линалоолом и борнеолом. Эти компоненты стимулируют процесс пищеварения, способствуют нормальному функционированию печени и укреплению здоровья кишечника. Проводились даже исследования, доказавшие, что кориандр в качестве средства, способного облегчить симптомы диареи, эффективен при микробной и грибковой ее формах. Объясняется это тем, что цинеол, борнеол, лимонен, пинен (альфа-) и бетафелландрен, обнаруженные в растении, обладают антибактериальным действием.





## АКАДЕМИК БОЛОТОВ: «СУСТАВЫ И КОСТИ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ – КАК В МОЛОДОСТИ»

**Ж.:** *Здравствуйте, уважаемый Борис Васильевич! Подскажите, почему с возрастом у людей суставы становятся малоподвижными, болят, кости ломит? А если, не дай Бог, перелом, то часто вообще не срастается или срастается очень долго?*

**А.Б.:** Здравствуй. Всему виной кальций.

**Ж.:** *Но как такое может быть? Ведь все знают, что кальций полезен для костей! Именно поэтому рекомендуют налегать на молочные продукты...*

**А.Б.:** Вот в этом и состоит основное заблуждение. Один кальций стоит в центре внимания при решении проблем с суставами и костями. Но для построения костной ткани нужен и фосфор, и белок специальный – коллаген называется. Причем фосфора должно быть даже больше, чем кальция. Излишки кальция откладываются у нас в виде камней во внутренних органах, на суставах, делая их неподвижными, на стенках сосудов...

Вот, например, в женском молоке фосфора в 3 раза больше, чем кальция, а в коровьем – в 3 раза меньше. При этом корова ест только траву, а молоко дает с огромным количеством кальция. Из этого следует, что у нее его достаточно, так ведь? Вот и подумай: если у нее дефицита кальция нет, то почему мы в себя пичкаем его постоянно?

**Ж.:** *Так что, следует отказаться от еды, в которой много кальция?*

**А.Б.:** Нет. Я не противник кальция. Он нам нужен, бесспорно. Но в разумных пределах. Я советую людям с возрастом отказываться от цельного молока в пользу кисломолочных продуктов.

Если с кальцием и фосфором понятно, то коллаген – это белок, составляющий основу соединительной ткани. Без него переломы не срастутся, а суставы как

были неподвижны – так и будут, сколько бы кальция мы ни употребляли.

Коллаген вырабатывается организмом только в кислой среде. Или, другими словами, когда кислоты достаточный уровень. Именно поэтому с возрастом и наступают проблемы с суставами и костями: ведь, как известно, выработка желудочного сока падает и кислоты становится меньше. Коллаген уже не вырабатывается в нужных количествах.

**Ж.:** *Так что вы предлагаете делать? Можно конкретные советы?*

**А.Б.:** Заботясь о суставах и костях, необходимо применять разные кислоты – как внутрь, так и снаружи. Дополнительно к натуральным уксусам, домашним квасам, квашениям, которые должны регулярно присутствовать в меню, я рекомендую принимать Бальзам Болотова. Бальзам будет помогать пищеварению, и организм будет получать все необходимые микроэлементы, коллаген вырабатывается, когда среда достаточно кислая. Наружно можно использовать натирания, примочки с натуральными уксусами, Бальзамом Болотова – это поможет быстро снять дискомфорт и уменьшить боль.

Ко мне обращались за советами после переломов люди пенсионного и предпенсионного возраста. При лечении по моим рекомендациям их кости срастались за 2-2,5 месяца. Да и сам я, как видите, достаточно подвижен в 91 год.

**Ж.:** *Спасибо вам, Борис Васильевич, за ваши советы! До новых встреч!*



Больше информации можно получить у консультантов в «ЦЕНТРЕ БОЛОТОВА». Звоните и получите ответы на все вопросы. Там можно и заказать «Бальзам Болотова».

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Цена: 400 мл – 1550 руб.; от 3 бут. – по 1500 руб.;  
от 6 бут. – по 1450 руб.; от 10 бут. – по 1350 руб.

СПРАШИВАЙТЕ В  
АПТЕКАХ.

МОСКВА.  
«ЦЕНТР БОЛОТОВА»

Реклама. ИП Годованок И.В., 127273, г. Москва, Березовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1-й этаж, ОГРН 317502700010807, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R.004745.12.19. БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ОТ ОТЁКОВ АСТРАГАЛ МНЕ ЧУДЕСНО ПОМОГАЛ

Стали у меня тут ноги отекать по вечерам. Я, конечно, маловато двигаюсь. Колени болят, лишний вес, да и сердечкишко пошаливает. Удивляться отекам не приходится, что уж тут говорить. Да я и не удивляюсь, ругаю себя за лень и наплевательское отношение к здоровью. Но ругай – не ругай, а делать что-то надо. Узнала, что от отеков может помочь астрагал перепончатый. Попросила внучку мне эту травушку купить в аптеке. А она в интернетах своих мне ее заказала. Да мне какая печаль? Главное, что травку-муравку я получила. Дело за малым – не лениться применять. Старалась не лениться. Готовила так: 6 г корня астрагала заливала 250 мл кипятка, томила на водяной бане полчаса. Затем все просто – дать остыть, процедить и принимать трижды в день по 2–3 ст. ложки. Я три недели принимала отвар, и, о чудо, отеки ушли. Сейчас я стараюсь каждый день гулять по часу. Пока медленно, с палочкой, но уже скинула пять килограммов, чувствую себя бодрее, лучше сплю. Нашла в городе аптеку, где можно купить астрагал, не дергая внучку. Если вдруг отеки снова начнут беспокоить, я уже знаю, что делать.

*Варвара Солонцева, г. Выборг*

#### Наша справка:

*Корень астрагала перепончатого исключительно богат рутином и дубильными веществами, что является настоящей «метелкой» для сосудов, забитых холестериновыми бляшками. Плюс витамины С и Е в составе, делающие сосуды эластичными, гибкими. А благодаря мочегонному эффекту, астрагал быстро выводит из организма лишнюю жидкость.*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### И НИКАКОГО ДИСКОМФОРТА!

Если вы долгое время не носили серьги, и они тугоовато вдеваются в дырочки в мочках, не превозмогайте неприятные ощущения. Смажьте дужки серег вазелином или жирным кремом. Вуаля – все легко и просто.

*Полина Матвеева, г. Обнинск*



процедить. Отвар разбавить водой так, чтобы довести итоговый объем до одного полного стакана. Принимать по 1/4 стакана трижды в сутки. Ситуация эта имела место уже несколько лет назад. Знаю, что у родственника уже все хорошо – жена его шепнула по секрету и поблагодарила за помощь.

*В.П., Новосибирская обл.*

### ✉ ПЕРЕЦ ЛЕСНОЙ ОТ НАПАСТИ МУЖСКОЙ

Долго думала, писать ли эту заметку в газету. И вот все-таки решилась. Но позвольте мне не слишком выворачивать жизнь моей семьи наружу. Я и так очень переживаю, что пишу об этом. Словом, случилась у одного моего близкого родственника половая дисфункция. На фоне сильнейшего стресса. Как говорится, беда не приходит одна. Одно негативное событие потянуло за собой другое. Ну а что тут еще говорить? Думаю, все прекрасно понимают, что такое для мужчины свою силу потерять. Вот и решила я родственнику помочь через его жену. Посоветовала ей отвар копытня европейского. На стакан кипятка взять 1 ст. ложку сырья, смешать, поставить на водяную баню на 10–15 минут. Снять с огня, остудить, тщательно отжать,

#### Наша справка:

*Копытень (тайнишная трава, лесной перец) богат алкалоидами, флавоноидами, эфирными маслами, гликозидами, дубильными веществами, слизями, органическими кислотами. А это обеспечивает растению массу полезных эффектов – укрепление стенок сосудов, приведение в тонус вен, усиление кровообращения (в том числе – в малом тазу). Плюс копытень благотворно влияет на состав семенной жидкости, улучшая подвижность сперматозоидов.*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ОСТУДИТЕ – УБЕРИТЕ

Замечали, что сложенная и убранная в шкаф сразу после глажки одежда снова тут же и мнется? Секрет, как справиться с этой проблемой, прост – после глажки дайте одежде полностью остыть в разложенном виде. Вот теперь ее можно сворачивать и убирать – никаких складок!

*Людмила Ольхова, Ленинградская обл.*

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ТИБЕТСКИЙ СБОР НА ПОМОЩЬ СКОР

Хочу рассказать об одном замечательном рецепте настоя для укрепления сосудов. Я думаю, многим он покажется интересным и полезным. Время сейчас непростое – стрессы, вирусы, экология так себе, продукты хорошие еще поискать надо. Конечно, на сердце и сосуды приходится главный удар. Вот я предлагаю немного им помочь с помощью «тибетского сбора». Так уж его называют. Я думаю, в Тибете знают толк в народной медицине. Итак, смешать по 100 г сухих

цветков ромашки аптечной, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Смесь измельчить в кофемолке и убрать в стеклянную банку, упорить крышкой. Вечером 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, укутать и оставить на час, процедить. Перед сном нужно выпить половину настоя. А вторую – за 20 минут до завтрака на следующий день. Вечером снова приготовить свежий отвар. И так, пока не закончатся все травы в банке – курс подошел к концу. Через полгода его можно повторить. Вот и вся премудрость. Пейте настой на здоровье и будьте бодры и энергичны.

Юрий Ольгин,  
г. Петрозаводск

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ДАДИМ ЗАСОРУ НАДЕЖНЫЙ ОТПОР!

Если засорился унитаз, можно попробовать устранить засор самостоятельно. Поднимите стульчак и плотно обмотайте отверстие унитаза пищевой пленкой в несколько слоев, края закрепите скотчем. Теперь смойте воду и надавите несколько раз на вздувшуюся пленку. Скопившийся воздух должен протолкнуть засор.

Елена Н., Московская обл.




**Поделитесь своими советами и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ**  
8 (499) 399 36 78

### Наша справка:

*Хамазулен в составе ромашки аптечной обладает успокаивающим и противовоспалительным действием, фитостерины уменьшают всасываемость холестерина, витамин С и биофлавоноиды укрепляют стенки сосудов. Рутин и лютеин в составе зверобоя способствуют правильной работе сердечно-сосудистой системы, укрепляют стенки капилляров. Бессмертник же обладает мощным желчегонным эффектом, приятным бонусом к которому является выведение «вредного» холестерина. Поэтому это растение часто назначают в комплексной терапии атеросклероза. Березовые почки, в свою очередь, обладая легким мочегонным эффектом, помогают избавляться от «сердечных отеков».*

## ГАЗЕТА В ПРОДАЖЕ С 26 ЯНВАРЯ!

**КАЖДОМУ КУПИВШЕМУ  
ГАЗЕТУ «ДАЧА» №2 –  
СЕМЕНА В ПОДАРОК!**

**ВНИМАНИЕ! ПАКЕТИК  
С СЕМЕНАМИ ПРИКРЕПЛЕН  
НА ОБЛОЖКУ ГАЗЕТЫ «ДАЧА» №02**



ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ.  
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ  
«ПОЧТА РОССИИ» П2940

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



Его величество лук наделён ярким вкусом и огромной пользой. Но при этом имеет, увы, весьма непростой характер.

И дело не только в том, что лук щиплет глаза за счёт высвобождения сернистых соединений при нарезке. С этой проблемой можно справиться, смочив холодной водой сам овощ, руки, нож и разделочную доску. Но свежий лук ещё и богат эфирными маслами, способными раздражать слизистую желудка, из-за чего он – персона нон грата при многих заболеваниях ЖКТ. Однако и эта беда вполне поправима....

Секрет прост: достаточно термически обработать лук – запечь или отварить. Тогда он утратит горечь и все свои раздражающие особенности, будет гораздо легче усваиваться и при этом останется весьма и весьма полезным для организма продуктом.

### НА ЗАМЕТКУ

Чтобы вареный лук сохранил свои полезные свойства, время его приготовления следует ограничить:

- ✓ цельной луковице больших и средних размеров достаточно побыть в кипятке 7–10 минут;
- ✓ небольшой луковице хватит и 5 минут;
- ✓ лук, нарезанный кольцами, полукольцами или квадратиками, будет готов уже через 2–3 минуты.

# ВАРЁНЫЙ ЛУК – ЗДОРОВЬЮ

друг

## ЧЕМ ОН ПОЛЕЗЕН?

**1** Вареный лук содержит множество витаминов и минералов, благотворно воздействующих на здоровье. Во-первых, это фолиевая кислота, витамины К и С: они укрепляют иммунную систему, помогают бороться с вирусами и инфекциями.

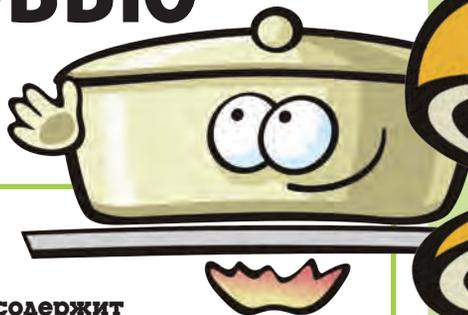
**2** Во-вторых, в составе лука имеется особый антиоксидант – кверцетин, способный помочь защитить организм от свободных радикалов, вызывающих различные опасные заболевания, включая рак. Что интересно, термически обработанный лук содержит даже несколько более высокий уровень кверцетина!

**3** В-третьих, вареный лук рекомендуется включать в рацион при проблемах с сердцем и сосудами (атеросклероз, гипертония и т.д.). Он помогает снизить уровень холестерина в крови и предотвратить образование тромбов, поддерживает здоровое давление, а заодно – может помочь нормализовать работу нервной системы, так как богат калием и магнием.

**4** Витамины группы В и различные минералы в составе вареного лука помогают улучшить состояние кожи, волос и ногтей.

**5** Регулярное употребление вареного лука снижает риск развития диабета благодаря способности контролировать уровень сахара в крови. Да и в целом, этот продукт отлично подходит для диетического питания и похудения, так как у него низкий гликемический индекс и невысокая калорийность.

**6** Наконец, вареный лук является отличным природным пробиотиком: за счет высокого содержания растворимых пищевых волокон он способствует нормализации работы кишечника, поддерживает здоровую микрофлору, и помогает бороться с запорами.



\*\*\*  
– Вы любите лук?  
– До слез!

\*\*\*  
Чтобы не плакать во время резки лука, уйдите в другую комнату. Жена как-нибудь и без вас справится.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

В ряде источников можно встретить информацию, что в средние века за несколько луковых виц можно было выкупить из плена солдата.

## КСТАТИ

Вареный лук можно использовать, как самостоятельную закуску, как гарнир, или добавлять его в различные салаты и супы: этот продукт отлично сочетается с мясом, рыбой и овощами. Можно добавить к нему специи и травы по вкусу, например, орегано, базилик или перец.

# ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

**585-я проба – 4 500 р. за 1 г. 750-я проба – 6 500 р. за 1 г.  
Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого**

**24 ФИЛИАЛА В МОСКВЕ  
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА  
К ВАМ ДОМОЙ**

**Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум»** – одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственным образцам. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный и процесс оценки.

## 1. Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

## 2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

24 филиала по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровке, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

## 3. Выездная скупка от компании «Аурум».

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе, в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



**Выездная скупка, насколько это удобно? Спросим у читателя, Расторгуевой Валентины Ивановны.**

Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артем (на фото) разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне

73 000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришел перевод на карту.

Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!



## ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА

**8 (800) 551-84-34**

**ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ,  
НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!**



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной наценки

**ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00** • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Смоленская», ул. Арбат, 20 (вход в тату-салон «Дракон») • м. «Китай-город», Б. Спасоглинищевский пер., 1 • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, 1/2 • м. «Беляево», ул. Профсоюзная, 104 • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») • м. «Павелецкая», ул. Валуева, 2-4/44, стр. 1 • м. «Славянский бульвар», Славянский бул., 5, корп. 1 • м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, 22-24 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Дмитровская», Бутырская ул., 97 • м. «Котельники», Новорязанское шоссе, 1А • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Полянка», ул. Большая Полянка, 30 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т 3 • м. «Беляево», ул. Миклухо-Маклая, 47А • м. «Коньково», ул. Профсоюзная, 109, корп. 2 • м. «Улица Академика Янгеля», ул. Академика Янгеля, 2 • м. «Теплый Стан», Новаясеневский пр-т, 2Б, стр. 2 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23А • м. «Щелковская», ул. Уральская, вл. 4Г

**ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. К ОЦЕНКЕ!**





# КОГДА

**Очень неприятно, когда у самого уха что-то хрустит и щёлкает. Особенно, если это собственная челюсть. Ещё хуже, когда появляется боль. Нередко причиной таких неприятностей становятся нарушения в работе височно-нижнечелюстного сустава. Мы обсудили особенности проблемы с врачом-стоматологом, ортопедом и имплантологом Лавренюком Евгением Андреевичем (г. Рязань).**



Фото из личного архива Евгения Лавренюка

## ТАКОЙ КАПРИЗНЫЙ...

**– Расскажите, пожалуйста, почему возникают проблемы в височно-нижнечелюстном суставе? Чем он так провинился?**

– Височно-нижнечелюстной сустав – один из самых капризных суставов человеческого тела, поэтому и проблем в нем возникает много. Он парный (справа и слева) и образуется, как вы уже могли догадаться, между височными костями и нижней челюстью, делая последнюю подвижной: мы можем открывать и закрывать рот, двигать челюстью вправо и влево, вперед и назад. Эти движения необходимы для жевания и речи.

Основная сложность состоит в том, что на здоровье височно-нижнечелюстного сустава влияет множество факторов: состояние жевательной мускулатуры, связочного аппарата, особенности прикуса и даже осанка. Врачи объединяют

все эти проблемы термином «нарушения височно-нижнечелюстного сустава». Многие думают, что самая распространенная патология – это артроз. Я вас, наверное, удивлю, но этот термин постепенно уходит в небытие как некорректный и не отражающий суть нарушения.

## КАКИЕ ЕСТЬ ВАРИАНТЫ?

**– Какие нарушения могут возникнуть в височно-нижнечелюстном суставе? Почему?**

– Все патологические изменения височно-нижнечелюстного сустава можно условно разделить на две основных группы: воспалительные и дегенеративные.

Самый частый вариант воспалительных изменений – артрит височно-нижнечелюстного сустава. Как правило он не является самостоятельным заболеванием, а оказывается проявлением другой болезни. Например, инфекционного процесса, травматического

удаления зубов, миофасциального болевого синдрома, болезни Бехтерева или ревматоидного артрита.

Что касается дегенеративных повреждений височно-нижнечелюстного сустава, то они связаны с его работой в течение человеческой жизни. К сожалению, со временем стирается эмаль зубов, снижается высота нижнего отдела лица, какие-то зубы к этому моменту могут вообще быть потеряны. Поэтому, естественно, дегенеративные изменения височно-нижнечелюстного сустава чаще встречаются у возрастных пациентов.

## МОЛОДОСТЬ ПРОБЛЕМЕ НЕ ПОМЕХА

**– Всегда ли патология височно-нижнечелюстного сустава – это прерогатива пожилых? Может ли она развиваться у молодых?**

– Увы, да. Это заболевание в настоящее время «молодеет». Теперь начальные

дегенеративные изменения височно-нижнечелюстного сустава часто бывают даже у подростков.

Связано это в первую очередь с образом жизни. Давайте представим себе современного молодого человека. Он сидит со смартфоном или за компьютером. Его голова наклонена вперед, плечи опущены вниз, спина согнута. В результате нижняя челюсть уходит назад, формируется так называемый «птичий профиль». В этом положении создается высокая нагрузка на височно-нижнечелюстной сустав, и он быстро «изнашивается».

Также свой вклад в преждевременное разрушение сустава вносит ортодонтическое лечение по исправлению прикуса. Оно меняет положение костей в суставе. В результате зубы делаются ровными и красивыми, но нагрузка на сустав возрастает, и он быстрее изнашивается. Просто нуж-

# ЧЕЛЮСТЬ НЕ В ПОРЯДКЕ

но помнить, что идеальный прикус не всегда способствует правильному положению сустава, и учитывать этот момент в лечении.

## НА ЧТО ЖАЛУЕТЕСЬ?

– *Расскажите, пожалуйста, чем проявляются нарушения височно-нижнечелюстных суставов?*

– Проявления патологии очень разнообразны и весьма индивидуальны. Чаще всего пациенты отмечают следующие жалобы:

- хруст и щелканье при жевании, разговоре или открывании рта;
- периодический вывих или подвывих сустава, «заклинивание» челюсти во время зевания или приема пищи;
- боль в суставе, лице, шее, ушах.

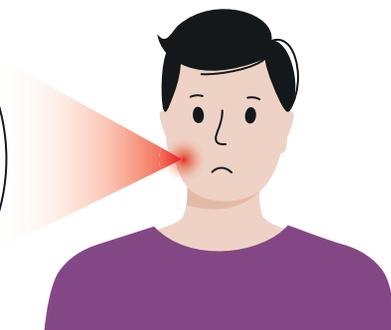
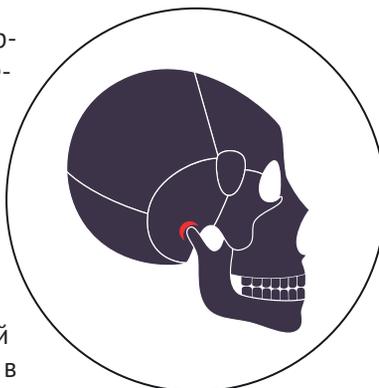
Эти симптомы могут иметь разную интенсивность, поэтому кто-то живет с такими проблемами много лет и не испытывает

серьезного дискомфорта, а у кого-то проявления настолько явные и яркие, что серьезно влияют на качество жизни.

Особенно это касается боли. Ее сила зависит от вовлеченности в патологический процесс нервов. Дело в том, что рядом с височно-нижнечелюстным суставом проходят крупные артерии и нервные стволы. И когда положение сустава неправильное (например, при его вывихе или подвывихе), то эти нервные стволы пережимаются, и человек чувствует сильную боль в суставе или головные боли. Могут появляться головокружения. Безусловно, такое состояние невозможно игнорировать.

## РИСУЕМ ПОРТРЕТ

– *Какие факторы риска есть у заболевания? Опишите, пожалуйста, классического пациента с на-*



*рушением височно-нижнечелюстных суставов.*

– Типичный пациент с проблемами височно-нижнечелюстного сустава довольно тревожный. Как правило, он сталкивался со стоматологическим лечением, протезированием или ортодонтическим лечением. Чаще всего такой пациент уже был у невролога, особенно если основная жалоба – это боль.

Насчет факторов риска. Их много, но я назову основные:

- отсутствие отдельных зубов или всего зубного ряда;

- неправильный прикус, приводящий к перенапряжению суставов;

- ортодонтическое лечение или протезирование в прошлом;

- травмы челюсти и лица;

- возраст старше 50 лет.

Однако, если распространенных факторов риска нет, это вовсе не означает, что проблем с височно-нижнечелюстным суставом быть не может. Наш жевательный аппарат – часть общей опорно-двигательной системы, в которой все взаимосвязано. Изменение осанки, смещение центра тяжести, перегрузка каких-то мышечно-скелетных структур, тревога могут также негативно сказаться на состоянии жевательных мышц и сустава.

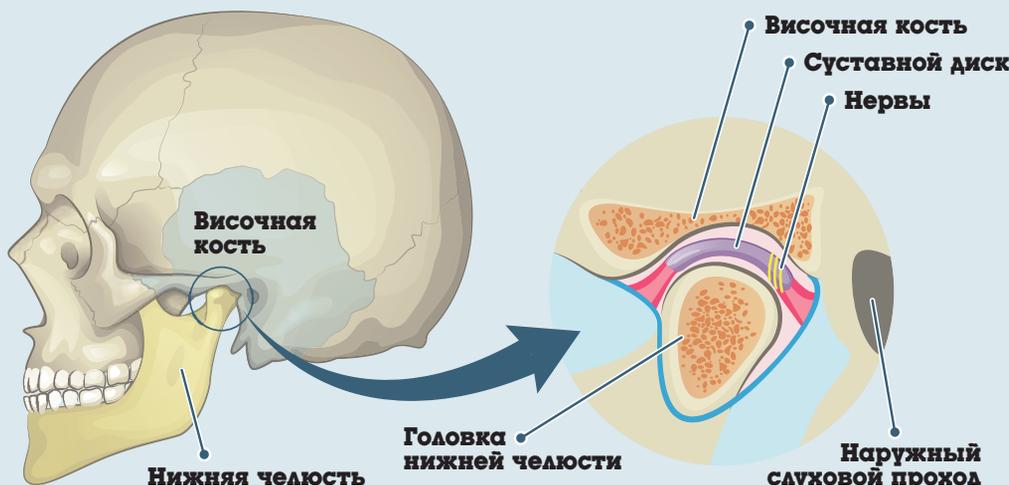
## КУДА ИДТИ?

– *Если у человека есть признаки нарушений височно-нижнечелюстного сустава, к какому врачу ему стоит обратиться? Как обстоят дела со специалистами в России?*

Читайте дальше  
на стр. 12



## ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОЙ СУСТАВ



Продолжение.  
Начало на стр. 10

## КОГДА ЧЕЛЮСТЬ

– В идеале пациент с проблемами височно-нижнечелюстных суставов должен обращаться к ортопеду-гнатологу. Дело в том, что не каждый стоматолог-ортопед владеет достаточным арсеналом знаний и навыков, чтобы заниматься проблемами суставов. Однако, если такого узкого специалиста, как гнатолог, нет, то обращаться нужно к стоматологу-ортопеду. А если случай тяжелый, то требуется помощь еще и хирургической стоматологии.

Нередко проблемы, особенно воспалительные, вообще мало связаны со стоматологией и являются проявлением аутоиммунных, ортопедических или инфекционных заболеваний. В этом случае лечение височно-нижнечелюстного сустава ложится на плечи ревматолога, терапевта, инфекциониста и т.д.

Надо сказать, что в РФ развитию помощи пациентам с данным заболеванием в последнее время занимаются довольно плотно. Пока правда ситуация неплохо складывается только в крупных городах. Например, в Москве и Санкт-Петербурге есть клиники, которые специализируются на этой проблеме. Также не везде проводят операции

Патология височно-нижнечелюстного сустава – не место для экспериментов и самолечения. Лучше отдать эту проблему в руки врачу.



на височно-нижнечелюстном суставе. Пациентов приходится направлять в федеральные центры.

### ПЛАН ОБСЛЕДОВАНИЯ

– *Что нужно будет для диагностики? Входят ли эти обследования в ОМС?*

– Диагностика патологии височно-нижнечелюстного сустава довольно сложная и требует высокого профессионализма врача и обследования на дорогостоящем оборудовании. Оно не всегда включено в ОМС. Как правило, пациенту нужны:

- МРТ и/или КТ суставов нижней челюсти;
- кондиография – запись движения височно-нижнечелюстного сустава



с определением и моделированием его правильного положения;

- электромиография – исследование функции жевательных мышц.

В последнее время изучается вопрос о влиянии опорно-двигательного аппарата на состояние височно-нижнечелюстного сустава и обратно – влияние прикуса и положения суставов нижней челюсти на остальные костно-мышечные структуры. Поэтому зачастую одним исследованием височно-нижнечелюстных суставов дело не ограничивается, и к проблеме подключается оценка состояния и поиск «слабых мест» всей опорно-двигательной системы.

Надо сказать, что под маской проблем в височно-нижнечелюстном суставе может оказаться совсем не суставная патология. Это, кстати, еще одна причина, почему нарушениями этой области часто занимается не один только стоматолог. Так, например, имитировать боль в су-

ставе нижней челюсти могут невралгия тройничного нерва, средний отит, подострый тиреозит, заболевания слюнных желез и другие болезни. Поэтому, если болит, тянуть с походом к врачу не стоит.

### ЧТО ПО ЛЕЧЕНИЮ?

– *Как лечится патология? Можно ли вообще избавиться от этой проблемы?*

– Лечение заболеваний височно-нижнечелюстного сустава комплексное и, как я уже упоминал, чаще всего проводится командой специалистов. Нередко привлекаются психологи, психотерапевты, неврологи, ревматологи и другие врачи. В первую очередь надо определить, какое событие могло спровоцировать проблему и, исходя из этого, выбирать профиль врача и тактику ведения. Когда дело касается дегенеративных изменений, чаще всего требуются расслабление жевательной мускулатуры и лечение, направленное на исправление прикуса и на-

Диагностика патологии височно-нижнечелюстного сустава довольно сложная и требует высокого профессионализма врача и обследования на дорогостоящем оборудовании.



# НЕ В ПОРЯДКЕ

хождение новой правильной (терапевтической) позиции – сплент-терапия.

Причем эта новая правильная позиция почти всегда не соответствует той, которая есть у пациента. Подбирается она строго индивидуально после диагностики и в соответствии с жалобами. То есть одному пациенту нужно подобрать такое положение челюсти, чтобы сустав не вывихивался, другому – чтобы не щелкал, третьему – чтобы не болело. Далее изготавливается специальная капа-сплент, которую пациент носит несколько дней. Обычно за это время становится понятно, удобно или нет, помогает такое положение или нет, уменьшились боли или ничего не изменилось. Если все хорошо, то дальше идет этап ортодонтической коррекции и исправление прикуса, чтобы зафиксировать нужное положение сустава и челюсти. Они могут проводиться с помощью керамических коронок или накладок-виниров.

Надо сказать, что полностью вылечить дегенеративные, связанные с изнашиванием, изменения височно-нижнечелюстного сустава нельзя. Что разрушилось, то разрушилось. Однако при наличии хорошего уровня диагностики и грамотного подхода врача можно значительно улучшить качество жизни таких пациентов.

## ПРОЯВИМ ЧУТЬ-ЧУТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

– Что может сделать пациент сам, до посещения врача?

– Сразу скажу, что патология височно-нижнечелюстного сустава – не место для экспериментов и самолечения. Лучше отдать эту проблему в руки врачу. Но, чтобы не тратить время на повторные консультации ортодонта, можно сразу идти к нему с МРТ-снимками суставов нижней челюсти. Это базовое и самое необходимое обследование.

Еще очень хорошо, если пациент до приема понаблюдает за характером жалоб и попробует выявить какие-то закономерности: что провоцирует – что помогает, когда возникает – через сколько заканчивается, выпишет на листочек, чем лечился, к кому обращался и т.д. Это здорово облегчит совместную работу с врачом.

## ПРОФИЛАКТИКА НЕ ПОМЕШАЕТ

– Есть ли какие-то методы профилактики этого заболевания?

– Да, конечно. Предупреждение дисфункции височно-нижнечелюстного сустава заключается в:

- снижении избыточных нагрузок на сустав;
- правильном питании с достаточной и адекватной жевательной нагрузкой на суставы и зубы;

- уменьшении стресса в жизни;

- своевременном и качественном протезировании зубов и исправлении неправильного прикуса;
- заботе о здоровье позвоночника.

## И НАПОСЛЕДОК...

– Может быть, у вас есть еще какие-то мысли на этот счет. Клинические случаи, мифы об этом заболевании, пожелания.

– Хочется сказать, что пусть пока еще не все болезни может вылечить человечество, но уровень современной медицины и стоматологии в частности позволяет улучшить жизнь пациента, сделать ее более комфортной даже в самых неприятных случаях. И это дорогого стоит. Поэтому не бойтесь посещать стоматолога и не думайте, что вам уже ничего не поможет. Сделать что-то полезное, нужное и хорошее для себя можно всегда!



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой



**ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ**  
с традиционными сканвордами и другими головоломками, а также статьями об отечественных кинохитах



«Судоку Мастер» – это более 180 увлекательных задач трех высоких степеней сложности: классические судоку, фигурные и диагональные судоку, мегасудоку и мультисудоку. А также такие особые, набирающие популярность у читателей, как кен-кен, какуро и сумдоку.

Подробная инструкция на первых страницах журнала поможет понять принцип разгадывания судоку даже тем, кто еще не успел «набить руку» в решении таких головоломок. Каждый вид судоку сопровождается краткой инструкцией по технике решения, а проверить свое мастерство поможет раздел с ответами.

«Судоку Мастер» – это не просто сборник задач для гурманов судоку. Это еще и хит-парад рецептов для гурманов и любителей вкусно поесть. А еще в нашем журнале для отдыха и развлечения мы публикуем специальные тест-картинки «Найди 10 отличий».

Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru<sup>1</sup>



wildberries.ru<sup>2</sup>



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

<sup>1</sup> 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741.  
<sup>2</sup> 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Не самый привычный вкус пищи таит в себе множество приятных сюрпризов. Употребляя горькие продукты, можно не только наладить работу многих важных органов, но и обрести здоровую стройность.

С незапамятных времен в народе известны целительные свойства горьких трав и яств. Даже поговорка на этот случай есть: «Хочешь жить сладко – ешь горькое». Насколько верно такое утверждение? И чем помогают горькие продукты? Эти и другие вопросы мы задали эксперту – специалисту по питанию, нутрициологу Марине СОЛО.

Фото из личного архива Марины Соло



## ВАЖНЫЕ ЖИДКОСТИ

Из курса школьной биологии мы помним, что процесс пищеварения начинается еще во рту.

– Наши органы пищеварения полые внутри, – объясняет Марина Соло. – Весь процесс их работы основан только на жидкостях, которые вырабатываются под воздействием нервной системы. И здесь горький или острый вкусы – самые сильные в плане воздействия на рецепторы выделения пищеварительных соков. Наш язык, почувствовав горечь, посылает в мозг сигнал, что сейчас нужно очень мощно поработать. А тот в свою очередь посылает стимулирующие сигналы в органы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), которые начинают выделять желудочный сок,



желчь, пищеварительные ферменты и кишечный сок. Дефицит этих жидкостей вызывает проблемы со здоровьем ЖКТ и многих других важных органов.

## ПОМОЩЬ ПЕЧЕНИ

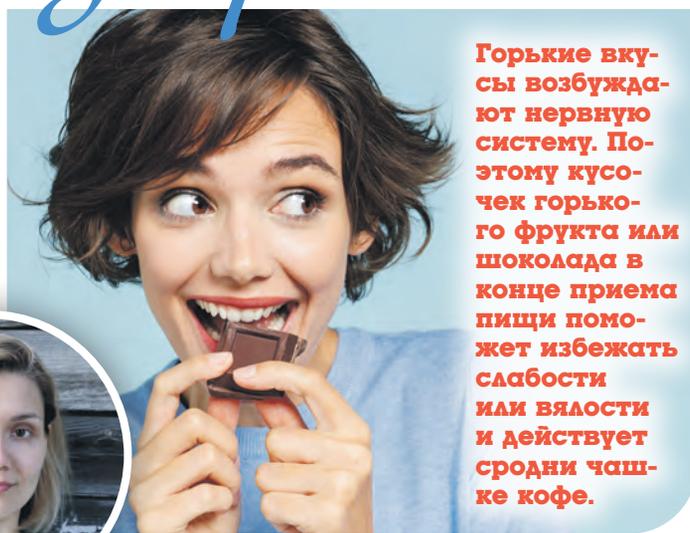
Горькая пища и травы оказывают огромную поддержку печени – органу, который обезвреживает токсические вещества, выработывает желчь, отвечает за жировой обмен в организме, выработку витаминов и гормонов.

**Горькая пища «очищает» вкусовые рецепторы языка, что помогает уменьшить тягу к сладостям.**

# ГОРЬКАЯ ЕДА ВОЗВРАЩАЕТ здоровье?



**Горькие вкусы возбуждают нервную систему. Поэтому кусочек горького фрукта или шоколада в конце приема пищи поможет избежать слабости или вялости и действует сродни чашке кофе.**



## ПОБАЛУЕМ РЕЦЕПТОРЫ

Самый быстрый и безопасный способ получить «нужную» горечь – употреблять в пищу содержащие ее продукты. Кстати, их список весьма разнообразен. А дополнительная польза в том, что многие горькие продукты – источник полезных витаминов, минералов и даже природных антибиотиков. Все это не просто поддерживает организм в его правильной работе, но и поможет ему защититься от болезней или побороть вредные бактерии.

Так, например, различные горькие травы – салаты, руккола, зеленый лук, сельдерей и прочие – содержат целый набор витаминов, кальций, магний, фолиевую кислоту, цинк и медь.

Можно получать нужные горечи и в виде напитков, заваривая травяные чаи или добавляя в обычный чай имбирь, ягоды жимолости, калины, рябины, цедру лайма или лимона, цикорий, полынь, семена расторопши и льна. Полезны и горькие фрукты – авокадо, грейпфрут, лимон, бергамот. Словом, любой может найти для себя горькую пищу по вкусу.

– Желчь играет, пожалуй, главенствующую роль из всех жидкостей ЖКТ, – продолжает Марина. – Она единственная расщепляет жир и может почистить весь кишечник. Кроме того, обладает еще минимум десятком важных функций для пищеварения. Недостаточная выработка желчи или проблемы с ее оттоком ведут к дискомфорту и болям после приема жирной пищи, тяжести и вздутию живота, тошноте, горечи во рту, рвоте и запорам. Повышается тяга к сладкой пище. Горькая пища стимулирует выработку желчи.

**Для эффективного и здорового похудения важно следить за выработкой и оттоком желчи и работой печени в целом. Горькая пища и животные жиры помогают наладить ее правильную работу.**

Елена Пухова

## ДАМСКИЕ ШТУЧКИ

Тёплые колготки зимой – необходимый предмет одежды, без которого никак не обойтись. При этом каждой женщине в холода хочется не только не мёрзнуть и чувствовать себя комфортно, но и выглядеть элегантно, чтобы ножки смотрелись стройными и красивыми.

Однако колготки колготкам рознь! В некоторых моделях ноги могут потеть, какие-то колготки давят, сползают, колются, быстро изнашиваются... Как выбрать теплые зимние колготки, чтобы не навредить своему здоровью и чтобы ножки всегда оставались в тепле? Давайте разбираться!

## ВО-ПЕРВЫХ, СМОТРИМ НА ПЛОТНОСТЬ

Плотность колготок зависит от диаметра нитей, из которых сделано чулочное полотно. Она, как известно, измеряется в «денах», которые на упаковке обозначаются аббревиатурой DEN и числом, написанным рядом с ней. Утепленные колготки, как правило, начинаются с 70 DEN, а зимними считаются колготы от 180 до 250 DEN, хотя встречаются и особо утепленные модели, 500–600 DEN. Оптимальная плотность колготок для ежедневной носки в зимний период – 200–250 DEN, однако будет ли в них действительно тепло, напрямую зависит от материала, из которого они сделаны.

## ВО-ВТОРЫХ, ИЗУЧАЕМ СОСТАВ

Колготки бывают трех видов: из натуральных материалов, синтетические и колготы с комбинированным составом.

# Колготки ВЫБИРАЕМ, ЗИМОЮ НОЖКИ УТЕПЛЯЕМ

## А ВЫ ЗНАЛИ?

Самыми «ходовыми» являются составы:

- хлопок+полиамид+эластан,
- шерсть+лайкра+микрофибра,
- вискоза+полиамид+эластан.

**Из натуральных материалов** – это шерстяные и хлопковые колготы, которые считаются самыми теплыми вариантами. Они хорошо сидят и сохраняют тепло, у них отличные терморегулирующие свойства, они комфортны в носке. Однако хлопковые колготы менее эластичны, могут быстро вытягиваться на коленках, часто мнутся и имеют выпуклые швы. Шерстяные колготы могут колоться и имеют свойство скатываться, кроме того, они не подходят людям, склонным к аллергии на шерсть.

**Синтетические** – это колготы с преобладанием полиамида или акрила (90%). Часто к этим волокнам добавлены еще эластан и полиэстер. Они хорошо тянутся и сидят, износостойкие, эластичные, легко стираются, быстро сохнут, не сползают.

Главный минус синтетических колготок: они создают «парниковый эффект», в них кожа не дышит, что может спровоцировать кожные и грибковые заболевания. В целом, синтетика – не самый подходящий вариант для холодов, ведь она совсем не греет.

**С комбинированным составом.** Основу таких колготок составляют натуральные материалы (хлопок, шерсть, вискоза), обеспечивающие тепло и комфорт. Также в составе присутствует небольшой процент синтетики (эластан, микрофибра или лайкра), которые отвечают за комфортную посадку и износостойкость. Правильная пропорция материалов в составе обуславливает супер-свойства комбинированных колготок, которые, пожалуй, и являются идеальными для зимы.

## ВАЖНО!

**Натуральных материалов в составе колготок должно быть не меньше 60%, в таких колготках холода точно будут не страшны!**

## МУЖЧИНА В КАЛЬСОНАХ – ОДЕТ ПО СЕЗОНУ

А как нашим дорогим мужчинам утеплиться зимой? Ведь колготки они носить точно не будут! И не надо, ведь для мужчин можно приобрести теплые кальсоны или подштанники, которые удобно надевать зимой под джинсы или брюки. От колгот они отличаются размерной сеткой (от S до XXXL) и кроем: имеют гульфик и манжеты. К составу требования те же, что и к колготкам: лучше выбирать комбинированный состав с преобладанием натурального материала.

Елена Васина





# КОГДА НЕРВУ ТЕСНО:

Синдром запястного канала хорошо знаком тем, кто много времени работает, перенапрягая кисть руки, или с вибрирующими инструментами. Лёгкий дискомфорт в суставе, онемение пальцев или жжение – первые симптомы болезни, которая может привести к невозможности сжать ладонь в кулак и сильным болям.

## ЗАЩИТА И ЛОВУШКА

Человеческий организм устроен очень разумно и мудро. Так, нервы проходят в разных узких местах нашего тела, которые называют туннелями.

– С одной стороны, цель такого туннеля – защитить нерв от воздействий окружающей среды и травм, – поясняет **врач-невролог и рефлексотерапевт Александр ПОРОШНИЧЕНКО**. – С другой – при различных патологических состояниях



Фото из личного архива Александра ПОРОШНИЧЕНКО

нерва именно в этих узких местах он может сдавливаться, словно в ловушке, и будет возникать соответствующая клиническая картина: онемение в зоне иннервации, различные боли, слабость в мышцах, по которым проходит этот нерв. Все это и называется туннельным синдромом.

Самый частый такой синдром – это синдром запястного канала. Все дело в том, что он представляет собой узкое место, с одной стороны ограниченное костями запястья, с другой – поперечной карпальной связкой запястья. Здесь проходят девять сухожилий, между которыми располагается нерв.

– При некоторых обстоятельствах нерв может сдавливаться, – продолжает Александр Игоревич. – Если наша кисть постоянно находится в напряжении, сухожилия в запястном канале утолщаются, и нервам становится довольно тесно – банально не хватает места. И если в таких условиях делать повторяющиеся движения кистью, например, сгибать и разгибать, то нерв начинает повреждаться.

## ВРЕДНЫЙ «ГРЫЗУН»

Такое состояние довольно часто наблюдается у людей, которые много работают за компьютером с мышью. Кисть находится в состоянии неполного разгибания, когда нерв натягивается. И плюс запястье давит на твердую поверхность стола, что приводит к нарушению его питания. Поэтому у программистов, редакторов, наборщиков и тех, чья работа связана с компьютерами, часто возникает синдром запястного канала.

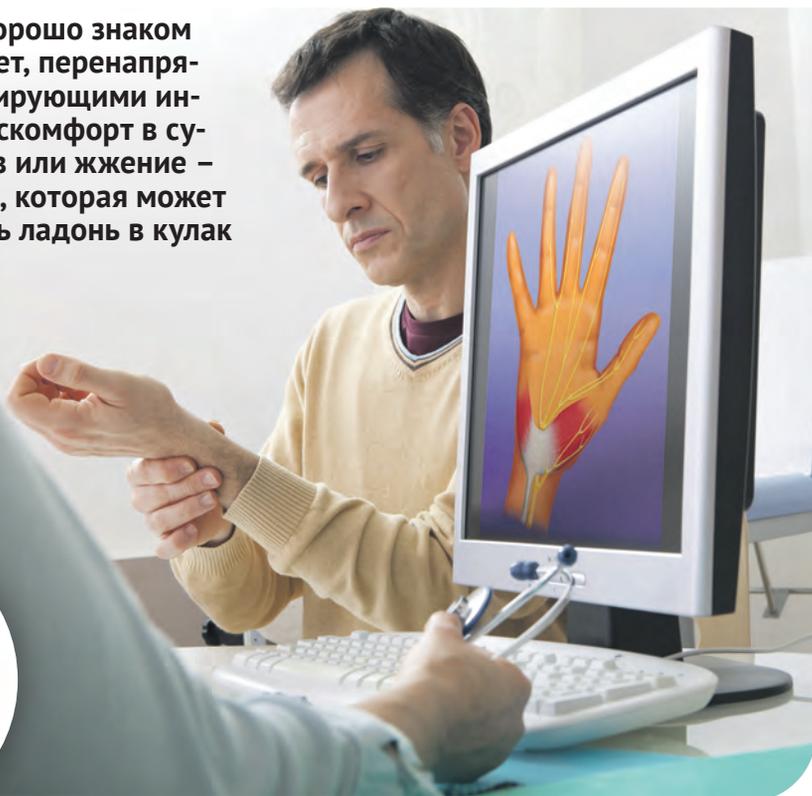
– Могут быть и другие причины, приводящие к сдавливанию нерва, – рассказывает врач-невролог, – различные заболевания эндокринной системы, сахарный диабет, проблемы с

щитовидной железой, вследствие чего нарушается питание нерва. При беременности часто возникает сильная отечность, что тоже сдавливает нервы в узких местах. Различные травмы, ревматологические заболевания тоже могут приводить к воспалению сухожилий и сдавливанию. Причин много, и их нужно лечить.

Если рука человека часто бывает на весу и в напряжении или он постоянно держит телефон у уха – может возникнуть запястный синдром. Но чаще он связан с работой компьютерной мышью или с сильными вибрациями – работой отбойным молотком или другими инструментами.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

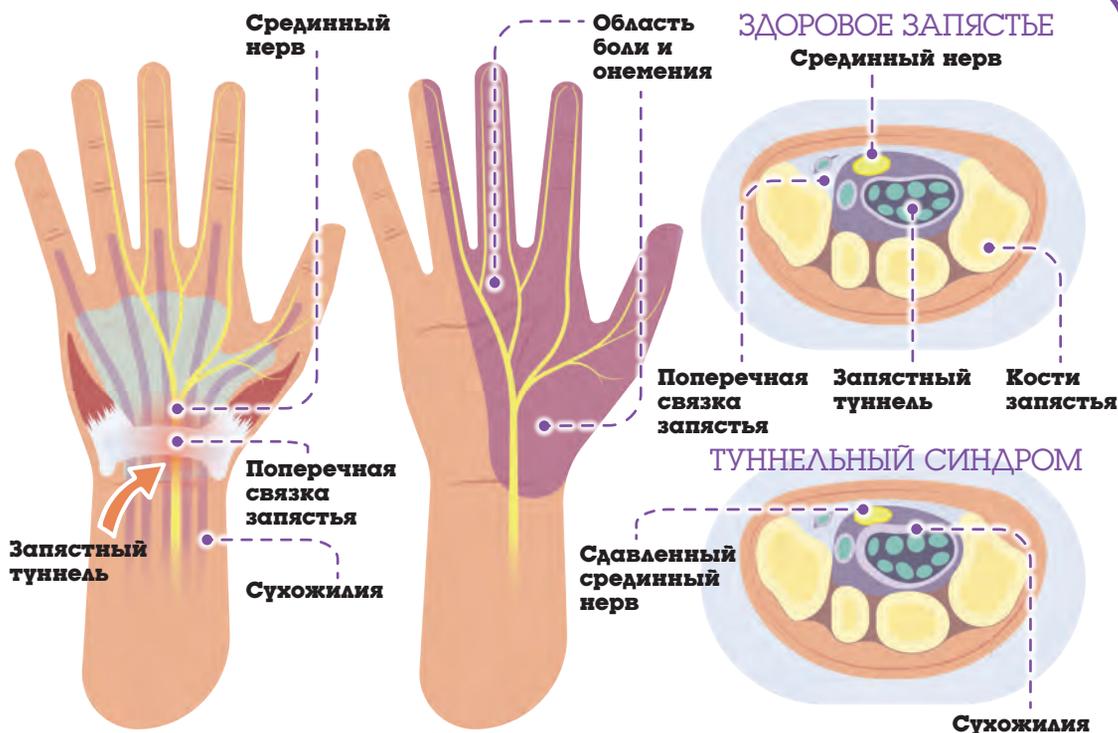
**Туннельный синдром запястья – очень распространенное заболевание. Его классифицируют в зависимости от времени болевых ощущений. От нескольких дней до четырех недель – острый, несколько недель – подострый, хронический продолжается несколько месяцев и дает рецидивы несколько раз в год.**



# ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ

## ИМЕЙТЕ В ВИДУ

Срединный нерв, проходящий через запястный туннель, идет от предплечья до ладони и «управляет» всеми пальцами, кроме мизинца. Поэтому болевые ощущения могут распространиться по всей руке, вызывая слабость мышц и невозможность держать что-то в ладони.



## НАЙТИ ПРИЧИНУ

Перед тем как лечить болевые симптомы, для начала нужно выяснить причину. Если это эндокринные заболевания, сахарный диабет, артрит, ожирение, заболевание печени или почек или иное – начинать следует с избавления от этих заболеваний, как от первопричины.

Если синдром запястного сустава уже развился и доставляет неприятные ощущения, для лечения могут использовать специальный ортез. Его надевают на лучезапястный сустав так, чтобы зафиксировать его в том положении, в котором запястный канал наиболее широкий и не сдавливает нерв. Это называется шинирование сустава. Ортез носят и днем, и ночью, так как во сне мы не контролируем положение кисти и можем повредить нерв.

Совместно с этим назначают медицинские препараты, которые снимают отечность, уменьшают воспаление и болевой синдром. В крайних случаях проводят хирургическую операцию, чтобы освободить нерв от сдавливающих его тканей.

## ЛУЧШЕ НЕ БОЛЕТЬ

Лечить заболевание всегда дольше и болезненнее. Гораздо проще заранее задуматься о профилактике.

– При работе с компьютерной мышью можно применять специальные коврики с подушечкой под запястьем, – советует доктор Порошниченко. – Кисть находится в более согнутом состоянии, когда зазор запястного канала имеет наибольший размер. И мягкая подушечка уменьшает давящее действие твердой поверхности стола на запястье.

Также следует делать перерывы в работе. Проводить упражнения для лучезапястных суставов. Они будут улучшать скольжение нерва в этом туннеле, поспособствуют профилактике образования спаек нерва. Самомассаж кистей рук улучшит кровоснабжение и питание срединного нерва.



## КТО В ЗОНЕ РИСКА

Немаловажный фактор развития запястного синдрома – профессиональная деятельность. В зоне риска не только те, кто работает с компьютером, но и музыканты, фотографы, слесари и механики, швеи, асфальтоукладчики, бурильщики. Те, чья работа связана с перенапряжением кисти или вибрациями.

## НЕ ТЯНИТЕ С ЛЕЧЕНИЕМ

Самое опасное осложнение синдрома запястного канала – необратимое повреждение нерва, когда в результате микротравм и плохого питания нарушаются функции сгибания и разгибания пальцев, умение коснуться подушечкой большого пальца подушечек остальных. Ладонь и пальцы принимают полусогнутое состояние, сходное с лапой обезьяны.

Французское слово «десерт» появилось в русском языке только в середине XVII века. Но и до этого времени наши предки были не прочь иногда порадовать себя чем-нибудь сладеньким после сытного обеда. Некоторые рецепты тех старинных лакомств в наши дни обрели вторую жизнь, во многих регионах они являются и предметом гордости, и способом заинтересовать туристов.

## ДЛЯ КАЛУЖСКОГО ТЕСТА ВСЕГДА ЕСТЬ МЕСТО!

Калужское тесто называют главным «конкурентом» знаменитого тульского пряника, а еще шутят, что это единственное в мире тесто, которое едят сырым. Письменные источники, где так или иначе упоминается это лакомство, относятся к началу XVIII века, но считается, что на самом деле оно гораздо старше. Рецепт у блюда довольно простой, с ним справится даже начинающий кулинар. По сути, это ржаные сухари, перемолотые и вываренные в меду или сиропе со специями. А настроение и вкус у готового десерта – очень даже зимние. Попробуйте, вам понравится!



### Ингредиенты

- 250 г ржаного хлеба (отлично подойдет и «Бородинский»)
- 250 г сахара
- 200 мл воды
- 1/2 ч. ложка корицы
- 2 ст. ложки сахарной пудры
- бадьян (звездчатый анис) – 0,5 шт.
- кардамон (цельный) – 2 шт.

### Приготовление

Ржаной хлеб нарезать на мелкие кусочки, подсушить в духовке до сухарей. В кастрюлю высыпать сахар, добавить семена кардамона, бадьян, корицу. Влить воду, перемешать. Поставить на огонь, довести до кипения, снять пену. Варить на медленном огне 5 минут, затем процедить. Полученный сироп снова поместить в кастрюлю, добавить подсушенный ржаной хлеб и варить в течение 10 минут на медленном огне, помешивая. Снять с огня, пробить блендером до однородной массы и убрать в холодильник на несколько часов.

После этого из калужского теста можно слепить шарики размером с грецкий орех, обвалить их в сахарной пудре – и подавать к столу, как конфеты.

### КСТАТИ

**Хранить десерт следует в холодильнике не дольше 3 месяцев.**



# ЗДРАСЬТЕ:

## С КАКИМИ ЛАКОМСТВАМИ ВПРИКУСКУ ЧАЁВНИЧАЛИ НАШИ ПРЕДКИ

### ЛЕВАШИ: ВСЕМ ХОРОШИ!

Леваши – маленькие лепешечки, приготовленные из уваренных в собственном соку, толченых и высушенных в натопленной печи ягод (калины, малины, смородины, облепихи или даже под-

мороженной рябины) – тоже имели в старинные времена репутацию и десерта, и лекарства – от простуды и авитаминоза. Леваши стали предками пастилы – тягучей ягодной массы, высушенной тонким пластом и свернутой в трубочки.

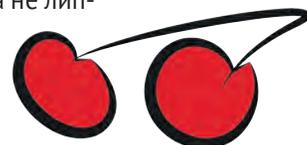
### Ингредиенты

- 1 кг любых ягод (черная смородина, черника, вишня без косточки и т.д.), можно замороженных
- 1/3 стакана воды
- 1/3 стакана сахара



### Приготовление

Ягоды сложить в керамическую посуду, добавить воду (в замороженные можно не добавлять). Томить в разогретой до 120 градусов духовке, пока ягоды не станут мягкими. Затем остудить, протереть через сито. Добавить сахар, поставить на небольшой огонь и варить, постоянно помешивая, до загустения. Выложить ягодную массу на противень, застеленный пергаментом, или на силиконовый коврик, слоем 0,5 см, сушить около 6 часов в духовке при температуре 60°C – до высыхания, так, чтобы масса не липла к рукам. Скрутить в рулет, завернуть в пергамент. Хранить в сухом прохладном месте.



# ДРЕВНЕРУССКИЕ СЛАСТИ!

## КУЛАГА – ЗДОРОВЬЮ ВО БЛАГО

Традиционная русская кулага (солодуха) издавна считалась не только вкусным, но и полезным угощением, и это неслучайно: для ее приготовления не использовали ни мед, ни сахар. Требовались только три компонента: ржаной солод, ржаная мука и ягоды калины.

Готовили так: солод разводили кипятком и настаивали, затем замешивали тесто, добавив муку и калину. Потом заквашивали, добавив кусочек ржаной корочки, закладывали в латку – глиняную посудину, герметично замазывали тестом все щели между посудой и крышкой и ставили на ночь в прогретую печь. Ржаное тесто бродило в тепле, без доступа воздуха, и ферментировалось.

Готовый десерт радовал узнаваемым кисло-сладковатым вкусом и был богат витаминами группы В, С и Р. Кулагу рекомендовали при печеночных, почечных недугах и нервных расстройствах. Кстати, благодаря целительной силе калины и других компонентов иногда она действительно помогала поставить больного на ноги.

В наши дни кулагу готовят по «упрощенному» рецепту.

### Ингредиенты

- 0,5 стакана ягод калины (лучше брать замороженную, из нее уходит горчинка)
- 2 ст. ложки ржаной муки
- 1 ст. ложка солода
- 1 стакан воды
- сахар или мед – по вкусу

### Приготовление

Ягоды калины довести до кипения и варить на слабом огне 5 минут. Процедить через сито. Залить в солод 50 мл очень горячего калинового отвара, дать ему распариться, оставив на полчаса в теплом месте (или укутав). В это время протереть калину через сито или дуршлаг, чтобы избавиться от косточек. Смешать в единую массу протертые ягоды, распаренный солод, ржаную муку и остаток калиновой воды, при желании добавить сахар или мед. Пробить блендером до однородной массы. Томить блюдо в течение часа в духовке при температуре около 40–50 градусов. Перемешать. Кулага средней густоты готова. При повторном нагревании после остывания блюдо становится еще гуще.



## МАЗУНЯ-УСЛАДА – ДЕСЕРТ ЧТО НАДО!

Этот рецепт опровергает известную русскую поговорку, доказывая, что редька, в отличие от хрена, может быть сладкой! Особенно если высушить ее на солнце или в печи, истолочь в порошок, смешать с белой патокой, приготовленной из ячменного солода и крахмала, добавить черный перец, гвоздику или мускат – и томить двое суток в теплой печи, в наглухо запечатанном горшочке...

Впрочем, мазуню из редьки готовили только в крестьянских избах, а в домах побогаче для этого использовали сухую вишню или даже арбуз. А готовый продукт, – густой, пряно-сладкий, цвета молочного шоколада, – как можно догадаться из названия, щедро намазывали на ломоть белого ситного хлеба и ели

вприкуску с чаем.

В наши дни, при желании, тоже можно приготовить десерт из редьки, заменив печь на духовку, а патоку – на жидкий мед или густой сахарный сироп.

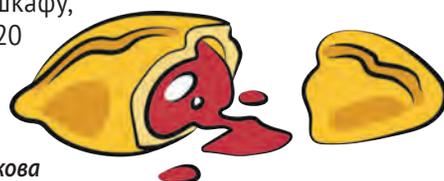
### Ингредиенты

- 6 средних редьек
- 200 мл жидкого меда или густого сахарного сиропа
- специи (гвоздика, черный перец молотый, мускатный орех) – по вкусу

### Приготовление

Корнеплоды помыть, очистить, нарезать на тонкие ломтики, при необходимости нанизать на деревянные спицы или веревочки – так, чтобы кусочки не касались друг друга. Высушить досуха – на солнце или в духовом шкафу, или в сушилке, если такой кухонный агрегат имеется. Сушеную редьку истолочь в муку (или измельчить в блендере), смешать с медом и специями, переложить в глиняный горшочек и оставить в духовом шкафу, прогревом до 120 градусов, на 5–6 часов.

Оксана  
Калашикова





Нужно было выйти в магазин за хлебом, сварить хоть картошки в мундире, купить молока. Но тело моё категорически не желало покидать уютные недра дивана, хоть в животе уже нещадно урчало и булькало.

## ДОТЯНУТЬ ДО ЗАРПЛАТЫ

– Ма-а-ам, мы скоро будем кушать? – Андрейка громыхал в детской конструктором уже второй час, но и его желудок обмануть увлекательной игрой не удавалось.

– Андрюш, надо в магазин сходить, ты со мной? – горестно пропищала я из-под одеяла и вздохнула.

– Конечно! – тут же отозвался сынишка. – А давай сосисок купим и макарон наварим, а?

Я вздохнула еще раз и быстро, чтобы не заметил сын, вытерла набежавшие слезы уголком одеяла.

– Лапуль, давай сегодня обойдемся картошкой, молоком и хлебом. У меня зарплата через полторы недели. Обещаю, тогда будут и сосиски, и еще что-нибудь вкусненькое.

Сын воодушевленно кивнул и побежал собираться. А мне неудержимо захотелось разреветься.

## ПАПА СДЕЛАЛ РУЧКОЙ

Ромка – отец Андрюши – бросил нас неожиданно. Просто пришел однажды с работы, собрал вещи, сделал руч-

кой и испарился. Казалось бы, выдохни и расслабься. Сколько можно терпеть пьяные скандалы и недельные загулы? Но сынишка мой был не совсем здоров, имел группу инвалидности, и работать полноценно у меня не получалось. А жить на те копейки, что оставались у нас после ухода горе-папы, было трудно, очень трудно.

Благо, хоть Андрейка воспринял уход отца спокойно. Показалось даже, как будто мальчишка стал раскованное, живее, любопытнее. Даже пел сегодня, чего за ним сроду не водилось.

А между тем, до зарплаты еще ого-го, а кушать хочется сейчас. Я снова глубоко вздохнула, сползла с дивана и поплелась одеваться.

# Извилистая

Любовь – это все, что у нас есть, и только любовью мы можем помочь друг другу.

Еврипид



## МНЕ НИЧЕГО НЕ НУЖНО

На кассе в супермаркете я принялась отсчитывать медяшки. В кармане еще шуршали пару сотен, но их было жалко. Кассирша деланно закатила глаза и показушно вздохнула.

– Дамочка, не задерживайте, вон какую очередь собрали, – нарочито громко проговорила она.

Руки мои задрожали, лицо побагровело от стыда. Я выронила несколько десюничков на пол. Нагнулась, чтобы поднять.

– Ой, да побыстрее, – все больше раздражаясь прокричала кассирша.

Из хвоста очереди к нам протиснулся мужчина.

– Сколько там? – спросил он у кассирши.

Та глянула на него воловьим взглядом и насмешливо произнесла:

– Шестьдесят три рубля тридцать копеек.

Мужчина потянулся за кошельком.

– Мне ничего не нужно, – испуганно заголосила я. – У меня есть деньги, я сама заплачу. – И, вытянув из кармана сотню, поспешно положила ее на монетницу.

Кассирша быстро отсчитала мне сдачу, сунула в руки пакет-майку и повернулась к следующему покупателю.

## НЕТ НИЧЕГО СТЫДНОГО

Мужчина догнал нас с Андрейкой уже на улице. Я вздрогнула, когда он неожиданно коснулся моего плеча.

– Это вам, – протянул он мне большой пакет. Я протестовала. Тогда он вынул из пакета большую шоколадку и сунул Андрейке. – Возьмите. Пожалуйста. Я знаю, что такое, когда нет денег. Это временные трудности, и их нужно пережить. Нет ничего стыдного в том, что кто-то вам в этом поможет. Возьмите, прошу.

По щекам моим потекли слезы. Я стояла и смотрела на высокого брюнета с большим пакетом продуктов в руке. Мне было ужасно стыдно.

*Присылайте нам свои истории!*

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

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)



# Дорога к счастью



– Слушайте, пакет тяжелый. Вы далеко живете? Давайте я вас подвезу.

Я снова хотела запротестовать, но сынишка уже вцепился в рукав незнакомца:

– На машине? А порулить дадите?

Мужчина улыбнулся.

– Дам.

Через двадцать минут мы сидели на моей крохотной кухоньке и пили чай с ватрушками... из того самого большого пакета.

Андрюшка был счастлив. Он ел третий пирог и довольно щурился, глядя в окошко.

– Мам, а здорово, правда?

– Правда, – улыбнулась я ему.

– Папка нам никогда пирогов не покупал и шоколада тоже.



Любовь состоит из одной души, населяющей два тела.

Аристотель

Я смутилась и быстро взглянула на гостя. Тот ободряюще улыбнулся и сказал:

– А хотите, сходим в кино? Говорят, там неплохой мультфильм сейчас идет.

Открыв было рот, чтобы вновь запротестовать, я так же его и закрыла. Мужчины все решили без меня, и Андрейка унесся собираться.

## МНОГО ПОЗЖЕ Я УЗНАЛА...

Назавтра Михаил, так звали нашего нового знакомца, снова зашел в гости и принес овощей, мяса и хлеба.

– Миша, зачем? – смутилась я и улыбнулась гостю. Мне было приятно его видеть.

Любовь, которая экономит, никогда не является настоящей любовью.

Оноре де Бальзак

## ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО

Вечером того же дня, когда я сообщила мужу о беременности, мы поссорились.

– Ты не будешь работать. Увольняйся, слышишь? – гремел он надо мной. – Я в состоянии нас обеспечить.

– Миш, – пыталась увещевать я, – со мной все будет в порядке. Я же не больна.

– Ты не понимаешь. А вдруг упадешь, подвернешь ногу на своем этом падеде. Это же опасно.

– Я всего-навсего преподаю танцы детям, Миша. Успокойся и подумай. Со мной все будет хорошо.

Муж обнял меня и сильно-сильно прижал к себе.

– Я не хочу, чтобы с тобой или малышом что-то случилось.

– Все будет хорошо, – улыбнулась я ему. – Все будет хорошо.

Тамара



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «КАРДОС» ПРЕДСТАВЛЯЕТ



## ДЕДУШКИНЫ ЗАГАДКИ

- В номере более 150 сканвордов, кроссвордов и других популярных задачек (судоку, чайнворды, кейворды и пр.).
- В каждом номере солидная подборка на 12 страницах вкусных простых рецептов из популярных и полезных продуктов, которые можно приобрести в любом магазине, находящемся в шаговой доступности.
- Также в каждом номере – занимательные викторины, полезные советы, истории путешествий и многое другое.



## ОТБОРНЫЕ СКАНВОРДЫ

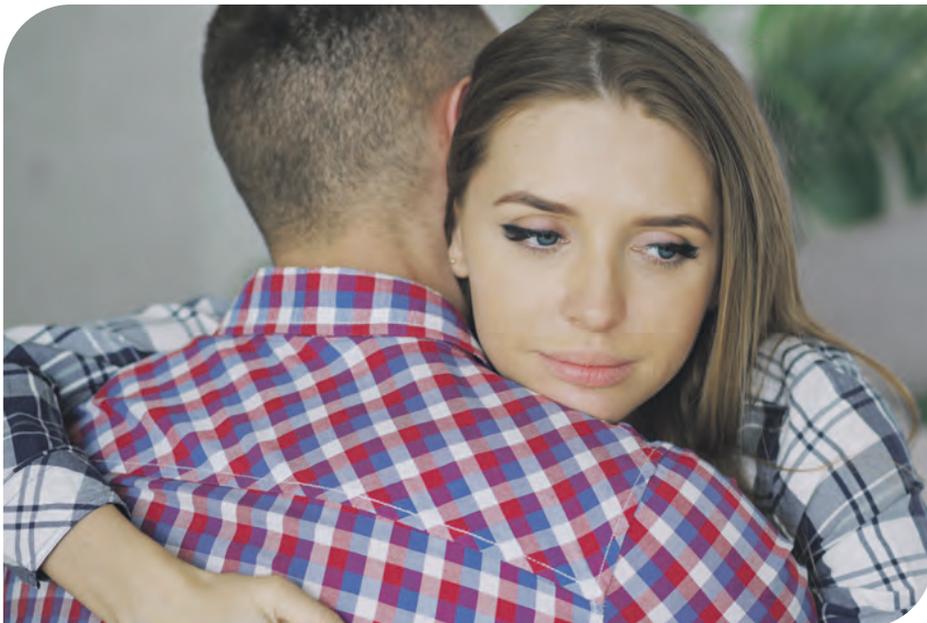
- В номере более 120 увлекательных задачек, причем сканворды с секретом: разгадав задачку внизу страницы можно получить ключ-подсказку к сканворду, а можно и наоборот!
- Кроме различных видов сканвордов читателя ждет настоящий квест из кейвордов, кроссвордов, судоку, кен-кен и пр.
- На каждой странице номера познавательная и мудрая подборка известных пословиц, поговорок и афоризмов! С нами всегда интересно!

Реклама 16+

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

# УЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Все иногда задаются вопросом: а возможно ли после конфликта сохранить отношения, понять точку зрения собеседника и прийти к хорошему исходу для обеих сторон? Очень часто конфликт заканчивается совершенно не так, как хотелось бы нам, а иногда может серьезно навредить отношениям с важным для нас человеком. Как же можно избежать подобного исхода, а возможно, и самой конфликтной ситуации? Ответ вы найдёте в этой статье.



## СТАДИИ РАЗВИТИЯ КОНФЛИКТА

**Основных этапов всего три:**

- **Предконфликтный этап**
- **Конфликтная стадия**
- **Послеконфликтный этап**

**1** Все начинается с зарождения противоречий между спорящими сторонами, назревает конфликт. Именно на этой стадии часто можно найти компромисс, не доходя непосредственно до самого конфликта.

**2** Если же найти выход не удалось, противоречия перерастают в конфликт. Как можно вести себя в такой ситуации, как перейти к следующей стадии с наименьшими «потерями» и как не нанести удар по отношениям с оппонентом – мы разберем ниже.

**3** Послеконфликтный этап – «затишье после бури». Полное или частичное разрешение спора, в ходе которого анализируются причины возникновения конфликта и происходит долгожданное примирение между конфликтующими сторонами.

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЭКОЛОГИЧНОЙ ССОРЫ

Если все же дело дошло до конфликта, старайтесь вести себя согласно следующим советам:

**ПРАВИЛО 1** Используйте «я-технику». Выражайте свое недовольство поступком оппонента не через типичные фразы: «ты виноват», «твое поведение ужасно», «неужели ты не видишь, насколько неправ», а используя такие выражения: «я считаю», «мне кажется», «я думаю» и т.п.

### Пример:

*Жена Глаша попросила своего мужа Пашу купить по пути домой хлеб. Паша заболтался по телефону с другом, забыв зайти в магазин. Когда Глаша увидела мужа без долгожданной буханки хлеба, она начала ругаться: «Ты совсем безответственный! Ты никогда не слушаешь мои просьбы, как ты мог?». Как же*

*следовало поступить Глаше, чтобы не только не испортить отношения с Пашей, но и добиться его понимания в сложившейся ситуации? Ей следовало использовать «я-технику», рационально объяснив свое недовольство: «Я огорчена тем, что ты не услышал мою просьбу. Мне очень хотелось бы, чтобы в следующий раз ты был внимательнее».*

**ПРАВИЛО 2** Старайтесь слушать оппонента, давать ему высказаться, не обесценивать его позицию и чувства. Затем расскажите о том, что думаете вы, какие чувства у вас возникли. Это поможет построить вам здоровую и продуктивную беседу.

И, наконец, последнее:

**ПРАВИЛО 3** Если вы чувствуете, что не можете продолжать разговор, ваши эмоции берут над вами верх – то следует остановиться, довести беседу до конца можно чуть позже. Лучше назначить конкретное время и не затягивать с этим слишком долго.

# БРАНИТЬСЯ...

## ...ВАМ ЭТО ТОЧНО ПРИГОДИТСЯ!

### ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

Все мы иногда совершаем ошибки, согласны? Попробуем разобраться: какие оплошности во время разногласия встречаются наиболее часто.

#### 1. Осуждение человека, а не его поступка.

Если человек совершил какую-то ошибку – не значит, что он стал плохим, верно?

#### 2. Выживание на свет старых обид.

Старайтесь помнить: все прошлое осталось в прошлом, не стоит вспоминать об этом каждый раз во время ссоры.

#### 3. Упоминание о родственниках.

Чаще всего оскорбление в адрес родителей, братьев, сестер и других обижает человека гораздо сильнее, чем оскорбление, адресованное лично ему.

#### 4. Принятие спонтанных решений, способных сильно отразиться на отношениях в дальнейшем.

Очень часто во время конфликта многие вещи воспринимаются гораздо серьезнее, чем есть на самом деле. Не стоит принимать поспешных решений на эмоциях.

#### 5. Переход на личности.

Если вы обзовете человека, накричите на него, постараетесь надавить на больное место, то это не приведет ни к чему хорошему. Вы лишь «подольете масла в огонь», и конфликт станет гораздо серьезнее.

### УПРАЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ, ЧТОБЫ «УСМИРЯТЬ» НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

#### ● Секретное послание

Когда вы находитесь во власти эмоций, возьмите ручку и лист бумаги. Напишите письмо человеку, на которого злы. Пишите о том, чем вы недовольны, как это можно было бы исправить. Перечитайте письмо. Постарайтесь понять, отчего у вас возникли такие эмоции? Возможно, в качестве защитной реакции, а может быть, вас пугает неопределенность? Отправлять послание адресату не нужно, лучше сотрите его текст, представляя, как стираете негативные эмоции. Это упражнение поможет лучше понять самого себя, снять стресс.

#### ● «Тайм-аут»

Позвольте себе отдыхать. Занимайтесь любимым делом, чаще гуляйте, обращая внимание на окружающие вас детали,

звуки, краски. Занимайтесь спортом. Во время спорта организм вырабатывает эндорфины, действующие как естественные антидепрессанты и помогающие улучшить настроение. Все эти повседневные занятия помогают разложить «мысли по полочкам» и отвлечься от переживаний.

#### ● Дыхание

Возможно, это задание может показаться слишком примитивным, но оно действительно работает!

Итак, сделайте глубокий вдох, расправьте плечи, старайтесь почувствовать, как включаются

в упражнение ваши мышцы

и пресс. Затем выдыхайте.

Выдох нужно делать в

2–3 раза дольше обычного.

Представляйте, что все

ваши негативные эмоции

уходят через выдох,

с каждым разом

их становится все

меньше и меньше.

После пяти-

секундной паузы

снова медленно

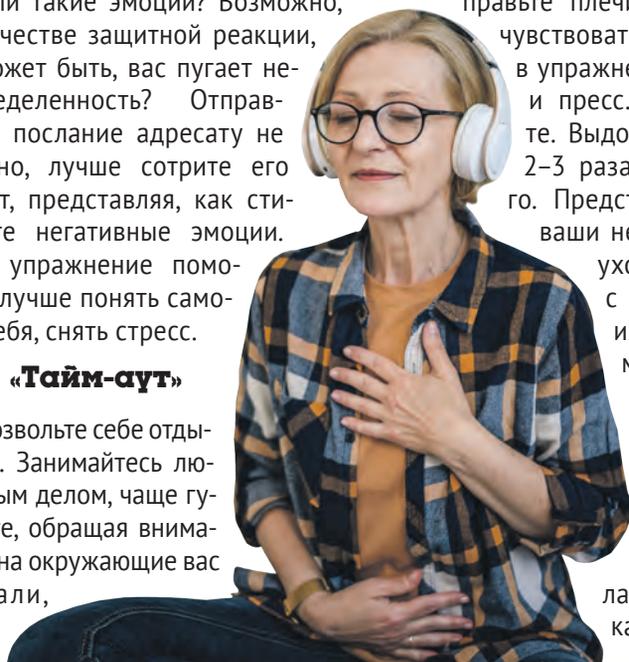
вдыхайте. Не-

важно, сколько

подходов вы сде-

лаете, главное – их

качество.



### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Наш мозг состоит из двух полушарий. Считается, что левое отвечает за анализ, логические и математические задачи, принятие решений. Соответственно, люди, у которых левое полушарие развито лучше правого, обладают хорошей памятью, отлично считают и анализируют информацию. Правое же полушарие «творческое». Оно отвечает за интуицию, умение фантазировать и мечтать. То есть у людей с хорошо развитым правым полушарием творческое мышление и хорошее воображение. На самом деле это не совсем верно. Между нашими полушариями, несомненно, есть отличия, но при выполнении практически всех действий они работают вместе, ведь наш мозг – единый, сложный механизм. А потому есть шанс подойти к разрешению ссоры творчески, тщательно проанализировав прошлый опыт. Все получится!

Алиса Кисловодская

# Любовь И ЕСТЬ ДОБРОДЕТЕЛЬ

Добродетель есть всякое слово, дело и помышление, согласное с Законом

Божиим.

Святитель Тихон Задонский



## ВСЕГДА ЛИ НАДО ДАВАТЬ МИЛОСТЫНЮ

**?** Слышала, что есть евангельский принцип: «просящему у тебя – дай». А если от просящего несет перегаром и понятно, куда уйдет «помощь»? Бабуля говорила, что таким еду или одежду лучше давать. Но с собой не всегда есть еда или одежда. Как быть? И еще – если я отдала просящему деньги, надо ли себе плюс в хорошие дела добавить или нет?

Евгения Т., г. Липецк

Христиане не должны отказывать в помощи людям, которые в ней нуждаются. Однако есть и древнее христианское изречение: «Пускай твое подаяние запотеет у тебя в ладони, прежде чем ты решишь, кому его отдать». То есть, однозначного прямого ответа на ваш вопрос нет, поскольку он относится одновременно и к нашим правилам жизни, и к опыту, и к здравому смыслу, и к нашей совести. Надо идти от конкретной ситуации и прислушиваться к своему разуму и сердцу. Что касается вопроса плюсики за оказание милостыни и вообще добрые дела, ответ на него дает Евангелии от Матфея, в котором есть такое наставление: «У тебя же, когда творишь милостыню, пусть левая рука твоя не знает, что делает правая, чтобы милостыня твоя была втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Мф. 6, 3–4).

## О ДОБРОДЕТЕЛИ И ХРИСТИАНАХ

**?** Мне интересно и, думаю, важно знать, какие добродетели почитают православные христиане?

Таисья, г. Москва

В православном христианстве существует множество добродетелей и множество их классификаций. Например, преподобный Ефрем Сирийский разделяет добродетели на телесные, душевные и духовные. К телесным относится пост, молитвы и физический труд по самообеспечению и послушанию, к душевным относится доброта, простота, почитательность, справедливость, великодушие, милосердие, щедрость, благородство, мужество. Духовные – это рассудительность, целомудрие, от которых рождаются вера, надежда, любовь, смирение, кротость, терпение, правдолюбие, свобода, сострадательность, богобоязненность, благодарность, умиление, благоговение. Говоря об этих добродетелях преподобный Нил Синайский уточнял, что «телесные добродетели должны служить душевным, душевные – духовным, а духовные – богопознанию».

## РОДИТЕЛЬСКИЕ СУББОТЫ

**?** После смерти отца мы с мамой узнали, что есть особые дни, когда в церкви поминают умерших родственников. Как они называются и есть ли расписание, когда их проводят в церкви?

Анжелика П., Московская область

Поминальные дни, когда Церковь проводит молитвенные поминальные усопших – панихиды по всем усопшим христианам, называются родительские субботы или родительские дни. Для каждого человека есть еще и свои поминальные дни – даты кончины, рождения и именин умерших родственников. Наши усопшие родственники не могут уже сами о себе позаботиться и основное утешение получают от живущих через молитвы, принесенные за них. Хорошо в поминальные дни и помочь ближним, заняться благотворительностью.

Две родительские субботы Мясопустная и Троицкая (в этом году 9 марта и 22 июня) особые – в эти дни мы поминаем еще и всех «от Адама до днесь усопших в благочестии и правой вере – праотец, отец и братьев наших, от всякого рода царей, князей, монашествующих, мирян, юношей и старцев». Церковь в эти дни молится о тех, кто умер внезапно, скоропостижно и даже может быть не погребен.

## Календарь родительских дней и суббот в 2024 году

**9 марта** – Вселенская родительская (мясопустная) суббота

**30 марта** – суббота 2-й седмицы Великого поста

**13 апреля** – суббота 4-й седмицы Великого поста

**14 мая** (вторник) – Радоница; поминание усопших воинов (перенесено с 9 мая)

**22 июня** – Троицкая родительская суббота

**2 ноября** – Димитриевская родительская суббота

В 2024 году в субботу 3-й седмицы Великого поста (6 апреля) особое поминание усопших не совершается в связи с предпразднством Благовещения.

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

# КТО И КОГДА ПРИДУМАЛ ЛЕЧИТЬСЯ ТРАВАМИ?



## ШУМЕРЫ ЗАПИСАЛИ, ГИППОКРАТ – ИЗУЧИЛ

Нет никаких сомнений в том, что врачевание с помощью растений практиковали еще первобытные люди. Остается лишь догадываться, как целебные травы те отличали от ядовитых. Вероятнее всего, эмпирически, рискуя и ошибаясь. Этого мы уже не узнаем.

Зато точно известно, что письменные свидетельства об использовании целебных свойств растений оставили потомкам шумеры, жившие 3 тыс. лет до н.э. Так, например, удалось узнать, что те сушили ивовые ветви и побеги, перетирали их и использовали для компрессов. В то же время активно развивается тибетская медицина, основанная на древнеиндийских, китайских и монгольских знаниях о траволечении.

Некоторые источники утверждают, правда, что еще за 4 тыс. лет до н.э. в Древнем Египте было создано

некое подобие фармакопеи с описанием свойств и способов применения растений. Однако первым подробным трудом по фитотерапии принято считать сочинение Гиппократ, написанное в VI веке до н.э. Ученый подробно описал 236 видов растений из 12 тысяч известных к тому времени. От Гиппократ нам достался, например, рецепт касторового масла из клещевины, которое тот советовал принимать при запорах.

## «ИЗ УСТ В УСТА»

Известно, что в древности знания о врачевании чаще всего передавались из поколения в поколение. От отца сыну, от матери – дочери. Свято охранялись, держались в секрете. Так, выражение «из уст в уста» отсылает нас к ритуалу передачи «магических» знаний знахаря своему ученику. Когда учитель умирал, выбранный им ученик-последователь должен был находить-

ся рядом и уловить устами его последний вздох. Считалось, что так ученик становится обладателем всех тайных знаний и умений своего учителя.

## ПРИВИЛЕГИЯ ЖРЕЦОВ

Следует упомянуть и тот факт, что в древние времена большинство народов целебную силу трав отождествляли с чем-то сверхъестественным, магическим. Неудивительно потому, что в подобных социумах врачевание стало привилегией жрецов.

## НОЧНЫЕ БДЕНИЯ ВАВИЛОНЯН

Преемниками знаний шумеров стали вавилоняне, унаследовавшие знания и культуру своих предков. И сведения о лекарственных травах в том числе. Пытливые умы Вавилона также подметили, что многие лечебные травы утрачивают свою силу, если сушить их под прямыми лучами солнца. Здесь придумали сушить травы в тени. А некоторые из них, например, дурман, белену, белладон-

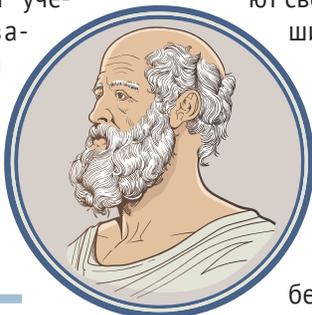
ну, и вовсе собирали ночью, пожертвовав сном. Интересен такой факт: двери и окна помещений, где врачеватели Вавилона хранили травы, должны были непременно выходить на север.

## И СНОВА О ГИППОКРАТЕ

Гиппократ по праву считают основоположником современной научной медицины. Так, например, знаменитому и поныне врачу удалось избавить древних афинян от эпидемии чумы, руководствуясь знаниями о путях распространения инфекции. Его же перу принадлежит слово «этиология» – учение о причинах болезней. Об ученом и его достижениях можно писать бесконечно, однако в свете затронутой темы нас интересует его отношение к травам. Так вот, Гиппократ считал, что лекарственные растения своим действием обязаны структурированному, оптимальному сочетанию всех их составных частей, а потому их стоит употреблять в том виде, в котором их создала природа. Позже это утверждение опроверг Клавдий Гален, но об этом уже в следующем номере.

Медицина есть искусство подражать целебному воздействию природы.

Гиппократ



Любовь Анина

**Инсулинорезистентность** – это состояние, при котором клетки организма теряют чувствительность к инсулину. Что можно предпринять, если у вас выявлено это заболевание? Поставить на «рельсы здоровья» ключевые аспекты своей жизни. В первую очередь – наладить питание. Давайте разберёмся, как это сделать, какие принципы учесть при формировании диеты. Помните, что перед внесением значительных изменений в рацион необходимо консультироваться с лечащим врачом.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ

Основой рациона при инсулинорезистентности должна быть диета, богатая белками, растительной клетчаткой и жирами. При этом сокращается потребление животных жиров, строго ограничиваются простые углеводы. А главное – вводится на постоянной основе дисциплина питания. Звучит скучно и сложно, но на самом деле все это можно встроить в обычный ритм жизни.

- Настраиваемся на двух- или трехразовое полноценное питание. Исключаем перекусы и чаепития с вкусолюбивыми. Съесть яблочко или бананчик между завтраком и обедом, дотерпеть до ужина с горсточкой орехов – теперь это табу. Частые приемы пищи усугубляют неадекватную выработку инсулина. Кстати, вода, кофе, чай, травяной отвар без сахара и молока перекусом не считается, поэтому их можно пить в течение дня по желанию.

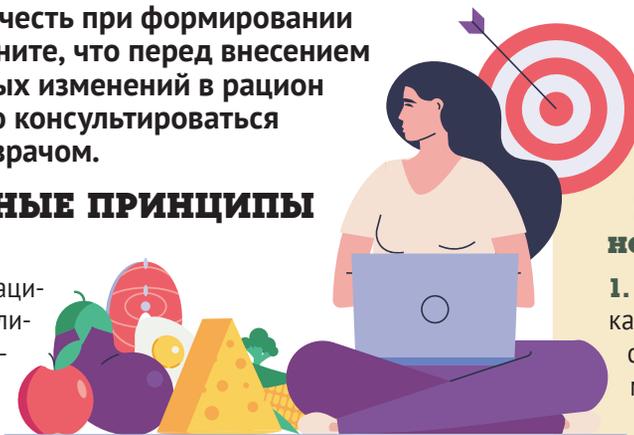
**ВАЖНО!** Если у вас имеются заболевания ЖКТ, при которых необходимо дробное питание, то режим дня следует разрабатывать только совместно с лечащим врачом.

- Распределяем поровну питательность каждого приема пищи. То есть калорийность завтрака, обеда и ужина должна быть примерно одинаковой. Не едим на ночь.

- Полностью исключаем продукты из списка «Нельзя». «Баловство» можно позволить себе один раз в неделю, в очень небольшом количестве – пару долек шоколада, пару кусочков сыра или сырокопченой колбасы. Но лучше акцентировать внимание на качественном ежедневном питании. Если у вас в рационе будет достаточно белка, растительных масел, клетчатки, то и никакого баловства не захочется.

- Усиливаем пользу диеты ежедневным потреблением ненасыщенных жирных кислот, в том числе рыбой, нерафинированными растительными маслами.

- Мало соли и много воды. Мало соли – значит, не более 1 ч. ложки без горки в день. Много воды – значит, в сутки выпиваем не менее 30 мл на килограмм веса плюс один дополнительный стакан.



# К ИНСУЛИНУ СПАСЁТ ДИЕТИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

## ЧЕМ ПИТАТЬСЯ?

### Можно есть неограниченно:

1. Овощи: брокколи, шпинат, цветная капуста, помидоры, огурцы, брюссельская капуста, зелень и салаты, авокадо, сырая морковь и свекла, квашеная капуста, чеснок и лук, сладкий перец, зеленый горошек, стручковая фасоль.
2. Фрукты и ягоды: клубника, малина, черника, яблоки, цитрусовые, киви.
3. Белок: любая рыба и морепродукты, курица без кожи, индейка, тофу, яйца, кисломолочные продукты низкой жирности.
4. Масло: оливковое, подсолнечное, льняное, кукурузное, тыквенное, кунжутное нерафинированные масла.

**КСТАТИ!** Большинство орехов, если они не жареные, а сушеные и без соли, являются хорошей витаминной добавкой, положительно влияющей на состояние крови, сосудов и регуляцию углеводного обмена. Поэтому небольшую горсть орехов, семян или чайную ложку натурального урбеча можно включать в один из приемов пищи ежедневно.

### Можно ограниченно (до 3–5 раз в неделю):

Картошка (вареная или запеченная), макароны из твердых сортов, цельнозерновые и крупяные каши, хлеб из пророщенного или цельного зерна, бананы, манго, ананас, фруктовый и ягодный свежевыжатый сок, нежирная говядина и свинина, сыр, жирные молочные продукты.

### Нельзя:

Белый хлеб и выпечка, сладости и кондитерские изделия, картошка жареная, жирное мясо говядины, свинины, птицы, сало, колбасы и копчености, фастфуд, соленья, сахар и сахаросодержащие продукты.



## РЕЗИСТЕНТНОСТЬ?

## РЕЦЕПТЫ

ТОСТЫ  
С АВОКАДО  
И ЯЙЦОМ**135 кКал на 100 г****Ингредиенты на 4 порции**

- 4 ломтика ржаного хлеба
- 2 средних авокадо
- 4 яйца
- 2 ст. ложки лимонного сока
- соль и специи по вкусу

Хлеб подсушить в тостере или на сухой сковороде. Разрезать авокадо пополам, удалить косточку и вынуть мякоть. Раздавить мякоть вилкой, вмешать лимонный сок, соль и специи. Обжарить яйца до желаемой степени готовности. Выложить пюре из авокадо на тосты, сверху положить яичницу. Подавать горячими.

## МИНТАЙ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

**185 кКал на 100 г****Ингредиенты на 4 порции**

- 1 кг филе минтая
- 12 шт. оливок без косточки
- 2 зубчика чеснока
- 6 шт. каперсов или 1 маринованный огурец
- 0,5 шт. лимона
- пучок петрушки
- масло оливковое

Снять цедру с лимона, избегая касания белой мякоти, и нарезать ее тонкой соломкой. Разогреть на среднем огне оливковое масло, положить измельченный чеснок, оливки, каперсы, готовить, помешивая, 2–3 минуты. Добавить измельченную петрушку и цедру лимона, перемешать и выключить огонь. Посолить по вкусу. Филе минтая обсушить бумажными салфетками, посолить и поперчить. Обжаривать филе по 3–4 минуты с каждой стороны на сильном огне. Выложить на тарелку филе, на него – тушеную смесь. Сбрызнуть оливковым маслом.

ТУШЁНАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ  
КАПУСТА**72 кКал на 100 г****Ингредиенты на 4 порции**

- 500 г брюссельской капусты (свежей или замороженной)
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- пучок зеленого лука и укропа
- 50 мл воды

Брюссельскую капусту опустить в кипяток на 1 минуту, затем откинуть на дуршлаг под холодную воду. Разрезать кочанчики пополам и обжаривать их на масле 3–4 минуты, чтобы они стали золотистыми. Добавить рубленый чеснок и зеленый лук, обжаривать еще 1–2 минуты. Полить лимонным соком с водой. Накрыть крышкой и тушить 5–7 минут до мягкости капусты. Посолить перед подачей.



## ЯГОДНЫЙ САЛАТ

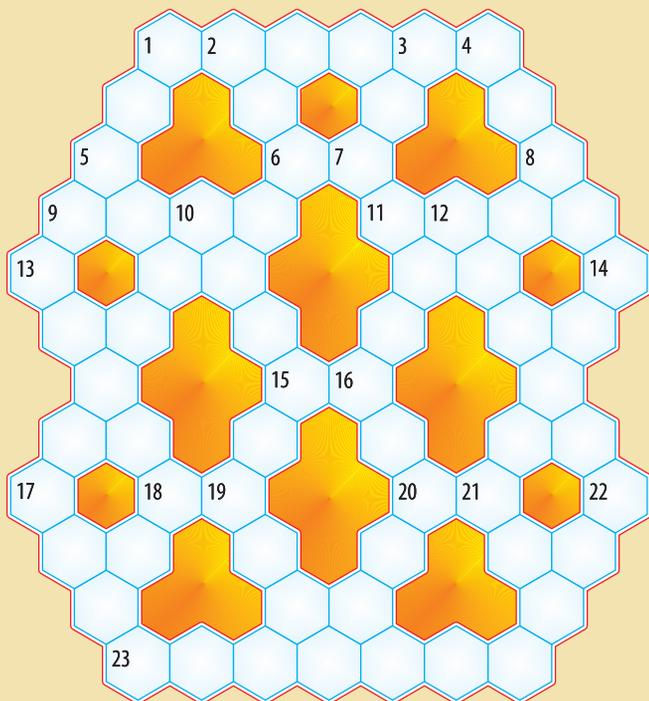
**100 кКал на 100 г****Ингредиенты на 2 порции**

- 1 стакан любых ягод без косточек
- 1 шт. авокадо
- 200 г творожного сыра
- пучок свежей мяты
- сок половины лимона
- сок половины апельсина
- кунжутные семечки

Ягоды при необходимости разморозить. Авокадо очистить и нарезать кубиком. Мята нарезать очень мелко и смешать с творожным сыром. Сок лимона и апельсина перемешать. Соединить ягоды, авокадо, сыр. Аккуратно перемешать, полить смесью соков и посыпать кунжутными семечками.

## ТРИ ДОРОГИ

Слова в этом кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длиной не меньше 3 букв.



**По горизонтали:** 1. Жидкость, которую «боятся» и лак, и краска. 9. Оранжевая куртка дорожника. 11. Карельская эпическая песня. 23. «Пожалел волк кобылу, оставил хвост да гриву» – разновидность иронии.

**Слева-вниз-направо:** 2. ...-царап. 4. Грубый бесцеремонный человек. 5. Лес – сосенка к сосенке. 7. Правитель или военачальник на службе у конунга. 10. Световое пятно или отблеск света на темном фоне. 12. Оскар ..., «портретист Дориана Грея». 13. Детский лагерь у подножия Аю-дага. 16. Лекарство на спирту – гроза всех царапин. 17. На него объявляют посадку в аэропорту. 19. Танец в эпоху «Битлз». 21. Имя мальчика, которого похитила Снежная королева.

**Справа-вниз-налево:** 1. Пахучий подарок кашалота производителю духов. 3. Надпись Бендера на скале: «Киса и ... были здесь!» 6. Степной пожар. 8. Растительная (из лавсонии) красно-желтая краска для волос. 10. Задира, обожающий дуэли. 12. «Коттедж» в пчелином «поселке». 14. Напарник Козодоева в кинокомедии. 15. Быстродействующая компьютерная память, применяемая для ускорения доступа к данным. 18. «Отправитель» шара в лузу. 20. Куш в лотерее – ...-пот. 22. Размер маленькой девочки, которая в сказке Андерсена появилась из цветка.

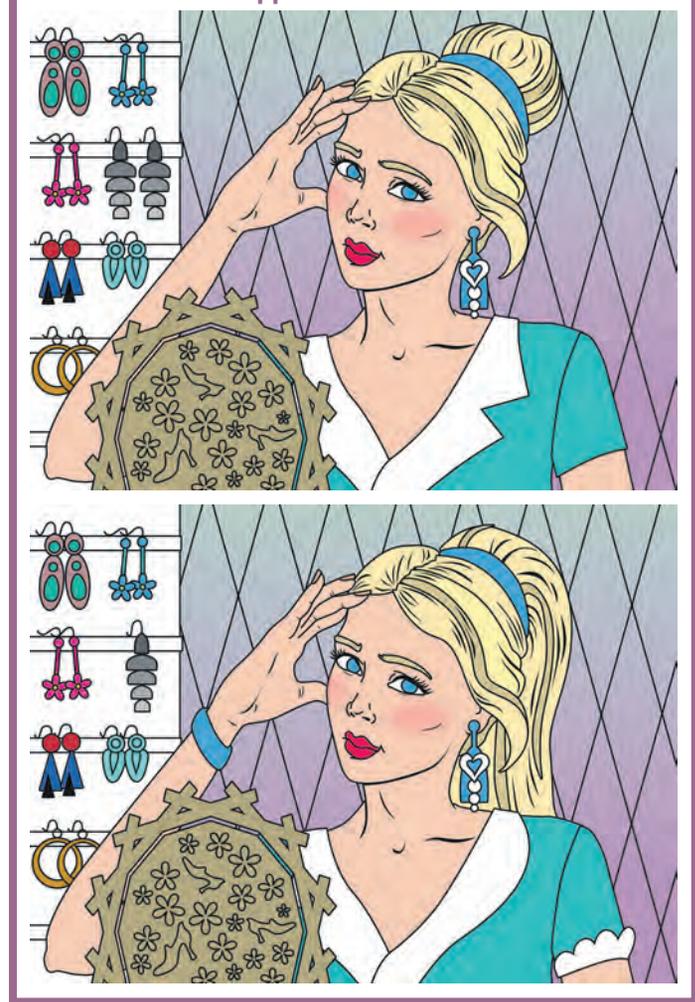
### ОТВЕТЫ

**По горизонтали:** 1. Ацетон. 9. Роба. 11. Руна. 23. Сарказм. **Слева-вниз-направо:** 2. Цан. 4. Нахал. 5. Бор. 7. Яра. 10. Вилк. 12. Уайлд. 13. «Артек». 16. Нод. 17. Редс. 19. Шекс. 21. Кат. **Справа-вниз-налево:** 1. Амбра. 3. Ося. 6. Лал. 8. Хна. 10. Врепер. 12. Улей. 14. Лелук. 15. Кат. 18. Кид. 20. Джек. 22. Людм.

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

### НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Если вы три раза повернете направо, что произойдет?
2. Вы находитесь в средстве передвижения. Впереди вас едет лошадь, сзади – автомобиль. Где вы находитесь?



### ОТВЕТЫ

**Загадки:** 1. Фактически вы повернете налево. 2. На карусели. **Задача «Найдите 5 отличий»:** серьга на втором уровне уроне сверху, прическа, воротник, манжета рукава, браслет.

**ВСЕ: от А до Я**

На правах рекламы

**АНТИКВАРИАТ**

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



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

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

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

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

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

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

**АРБ «АДАЛЕТ»**  
 ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».  
 ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ:  
 Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург  
 ☎ 8-800-505-00-15  
 (звонок бесплатный)

# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

**ОТВЕТЫ**

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



# ГОРОСКОП на 26 января – 8 февраля



## ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Предстоит непростой разговор с кем-то, выражающим к вам интерес в расчете на взаимность. Стоит быть предельно честным как перед собеседником, так и перед самой собой.

26 января – «да» напиткам с клюквой

30 января – массаж спины или ступней

2 февраля – прогулка перед сном



## БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецов звезды предостерегают от того, чтобы вмешиваться в дела родных или знакомых. Стоит больше времени уделить собственному здоровью и самочувствию.

27 января – неожиданная встреча

28 января – лыжи, коньки или санки

4 февраля – «да» морепродуктам и зелени



## ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Доходы у многих Львов в этот период будут вполне их удовлетворять, а расходы не создадут особых проблем. Усилия, приложенные в конце прошлого года, принесут плоды.

28 января – отдых в кругу друзей

2 февраля – «да» курице или индейке

5 февраля – одевайтесь по погоде



## ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

У Весов, в целом, дела идут неплохо: представители противоположного пола не обделяют вниманием, работа кипит. Вот только не стоит забывать об отдыхе и качественном сне.

27 января – танцы под любимую музыку

3 февраля – «да» грибам или орехам

7 февраля – время обновить гардероб



## СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам рекомендуется хотя бы на время отказаться от поздних посиделок в соцсетях – попробуйте больше гулять на свежем воздухе. И на витаминчики налегайте активнее!

31 января – «да» лимонам и апельсинам

2 февраля – день творческих занятий

4 февраля – уход за кожей и ногтями



## ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Большинство Водолеев встретят февраль бодрыми, полными сил и вдохновения. Руководство по достоинству оценит ваши инициативы, а близкие – знаки внимания от вас.

31 января – «да» блюдам из говядины

3 февраля – интересная встреча

7 февраля – пора перебрать аптечку



## ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцы задумываются о способах повышения доходов. Кому-то предложат дополнительную работу, а кто-то захочет монетизировать свое хобби. Взвесьте все «за» и «против».

28 января – добавьте в меню лук или чеснок

1 февраля – танцы или спортзал

8 февраля – уход за лицом и волосами



## РАК • 21 июня – 22 июля

Некоторые Раки, встав на весы, наконец-то здраво оценят масштаб ущерба, нанесенного фигуре за время праздников. Впереди – правильное питание и физические нагрузки.

30 января – «да» блюдам из тыквы

2 февраля – ароматерапия, травяной чай

6 февраля – тренировка на все группы мышц



## ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Разногласия с любимым человеком или коллегами, еще недавно заставлявшие Дев переживать, постепенно сходят на нет, открываются новые возможности и перспективы.

26 января – хороший фильм или книга

31 января – упражнения на растяжку

3 февраля – ванна с аромамаслами



## СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

У некоторых свободных Скорпионов могут возникнуть нетипичные мысли – о том, не пора ли сменить холостяцкие привычки на уютное семейное гнездышко. Почему бы и нет?

30 января – полезна гимнастика для суставов

1 февраля – «нет» крепкому алкоголю

8 февраля – ароматерапия, йога, массаж



## КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Время новых знакомств, интересного общения и ярких впечатлений. Перерастет ли это во что-то большее, зависит от вас самих, Козероги. Приготовьтесь к приключениям.

29 января – меньше мучного, больше овощей

5 февраля – «да» активным видам спорта

6 февраля – дыхательная гимнастика



## РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Некоторые Рыбы в этот период поймут, что устали плыть по течению и захотят сменить либо работу, либо обстановку вокруг. Перемены пойдут на пользу, не стоит их бояться.

26 января – творог, кефир, сметана

28 января – упражнения на пресс и бицепс

31 января – держите ноги в тепле

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

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

Генеральный директор:  
БАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:  
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 2 (193). Дата выхода:  
26.01.2024

Подписано в печать: 18.01.2024  
Номер заказа – 2024-00168  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 24.01.2024

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

Тираж 191 550 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 мате-  
риалы. Факт пересылки означает  
согласие их автора на использование  
присланных материалов в любой  
форме и любым способом в из-  
даниях ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

Копирование без указания  
источника запрещено.

Сторонник лечения мини-дозами	Отравы для сорняков						Сюжетная канва книги		Бухгалтерская экспертиза		Человек с удочкой
	"Тысяча и ... ночь" Шахер-зады	Добрый крокодил	Сопле-менники вождя Виннету		Прожор-ливое у песенной лягушки		Каждая от 0 до 9	Научная теория, концеп-ция			
			Там в вузе право изучают				Рыбы - молот, бык, тигровая		Ароматная набивка в тюфяке		Имя певца Каррераса
	Широкий распах-нутый воротник				Отесан-ный ка-мень в кладке		Такая де-вица все-го подряд боится				
	Остатки после помола зерна	Единица счета спортив-ных побед		Лежит в авто-мобиле у педалей			"Ворота" в улей				
	Внутрен-ний дво-рик в зам-ке идалго				Пожарс-кий и ...	Штат, где вывели породу мейн-кун				Дневное гурман-ство	Господин испанец
				Глаза от солнца защи-щают	Чудо-остров на Онежском озере			Дисцип-линирую-щий стадо ремень	"Стой" среди команд пу		
	Главная крепость Лондона	"... мило-сердия" братьев Вайнеров					"Кусочек" спек-такля		Возглас вороны		Выпуск-ной ... в школе
				В китайс-кой фи-лософии: ... и ян				И протон, и нейтрон			
Судно эскимо-сов	Длиннее, чем шорты						"Празд-ничный наряд" селедки				
				Эта река дала название океану				Громовер-жец, по-читаемый варягом			

16+ ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
88,75 р*	177.50 р*
на 3 месяца	на 4 месяца
266,25 р*	355,00 р*

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 1-е полугодие 2024 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ № 02 (193) 26 января - 8 февраля 2024 года

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУ

ГОРЬКО-ГОРЬКО! ЗАЧЕМ НАМ В МЕНЮ ГОРЬЧИ

НЕРВ В ТИСКАХ СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА

МИЛЫЕ БРАНЯТСЯ КАК СОРБИТЬСЯ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

ДРЕВНИЕ СЛАСТИ ПОЛЬЗА И ВКУС НА ПЯТЕРОЧКУ

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

ЗА СТОЛОМ НЕ ЩЁЛКАЙ!

Стоматолог Евгений ЛАВРЕНКО рассказывает об артрозе челюстного сустава

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

# ИННОВАЦИОННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

## С BRADEX

**ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ** – это гравитационный тренажер, который позволяет выполнять упражнения, связанные с инверсией, то есть снятием давления с позвоночника. Использование инверсионного стола не ограничивается только изменением положения тела. При включении в тренировку различных упражнений, таких как скручивания и наклоны, активизируется работа не только позвонков, но и целой группы мышц. Это способствует улучшению состояния позвоночника в поясничном и шейном отделах, а также помогает справиться с различными заболеваниями, связанными с позвоночником.

Тренажер рекомендуется использовать людям, которые имеют проблемы со спиной, дискогенные проблемы, сколиоз, мышечные боли и напряжение, ишиас, грыжи дисков, а также при мигрени и стрессе.

Инверсионные столы Bradex multifunctional, портативны и обладают компактными размерами. Данные тренажеры являются надежными помощниками в работе над красотой и здоровьем.

### ГЛАВНЫМИ ПРЕИМУЩЕСТВАМИ ИНВЕРСИОННЫХ СТОЛОВ BRADEX ЯВЛЯЮТСЯ:

- Удобный фиксатор ног.
- 5 положений наклона.
- Увеличенный размер спинки.
- Нескользкое покрытие ручек.
- Простота в сборке и использовании.
- Складная и безопасная конструкция.

Линейка Инверсионных столов Bradex включает две модели, которые разработаны с учетом современных требований:

- Инверсионный стол Bradex **ПРЕМЬЕР**
- Инверсионный стол Bradex **ГРАНД**

Инверсионная терапия позволяет улучшить ваше здоровье и помогает добиться терапевтического эффекта, а именно:

- Растягивает позвоночник, увеличивая межпозвоночные пространства.
- Повышает гибкость, амплитуду движений и подвижность позвоночника.
- Расслабляет и разгружает напряженные мышцы спины.
- Укрепляет связочный аппарат.
- Снимает защемления нервов.
- Улучшает циркуляцию крови и способствует притоку кислорода и питательных веществ к тканям мышц.
- Является профилактикой варикозного расширения вен.
- Повышает работоспособность лимфатической системы и укрепляет иммунитет.
- Способствует улучшению осанки и выравниванию позвоночника.
- Помогает снизить последствия стресса и симптомы боли в спине и шее.



«ПРЕМЬЕР»



bradex.ru

# BRADEX

Несмотря на все преимущества, нужно учитывать, что использование инверсионного стола имеет ряд противопоказаний. Например, людям с гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, глаукомой, а также тем, кто имеет проблемы с позвоночником, не рекомендуется использовать это устройство без предварительной консультации с врачом.

«ГРАНД»



РЕКЛАМА

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

Для того, чтобы правильно использовать инверсионный стол, необходимо следовать инструкциям производителя и выполнять упражнения под контролем специалиста. Важно помнить, что начинать занятия следует с минимальной интенсивности и постепенно увеличивать время и нагрузку.

При выборе инверсионного стола необходимо обратить внимание на такие параметры, как максимальная нагрузка, размер и качественное исполнение. Успешных Вам инновационных тренировок!