

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 07 (222)

4 – 17
апреля
2025 года



ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

НА КУХНЕ И В АПТЕЧКЕ

СТР. 8

ПАНКРЕО- НЕКРОЗ

КАК ЕГО НЕ ДОПУСТИТЬ

СТР. 24–25

СЕКСУАЛЬНОСТЬ В 50+

ГАРМОНИЯ ВОЗРАСТА И ЖЕЛАНИЙ

СТР. 22–23

ПОЙДЁМ, КОТЯТ ПОКАЖУ:

УЧИМ РЕБЁНКА ОСТОРОЖНОСТИ

СТР. 16

ГРИБОЧКИ

ПОЧЕМУ ИХ ПОЛЕЗНО МОЛОТЬ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463 2 5007

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ГОРМОНЫ
В РЕЖИМЕ «ВЫКЛ.» –

КАК БЕЗ ПОТЕРЬ ПЕРЕЖИТЬ
МЕНОПАУЗУ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

4 апреля Растущая Луна в Раке

- + закаливание, массаж ступней
- контакты с бродячими животными

5 апреля

Луна в Раке, первая четверть

- + визит к дерматологу, морепродукты в меню
- пирсинг, омолаживающие инъекции

6 апреля Растущая Луна во Льве

- + питательные маски для волос, фрукты
- мелочные обиды, удаление родинок

7 апреля Растущая Луна во Льве

- + покупка косметики и лекарств, маникюр
- дешевые полуфабрикаты, растворимый кофе

8 апреля Растущая Луна в Деве

- + травяные чаи, упражнения на растяжку
- работа в душном помещении, бессонница

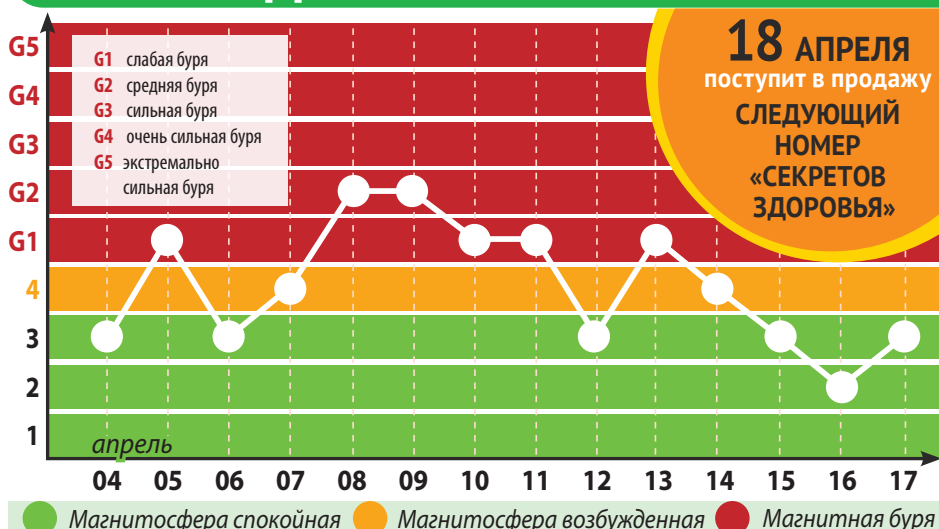
9 апреля Растущая Луна в Деве

- + массаж спины, визит к терапевту
- продукты с красителями, курение

10 апреля Растущая Луна в Деве

- + выбор нижнего белья, авокадо в меню
- беспорядок дома, пакетированные соки

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



11 апреля Растущая Луна в Весах

- + контроль давления, ароматерапия
- копчености, поднятие тяжестей

12 апреля Растущая Луна в Весах

- + дыхательные упражнения, массаж ушей
- одежда не по погоде, алкоголь

13 апреля

Луна в Скорпионе, полнолуние

- + спокойный отдых, овощные рагу
- острые блюда, спонтанные покупки

14 апреля

Убывающая Луна в Скорпионе

- + маска для сна, уход за кожей вокруг глаз
- залипание в соцсетях, гиподинамия

15 апреля

Убывающая Луна в Скорпионе

- + визит к неврологу, решение сканвордов
- переедание, смелые эксперименты с внешностью

16 апреля

Убывающая Луна в Стрельце

- + молоко с медом, теплая ванна
- дешевая косметика, чужая обувь

17 апреля Убывающая Луна в Стрельце

- + массаж кожи головы, орехи в меню
- нагрузка на спину, страхи без причины



ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ НАШИ! КАК ВАШИ ДЕЛА? ГОВОРЯТ, ЧТО РОДИВШИЕСЯ В АПРЕЛЕ ЛЮДИ ОТЛИЧАЮТСЯ ЯРКИМ ХАРАКТЕРОМ, ИСКРЕННОСТЬЮ И ЖИЗНЕЛЮБИЕМ. ВОЗМОЖНО, И У ВАС НА ПРИМЕТЕ ЕСТЬ ТАКИЕ ЗНАКОМЫЕ? НАПИШИТЕ НАМ, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ О ТАКИХ ЛЮДЯХ! НУ А МЫ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» РАССКАЖЕМ ВАМ:

- откуда берется метеозависимость и можно ли ее побороть;
- как снять спазм челюсти;
- есть ли связь между цветом глаз и характером человека;
- как питаться при протезировании зубов.



ВМЕСТЕ

с психологом Ириной Баковой поговорим о такой проблеме, как приступы неконтролируемой агрессии, а с психологом Марией Ухановой — о том, как объяснить ребенку правила половой неприкосновенности. А еще узнаем о лечебных свойствах корня папоротника и о том, что советуют нам звезды и Луна.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР В ПРОДАЖЕ
С 18 АПРЕЛЯ!**

БЛАГМИН



**+ СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!**

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33**

ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ВОСПОЛНЕНИЯ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНОВ



B1 ТИАМИН

- ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА
- ПОДДЕРЖКА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
- ПОДДЕРЖКА МЕТАБОЛИЗМА
- ПОДДЕРЖКА ПРИ СТРЕССЕ И УСТАЛОСТИ



B2 РИБОФЛАВИН

- ПОДДЕРЖКА ЗРЕНИЯ
- ПОДДЕРЖКА РАБОТЫ СЕРДЦА И ОРГАНОВ ЖКТ
- ПОДДЕРЖКА ПРИ МИГРЕНИ
- ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
- СПОРТСМЕНОВ



B6 ПИРИДОКСИН

- ПОДДЕРЖКА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ИММУНИТЕТА
- ПОДДЕРЖКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
- ПРИ ДИЕТЕ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА



B9 ФОЛIEВАЯ КИСЛОТА

- ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ БЕРЕМЕННОСТИ
- ПОДДЕРЖКА ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ



B12 ЦИАНО- КОБАЛАМИН

- ПОДДЕРЖКА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ИММУНИТЕТА
- ПОДДЕРЖКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ЛИНЕЙКА МОНОВИТАМИНОВ СЕРИИ БЛАГМИН



D3 2000 МЕ

- ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ И МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ
- ПОДДЕРЖКА ИММУНИТЕТА



C 100% ВИТАМИН

- ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА ПРИ ИНФЕКЦИЯХ
- ПОДДЕРЖКА ИММУНИТЕТА, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И КРАСОТЫ



PP (B3) НИАЦИН

- НЕЙРОПОДДЕРЖКА
- КАРДИОПОДДЕРЖКА
- ПОДДЕРЖКА МЕТАБОЛИЗМА
- ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ И ВОЛОС



H (B7) БИОТИН

- ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ И ВОЛОС
- ПРИ РАССЛАБЛЕНИИ И ЛОМКОСТИ НОГТЕЙ
- ПОДДЕРЖКА МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА



E ТОКОФЕРОЛ

- АНТИОКСИДАНТ
- ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ
- ПОДДЕРЖКА ИММУННОЙ И РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМ

ozon • wildberries • visherb.ru • apteka.ru • zdravcity

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

КАК ОТУЧИТЬ КОТА «ХУЛИГАНИТЬ»?

? Я души не чаю в своем коте Бублике, но есть у него одна особенность: по ночам, когда мы ложимся спать, он выходит на «ночную охоту» – сбрасывает мелкие предметы со стола, полки, тумбочки в прихожей. Вот, недавно разбил коробочку пудры... Как отучить кота от хулиганства?

Алевтина, г. Луховицы

Уважаемая Алевтина, вы правы: сбрасывание предметов для кота – это, скорее всего, имитация настоящей охоты, ведь даже домашний питомец может быть хищником по натуре.

Можно попробовать переключить внимание кота, предложив ему другие варианты развлечений: удочки с перьями, игрушечных мышей или шарики, которые он может гонять самостоятельно. Многим нравится бегать за огоньком лазерной указки. Активные дневные игры помогут коту выплеснуть лишнюю энергию и снизят желание безобразничать по ночам.

Если это не помогает, можно использовать на ночь безопасные методы отпугивания: например, наклеивать на край стола липкий двусторонний скотч или расстелить фольгу (многие коты боятся ее шума). В специализированных магазинах есть спреи с запахом, неприятным для кошек, но безопасные для людей: их можно распылять на поверхностях стола и полок.

Дорогие читатели,

если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу: **127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья»**, или звоните по телефону 8 (499) 399-36-78. Отправляйте свои вопросы по электронной почте: **sz@kardos.ru**. Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.

ПАТЧИ ВЫХОДЯТ ИЗ МОДЫ?

? Обратила внимание, что еще несколько лет назад в соцсетях было очень модно выкладывать фотографии с этими «наклейками» под глазами, а теперь их что-то почти не видно. Патчи что, вышли из моды?

Елена С., г. Скопин

Уважаемая Елена, ответить на ваш вопрос не так просто. Возможно, действительно был период, когда патчи – накладные, пропитанные косметическим составом, – были на пике популярности. Реклама обещала, что они могут эффективно решить проблемы, волнующие многих женщин: разгладить мимические морщинки под глазами, убрать круги и т. п.

Позже «страсти по патчам» действительно немного поутихли. Их перестали воспринимать как панацею, и они стали просто одним из средств дополнительного ухода. При грамотном использовании патчи могут увлажнить и напитать кожу под глазами, временно убрать отечность. Но входящим в их состав веществам едва ли под силу по-настоящему разгладить морщины, убрать «мешки», решить проблему синих кругов. Такие серьезные проблемы куда чаще решаются в кабинете у косметолога.

КАК ЧАСТО НУЖНО МЕНЯТЬ КАССЕТУ В КУВШИНЕ?

? Некоторые мои соседи покупают воду в разлив, в автомате у дома, а вот я завел себе кувшин со сменным кассетным фильтром. Очень удобно, качество воды меня устраивает, и никуда ходить не надо! Но не совсем понятно, как часто нужно этот фильтр менять?

Алексей Иванович Д., г. Одинцово

Алексей Иванович, обычно производитель указывает на каждой кассете то количество литров воды, которое она способна очистить. Например, 350 л. Но очевидно, что никто не будет подсчитывать, сколько литров воды прошло через его кувшин.



Поэтому ориентироваться можно на два фактора: качество водопроводной воды и количество домочадцев, пользующихся кувшином. Если вода имеет повышенную жесткость или в ней повышен уровень хлора, значит, фильтр будет изнашиваться быстрее. Точно так же имеет значение, используете ли вы питьевую воду только для собственных нужд, или у вас большая семья и кувшин то и дело наполняется заново.

Очевидно, что кассету необходимо заменять, если вода стала фильтроваться медленнее или вода в кувшине поменяла вкус. Также фильтр обязательно нужно поменять спустя 3 месяца после начала использования – по гигиеническим соображениям.

ВЫЖИГАНИЕ ПАПИЛЛОМ НЕ ПОМОЖЕТ, ЭТО ЖЕ ВИРУС! БОРОТЬСЯ С НИМ НУЖНО ДЕЙСТВУЯ ИЗНУТРИ! СИРОП «ПАПИКЛИН С ЗЕЛЕНЫМ ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ»

Знаете, почему после удаления одной папилломы может появиться несколько других? Все дело в том, что папилломы – это проявление вирусной инфекции, которая живет внутри организма. «Только избавившись от вируса, вы получите шанс на красивое, здоровое тело», – утверждает эксперт по здоровью кожи.

- Почему Вы не рекомендуете выжигать папилломы?

- Выжигание или иссечение электроножом – это своего рода микрооперация. А любое вмешательство снижает иммунитет, на фоне этого вирус прогрессирует и на теле появляется еще больше наростов.

- Что же Вы предлагаете?

- Действовать на вирус изнутри. Есть специальные препараты, которые способствуют деактивации вируса папилломы и очищению кожи от папиллом. Их прием полезен еще и потому, что может помочь избавиться от папиллом внутри организма.

- Скажите, а если игнорировать папилломы, что будет?

- Количество наростов будет постепенно увеличиваться. Учтите, что некоторые вирусы папилломы очень опасны. Одни могут привести к массовому образованию наростов в носоглотке, проблемам с дыханием и приемом пищи. Другие, которые провоцируют появление папиллом в мочеполовых органах, могут стать причиной недержания или цистита. А есть особенно опасные штаммы, которые могут приводить к новообразованиям. Поэтому игнорировать папилломы я не советую.

- Какие средства могут помочь деактивировать вирус?

- Можно обратить внимание на сироп «Папиклин с зеленым грецким орехом». Это полностью натуральный продукт, в котором содержится большое количество юглона – компонента зеленого грецкого ореха, а также других природных веществ, усиливающих его действие и способствующих улучшению состояния кожи. Юглон обладает удивительной способностью – он может обнаруживать вирус папилломы внутри организма и деактивировать его.



Спустя несколько недель приема сиропа «Папиклин с зеленым грецким орехом» папиллом на теле может начать становиться меньше. Сначала могут засыхать и отваливаться мелкие папилломы, а чуть позже и большие. Благодаря этому со временем кожа становится здоровой, без этих отвратительных и опасных наростов. Также не забывайте, что сироп может помочь избавиться от папиллом внутри организма. А это значит, что после его использования обычно улучшается не только внешний вид, но и здоровье.

- А следы на коже остаются, как после выжигания?

- Нет, что вы? Поскольку механически кожа никак не травмируется, то и следов никаких не остается – ни шрамов, ни белых пятен – ничего подобного. Посмотрите на мою шею! Раньше на ней была куча папиллом, а сейчас она абсолютно чистая! У моих клиентов то же самое. Более того, многие сообщают, что их кожа стала выглядеть на 10-15 лет моложе. А еще продукт способствует усилению иммунитета, что защищает от появления наростов в будущем. Поэтому никакое выжигание не сравнится с сиропом «Папиклин с зеленым грецким орехом»! Если вы хотите дать папилломам решительный отпор и иметь чистую кожу, я советую обратить внимание на сироп «Папиклин с зеленым грецким орехом».

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

**ПОДАРОК!
«ПАПИКЛИН»**

Для этого сделайте
3 простых шага:

**1. ПОЗВОНТЕ
по телефону :**

8-800-302-30-30

(звонки бесплатные)

**2. НАЗОВИТЕ
промокод акции 4127**

**3. СОВЕРШЕННО БЕС-
ПЛАТНО получите Ваш
ПОДАРОК* – «Папиклин»**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО
СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО
ОГРАНИЧЕНО!**

**Акционное предложение
действует с 4 апреля
по 4 июня 2025 г.**

**Доставка за счет
производителя!**

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

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 4 апреля по 4 июня 2025 г. *С информацией об организаторе мероприятия, правилах его проведения, количестве подарков, сроке, месте и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



ГОЛУБАЯ ГЛИНА ЗАЛЕЧИЛА СПИНУ

Случилась со мной история почти сказочная. Пошли мы с друзьями в поход. В лес, в тайгу, подальше от цивилизации, сотовых вышек и прочего. Романтика же. Месяц в дикой природе на консервах и подножном корме. Вот и нагрузил я этими консервами рюкзак настолько неудачно, что, когда с вертолета сходил, что-то в спине хряпнуло. А дальше все хуже. До привала еле дошел. Боль в ногу отдавала сильно. Первое лечение в мужской компании – алкоголь. Но стало только хуже (поэтому искренне советую никому и никогда так не «лечиться»). А друзья хотели еще километров на семь углубиться в лес. Я понял, что не дойду. Обузой быть на хотелось. Решил вернуться в избушку лесника, отлежаться пару дней, а потом своих найти. Вот только из-за алкоголя заплутал немного (вот вам еще один повод с алкоголем дружбу не водить). Избушку нашел, а в ней не лесник, а бабка. Вылитая Баба-Яга. Противная, недовольная. Но меня пожалела, пустила на ночлег. Боль мою в спине мою сразу заприметила, сказала, что полечит. Смешала она ложку меда с ложкой мякоти

алоэ. По-
ТОМ

развела голубую глину теплой водой до густой сметаны, влила туда мед. Намазала мне спину, укрыла полиэтиленовым пакетом, полотенцем и шерстяным платком. Ощутимо спину пекло. Через час все сняла, горячим полотенцем промыла и опять укутала. Раз три в день она меня пеленала. Две недели у нее пробыл! Зато ушел на своих. Друзья сказали, пришла к ним из лесу неведомая бабка, сказала, что я у нее, как вылечит – вернет. Они не знали, смеяться или пугаться. А мы с Антониной Юрьевной по сей день дружим. И никакая она не Баба-Яга, а милейшая женщина – в прошлом агроном, а нынче пенсионерка и травница. Летом на даче обретается, в страдную пору сбора трав порой живет в сторожке лесника. А летом – в городе по театрам ходит. Золото, а не женщина!

Антон Хряпин, г. Зарайск

Наша справка:

Голубая глина действительно обладает согревающим эффектом, способностью облегчать воспалительные процессы. Мед является слабым анальгетиком, уменьшает воспаление и отеки. Алоэ влияет на регенерацию тканей, обладает противовоспалительными свойствами. Однако, как мед, так и голубая глина могут вызывать аллергические реакции.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МАНИКЮРНЫЕ ТРАГЕДИИ

Если вы сами делаете себе маникюр, то наверняка сталкивались с проблемой разлитого лака. Неловкое движение – и яркая лужа растекается по полу. Не вытереть сразу – потом не вывести. Да и из щелей в полу сложно вычистить. Попробуйте сразу посыпать разлившийся лак сахаром. Удалить его будет гораздо легче!

Наталья Панова, г. Кострома



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

sz@kardos.ru

127018, г. Москва,

ул. Полковая, д. 3, стр. 2,

ООО «Издательская группа
«КАРДОС»

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78



МАСЛО И НОСОЧКИ СПАСАЮТ МОИ НОЖКИ

Каждое лето я зарабатываю на топыши, но нашла простой способ с ними бороться. Нужно густо натереть натоптыш растительным маслом, надеть тонкие носки, обмотать ступни пищевой пленкой или пакетом, надеть сверху носки потеплее. Через пару часов снять носки, потереть натоптыш пемзой, промыть ноги от масла. Затем протереть ноги корочкой тыквы.

Татьяна О., г. Суздаль

Наша справка:

Растительное масло богато жирными кислотами, которые размягчают грубую кожу на месте натоптышей. «Парниковый эффект» в носочках позволяет быстрее добиться результата. Жирные масла в составе тыквы смягчают и питают кожу ног, флавоноиды препятствуют воспалению кожи.



✉ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ УЙМУ, ЕСЛИ БРОВИ Я ПРОМНУ

Я так ясно помню себя 17-летней школьницей. В душе весна, пальто нараспашку, варежки забыла в школе, а шапка упирана в карман. И вечно бабушка гундела, что надо носить шапку – «мозги застудишь». А сейчас бабушка уже я. Вот только гундеть мне не приходится. Мои внуки видели мои приступы невралгии лицевого нерва, видели, насколько это больно, поэтому шапок в мороз не снимают. Я же за беззаботную юность плачу тем, что при малейшем переохлаждении получаю приступ невралгии. Живу с ним долго и научилась «перехватывать его на полпути». И здесь чем раньше начну действовать, тем скорее получу облегчение. Начинает болеть голова и над бровью образовывается болезненное уплотнение – спазмируется нерв. Тогда я делаю так:

- 1** Двумя пальцами – указательным и средним – провожу от переносицы к виску над бровями с легким нажимом 15–20 раз.
- 2** Затем зажимаю бровь между большим и указательным пальцем и «прощипываю» кожу над костью глазницы от носа к уху.
- 3** Круговыми движениями массирую бровь в том же направлении. Повторяю до тех пор, пока бугорок над бровью не исчезнет совсем и не перестанет болеть при прикосновении. Головные боли проходят.

Наша справка:

Легкий самомассаж при невралгии может увеличить приток крови к зажатому участку, способствовать расслаблению мышц, улучшению питания нерва. Однако нельзя нажимать слишком сильно, чтобы не спровоцировать приступ еще большей боли.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СУП ДЛЯ НЕПОСЕДЫ

Загнали маленького непоседу за стол, а суп еще слишком горячий?

Поставьте тарелку с супом в глубокое блюдо с холодной водой. Первое остынет быстрее. Можно предварительно остудить тарелку в морозилке. Главное – не переусердствовать, а то она может лопнуть от разницы температур, когда нальете горячий суп.

Татьяна Хаменская, г. Коломна



СТРУКТАМИН

Для восстановления
структуры хрящевой ткани
суставов

Состав с маслами авокадо и сои способствует:

- уменьшению воспалительных процессов и болезненных ощущений в суставах;
- регенерации структуры хрящевой ткани, за счет активизации выработки собственного коллагена, хондроитина и гиалуроновой кислоты;
- предупреждению разрушений хряща, блокируя выработку деструктивных компонентов;
- снижению потребности в применении НПВС.

Рекомендованный курс приема от 3-х месяцев

*По действующему компоненту.

Спрашивайте в аптеках!



evalar.ru
8-800-200-5252

Fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888

OZON

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет»,
ОГРН 1177746302931. 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I,
комн. 6 ООО «Интернет Решения» ОГРН 7704217370. Реклама.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СПАСИБО ДРЕВНИМ ГРЕКАМ

Лавр благородный – растение родом из Средиземноморья. Древние греки считали его священным и первыми придумали украшать особо отличившихся сограждан венками из лавровых листьев. Кстати, уже тогда лавр начали использовать и в медицине – как обезболивающее, успокаивающее, дезинфицирующее средство.

Современные ученые подтверждают богатый биологический состав листьев лавра. К примеру, в них содержится до 4,5% душистого эфирного масла, основу которого составляет цинеол – вещество с отхаркивающим и антисептическим свойствами.

Еще один компонент эфирного масла лавра, эвгенол, обладает выраженным запахом гвоздики и ненавистен патогенам – за антибактериальные, антигельминтные и антипротозойные качества, позволяющие бить наповал и глистов, и простейших паразитов.

Кроме того, в лавровом листе есть дубильные вещества, органические кислоты, душистые терпены, антиоксиданты, горечи, витамины и минералы.



КАК ПРИГОТОВИТЬ

Чтобы приготовить общеукрепляющий настой из лаврового листа, нужно взять 10–15 лавровых листьев среднего размера, залить 300 мл горячей воды, кипятить на медленном огне 5 минут. Затем дать 3–4 часа настояться в термосе, процедить. Принимать небольшими порциями в течение всего дня. Курс приема – 3 дня, затем нужно сделать перерыв на 2 недели, после чего можно повторить.

Лавровый ВЕНОК – ОТ БОЛЕЙ И ТРЕВОГ

Что мы знаем о лавровом листе? В советскую эпоху, когда прилавки не радовали разнообразием специй и пряностей, он был главной «хозяйкиной выручайкой»: и в борщ, и в пельмени, и в огуречно-помидорные закрутки... Да и сегодня, в разнородности соусов и приправ, лаконичный и аппетитный аромат лаврушки ни с чем не перепутать. А ведь это не только пряность, но и средство народной медицины!



ЧЕМ ОН МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН

В народной медицине отвары и настои из лаврового листа применяют при разных недугах:

- ✓ как мочегонное средство – против отеков и чтобы нормализовать давление;
- ✓ при грибковых поражениях кожи и слизистых оболочек, кожных воспалениях и сыпи;
- ✓ как глистогонное средство;
- ✓ как обезболивающее и успокаивающее средство при ломоте в суставах и мышцах;
- ✓ как отхаркивающее средство при затяжном глубоком кашле;
- ✓ в составе ингаляций – при заболеваниях верхних дыхательных путей, гайморите;
- ✓ как средство для полоскания при воспалении дёсен и зубной боли;
- ✓ для поддержания иммунитета в период сезонных простуд.

Эфирное масло в составе лаврового листа может помочь и при бессоннице: достаточно положить рядом с подушкой несколько веточек сушеного лавра.

КСТАТИ

Некоторые исследования подтверждают способность

ноты экстракта

лавого листа повышать чувствительность клеток к инсулину и способствовать лучшему усвоению глюкозы из крови. Впрочем, пока научных данных недостаточно, чтобы однозначно назвать лаврушку «средством от диабета».

ВАЖНО!

Применение лаврового листа может быть противопоказано при:

- ! хроническом гастрите, язве желудка или 12-перстной кишки;
- ! серьезных заболеваниях печени и почек;
- ! панкреатите и остром холецистите;
- ! желчнокаменной болезни;
- ! хронических запорах;
- ! склонностях к кровотечениям;
- ! а также в период грудного вскармливания и при индивидуальной повышенной чувствительности к компонентам лаврового листа.

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

С УДОБНОЙ СХЕМОЙ ПРИЕМА



БЛАГОМАКС

Выбирай свой



Благомакс
КРАСОТА И СИЯНИЕ
ежедневное питание кожи, волос и ногтей, придающее сияющий и здоровый вид коже; блеск волосам, прочность ногтям

Благомакс
СЕЛЕН И ЦИНК
с витаминами А, Е, С, В6
усиленный антиоксидантный комплекс, способствует поддержке иммунитета и обмена веществ



Благомакс
ДЛЯ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ
активные вещества экстракта джимнемы и хром способствуют нормализации уровня глюкозы в крови и снижению тяги к сладкому



Благомакс
ИММУНОКОМПЛЕКС
в качестве поддержки при ОРЗ и ОРВИ, компоненты комплекса способствуют поддержанию иммунной системы и повышению защитных сил организма



Благомакс
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В
способствует улучшению функционального состояния нервной системы, увеличению энергии, улучшению памяти, поддержке иммунитета



VISHERB.RU

ozon • wildberries • visherb.ru • apteka.ru • zdravcity

ООО «ВКС» ОГРН 1127847601881 Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ РЕКЛАМА 18+



СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Климакс – это не просто физиологический процесс, это целая глава в жизни каждой женщины. Порой сложная, полная перемен и неожиданных испытаний. Глава, которая порождает множество вопросов: как сохранить здоровье, как справиться с эмоциональными бурями, какие опасности таят гормональные перестройки? Разбирались в тонкостях климакса и способах его обуздать вместе с врачом-гинекологом Анной ХОРЕВОЙ (г. Рязань).

КЛИМАКС: СЕКРЕТЫ УСПЕШНОГО ПЕРЕХОДА



Фото из личного архива Анны Хоревой

ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

– Анна Евгеньевна, давайте начнем с вами с самых азов. Расскажите, пожалуйста, какие процессы происходят в организме в период климакса? На что они влияют?

– Климакс развивается на фоне менопаузы – оконча-

ния менструальных циклов, когда запас яйцеклеток в яичниках иссякает и они постепенно «выключаются». В результате возникает дефицит половых гормонов – эстрогенов и прогестерона. Более чем у половины женщин на этом фоне развивается симптомокомплекс, называемый «климактерический синдром», хотя корректнее назвать его «менопаузальный синдром». Это

признак того, что организму трудно адаптироваться к новому гормональному фону.

Прежде всего нарушается кровоснабжение матки, влагалища, вульвы, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала. Слизистые оболочки, а также мышцы таза постепенно истончаются и ослабевают. Меняется и вагинальная микрофлора. Поэтому женщин нередко на-

чинают беспокоить сухость влагалища, дискомфорт и боль при половых контактах, недержание мочи.

Изменения гормонального фона влияют на вегетативную нервную систему и психоэмоциональный фон. Это приводит к появлению приливов жара, потливости, усталости, раздражительности, тревоги, частым ночным пробуждениям, нарушениям памяти и внимания, перепадам настроения и т.д. Нередко происходит увеличение веса и/или изменение пропорций тела – рост жировой ткани в области живота. К сожалению, недостаток эстрогенов сказывается и на внешности. Ухудшается состояние кожи, волос и ногтей, появляются морщины и пигментные пятна.



ВАЖНО!

В период климакса от недостатка гормонов страдают и внутренние органы: снижается минеральная плотность костной ткани, а вместе с этим появляются риски переломов шейки бедра. Кроме того, растет риск атеросклероза, ишемической болезни сердца, инсульта, сахарного диабета и т.д.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

– Как же понять, что климакс вот-вот наступит? Можно ли пройти какие-то обследования или сдать анализы, чтобы предсказать возраст наступления климакса?

– Как правило, менопаузальный переход начинается примерно в 40–45 лет – и проявляется изменениями менструального цикла. В ранний переходный период менструации становятся чаще, обильнее и продолжительнее. В поздний переходный период в яичниках становится мало фолликулов, недостаточно эстрогенов, поэтому менструации становятся реже, скуднее, а затем и прекращаются вообще.

Заканчивается переходный период наступлением менопаузы. Менопауза – это когда после последней самостоятельной менструации следует «пауза» в виде отсутствия менструации в течение 12 месяцев. Таким образом, наступление менопаузы можно предположить, если возраст женщины на момент появления похожих на климакс симптомов старше 45 лет и если в течение 12 месяцев у нее отсутствуют менструации. Остальной период жизни после менопаузы будет называться постменопаузой.

Но точно сказать, во сколько лет у конкретной

Менопауза – это когда после последней самостоятельной менструации следует «пауза» в виде отсутствия менструации в течение 12 месяцев.

женщины наступит менопауза, мы не можем. Все индивидуально. Менопауза вообще может оказаться преждевременной и наступить до 40 лет, а может быть поздней – после 55 лет. Признаки и симптомы в период менопаузы тоже могут отличаться у каждой женщины. Это определяется наследственными особенностями и состоянием здоровья. Однако известно, что курение приближает менопаузу на 2–3 года. А вот отодвинуть менопаузу нельзя.

Мы также можем проследить некоторые процессы по изменениям гормонального статуса в анализах крови и данным УЗИ. Например, в лабораторных тестах мы можем зафиксировать уровень ФСГ выше 30 мМЕ\мл.

ВСЁ ПОД КОНТРОЛЕМ!

– Анна Евгеньевна, поделитесь, пожалуйста, чек-апом полезных мероприятий для женщины. Что можно сделать до климакса, чтобы быть к нему готовой, и что нужно делать во время него?

– В этом плане очень полезна диспансеризация. Она проводится в поликлинике. Диспансеризация – это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых для оценки состояния здоровья. Она направлена на выявление ряда заболеваний и факторов риска их развития: болезней системы кровообращения, онкологических заболеваний, болезней органов дыхания и сахарного диабета. В рамках диспансеризации проводится скрининг на выявление рака шейки матки, рака молочной железы, колоректального рака.

Очень важно самостоятельно отслеживать свой вес, окружность талии и артериальное давление.

Дополнительно, при наличии тех или иных менопаузальных симптомов, женщине необходимо обратиться к гинекологу. Он даст рекомендации по применению гормональной или негормональной терапии, образу жизни, питанию, иногда – рекомендации к посещению других специалистов,

например, окулиста или эндокринолога.

ГОТОВЬ САНИ ЛЕТОМ

– Как сделать так, чтобы максимально облегчить свое вхождение в климакс? Знаю, что у многих сильно страдает эмоциональный фон. Есть ли какие-то способы его поддержать?

– Готовиться надо заранее. В качестве общего правила всем женщинам заблаговременно рекомендуется коррекция образа жизни: больше двигаться, вести активный образ жизни и разнообразно питаться.

● Стоит увеличить в рационе количество овощей, а употребление жирных и калорийных продуктов свести к минимуму, уменьшить потребление кофе, сахара. Основные компоненты здорового питания – несколько порций в день фруктов и овощей, цельных злаков, рыба дважды в неделю и низкое общее потребление жиров (рекомендуется отдавать предпочтение оливковому маслу). Потребление соли должно быть также ограничено.

● Важно бросить курить и избегать чрезмерного употребления спиртного.

● Полезно много двигаться: добавь прогулки на свежем воздухе, бассейн, утреннюю гимнастику, йогу,

НА ЗАМЕТКУ

Перечень обследований при диспансеризации (для женщин):

- Флюорография 1 раз в 2 года
- ЭКГ 1 раз в год
- Измерение внутриглазного давления у офтальмолога
- Общий анализ крови
- Анализ крови на глюкозу
- Анализ крови на холестерин
- Маммография с 40 до 75 лет 1 раз в 2 года
- Мазок на онкоцитологию с шейки матки с 21 года 1 раз в 3 года, а при выявлении отклонений – индивидуальный график.

Читайте дальше на стр. 12

Продолжение.
Начало на стр. 10

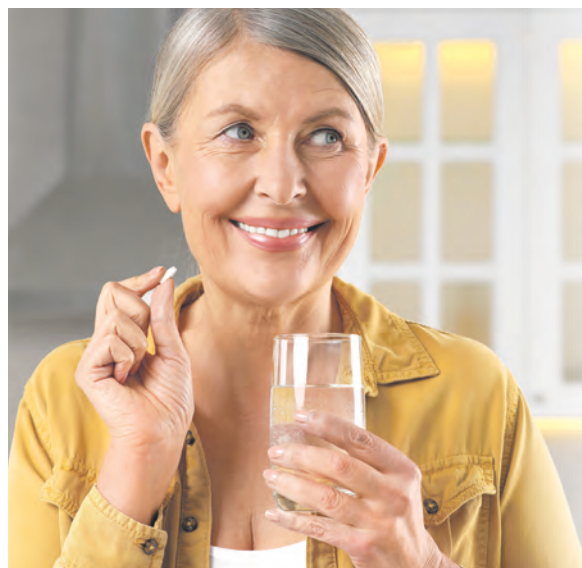
КЛИМАКС:

цигун или другие спокойные практики, которые способствуют устранению застойных явлений, а также нормализуют настроение. Также следует заниматься спортом для общего оздоровления и укрепления мышечного каркаса – это поможет снять нагрузку с костей и снизит риск переломов.

- Соблюдать режим дня и ложиться спать до полуночи. Это важно, чтобы контролировать эмоции и не терять работоспособность. Место для сна должно быть тихим, без лишних источников света – это помогает ускорить засыпание. Для облегчения приливов рекомендуется проветривать спальню перед сном или оставлять окно немного приоткрытым, чтобы свежий воздух постоянно поступал в помещение.

- Может быть полезно и начать психотерапию. Изменения во внешности, утрата способности к зачатию, хроническое недосыпание приводят к психологическим проблемам, которые можно решить, обратившись к психологу или психотерапевту. Из психотерапевтических методик хорошо себя зарекомендовала когнитивно-поведенческая психотерапия (ее можно проводить онлайн или по телефону). Когда возникает вопрос, как избавиться от приливов при климаксе, данный вид психотерапии считается почти таким же эффективным, как прием эстрогена. Половина психоэмоциональных симптомов климакса хорошо лечится антидепрессантами.

Однако здоровый образ жизни – это еще не все. Комплексный подход к ме-



КСТАТИ

Анна Хорева рекомендует обратить внимание и на некоторые немедикаментозные методы поддержания здоровья:

- водные процедуры (контрастный душ);
- физиотерапия (электросон, светолечение, иглорефлексотерапия);
- рефлексотерапия;
- лечебная физкультура.

нопаузе может также включать соответствующим образом подобранное медикаментозное лечение. Это могут быть гормональные препараты и средства для коррекции повышения артериального давления, уровня холестерина, препараты для профилактики остеопороза и др.

«ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ – ЭТО НЕ ЭЛИКСИР ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ...»

– Вы упомянули о гормональных препаратах при климаксе. Выглядит логичным начать их принимать, чтобы сохранить уровень половых гормонов и отсрочить негативное влияние климакса. Так ли это?

– Не совсем. Менопаузальная гормональная терапия (МГТ) нужна не всем женщинам. Только если симптомы климакса выражены и мешают пациентке вести привычный образ жизни, врач может рекомендовать

прием гормональных препаратов. Еще врач может назначить менопаузальную гормональную терапию при раннем климаксе и хирургической менопаузе – ситуациях, когда женщина лишается своей гормональной поддержки слишком рано (как правило, до 40 лет).

Но гормональная терапия – это не эликсир вечной молодости. Все мы будем стареть, это неизбежно. Наше состояние будет зависеть от того, сколько сил мы вложили в модификацию образа жизни, здоровый сон, правильное питание и психическое здоровье.

Кроме того, важно учитывать противопоказания к гормональной терапии, случаи, где она может быть опасна. Так, менопаузальную гормонотерапию не назначают пациенткам, перенесшим рак молочной железы, рак эндометрия, с нелеченой гиперплазией эндометрия, тромбозами в анамнезе, при кровотечениях из половых органов, а также женщинам, имеющим сердечно-сосудистые забо-

левания: стенокардию, инфаркт миокарда, нелеченую артериальную гипертензию, острые заболевания печени.

ВНИМАНИЕ К ДЕТАЛЯМ

– Что нужно, чтобы лечение гормонами, если они показаны, было эффективным?

– Перед назначением гормонов обязательно проводится достаточно обширное обследование. Это нужно, чтобы выбрать препарат, определиться с его дозой и режимом приема. Далее обследование проводится ежегодно.

Эффективность гормональной терапии зависит от тяжести проявлений климактерических расстройств, наличия каких-то заболеваний и правильного выбора препарата. Ранние типичные симптомы климактерического синдрома, как правило, начинают уменьшаться уже к концу первого месяца заместительной гормональной терапии, стойкий эффект достигается к 4–6 месяцу лечения, максимальный

СЕКРЕТЫ УСПЕШНОГО ПЕРЕХОДА

эффект – спустя 2–3 года. Через 4–5 лет после начала лечения с пациенткой обсуждается целесообразность продолжения терапии.

ЕСТЬ ЛИ АЛЬТЕРНАТИВА?

– Анна Евгеньевна, а есть ли какие-то методы или препараты, которые можно назвать альтернативой гормональным средствам? Чем-то их можно заменить?

– Надо сказать, что не всегда гормональная терапия является лучшим решением. Например, при наличии симптомов сухости и дискомфорта во влагалище первой ступенью выбора будут негормональные вагиналь-

ные смазки и увлажняющие кремы наряду с регулярной половой жизнью. И только в случае неэффективности смазок и увлажняющих кремов будет рекомендована терапия эстрогенами в низкой дозе.

Существуют и альтернативные методы лечения климактерического синдрома. Например, фитоэстрогены – вещества растительного происхождения, обладающие сходным с действием с классическими гормональными препаратами. Фитоэстрогены со-

держатся во многих

растениях: сое, красном клевере, солодке, капусте, витексе священном и др. Однако убедительных данных о том, что применение фитоэстрогенов в купировании климактерических симптомов так же эффективно, как гормональная терапия, нет. Но их можно использовать при легком течении климактерического синдрома.

У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ

– Анна Евгеньевна, благодарим вас за чудесную беседу! Что бы вы хотели пожелать нашим чита-

тельницам, какое дать напутствие?

– Женщина прекрасна, сколько бы ей ни было лет. Нужно научиться любить и принимать себя в любом возрасте. Не бойтесь стареть. Ведь это неизбежно. Любите жизнь во всех ее проявлениях. Любите себя разную. Посмотрите вокруг, сколько всего интересного рядом с вами. У вас выросли дети, появилось больше возможностей и времени на себя. Наконец-то можно заняться тем, что интересно, и никто не будет мешать и отвлекать.

Жизнь только начинается!



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

Дорогие читатели!

С 2 по 12 апреля 2025 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2025 года. Успеете подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» по льготной цене.

СКИДКА
9%**

** От цены основной подписки на 2-е полугодие 2025 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2025 г.

Срок подписки	В период с 2 по 12 апреля	В основной период	Срок подписки	В период с 2 по 12 апреля	В основной период
на 1 месяц	101,07 ₽*	110,46 ₽*	на 4 месяца	404,28 ₽*	441,84 ₽*
на 2 месяца	202,14 ₽*	220,92 ₽*	на 5 месяцев	505,35 ₽*	552,30 ₽*
на 3 месяца	303,21 ₽*	331,38 ₽*	на 6 месяцев	606,42 ₽*	662,76 ₽*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс **П2961**

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

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



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите 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»



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Коллаген не зря называют «белком молодости и красоты». Всем известно, что он отвечает за упругость кожи, красоту волос и подвижность суставов. Но на самом деле роль коллагена в организме человека куда более значима, а вот с его усвоением – не всё так просто...

Коллаген, фибриллярный белок в форме изогнутых нитей, сравнивают с «клеем», скрепляющим между собой клетки человеческого организма. Действительно, волокнистые коллагеновые структуры лежат в основе всех тканей тела: костной, хрящевой, мышечной и т.д.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

В человеческом организме присутствует **28 различных типов коллагена**. Каждый из них имеет особые свойства и функции, и часто они дополняют друг друга. Разные виды коллагена придают одним тканям особую прочность, другим эластичность, третьим – упругость.

Все коллагеновые волокна образуются тремя аминокислотами: **лизин, глицин и пролин**. Больше всего лизина – в твердых сырах и морской рыбе; источники пролина – мясо, рыба, яйца и молочные продукты; глицин содержится во многих животных и растительных продуктах, богатых белком.



НЕ ТАБЛЕТКОЙ единой

или Как помочь организму усвоить принимаемый коллаген

КУДА УХОДИТ КОЛЛАГЕН?

С возрастом и под действием разных негативных факторов (вредные привычки, нездоровый рацион и т.д.) синтез коллагена в организме замедляется. И это сказывается, увы, не только на состоянии кожи, ногтей и волос, но и грозит серьезными заболеваниями. Из-за снижения плотности костной ткани и постепенного разрушения хрящей может страдать опорно-двигательный аппарат; из-за ослабления связок глазного яблока снижается острота зрения. А еще дефицит коллагена – один из факторов развития сердечных заболеваний, ведь сердце – это тоже мышца!

На помощь приходят производители, предлагающие дополнительно обогатить рацион аптечным коллагеном – в виде биодобавок. Сегодня его выпускают в разных формах и на любой вкус:

- жидкий коллаген (в виде уже готового напитка);
- порошок (гидролизированный коллаген), который нужно разводить водой;
- капсулы (тот же порошок, но расфасованный в растворимую оболочку);
- желе с различными

вкусами
(можно есть ложкой).



ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 Следить за тем, чтобы в нашем рационе был не только коллаген из добавок, но и достаточно продуктов, содержащих аминокислоты, – ведь из них организм производит собственный коллаген для всех нужд.
- 2 Регулярно включать в рацион продукты, богатые витаминами А, С, D, а также микроэлементами, включая железо, цинк, серу и медь (мясо и рыба, молочные продукты, свежие овощи, фрукты и ягоды).

О ЧЁМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ПРИНИМАЯ БАДЫ С КОЛЛАГЕНОМ

Любая пища и добавки к ней, которые мы принимаем, проходят долгий путь по пищеварительному тракту, и все это время пищевой комок подвергается воздействию различных ферментов. Их задача – расщепить белки, жиры, углеводы и прочее до простых компонентов, которые организм способен усвоить.

Коллаген, как мы уже выяснили, – это белок. Поэтому в тонком кишечнике, под действием ферментов он распадается на отдельные составные «кирпичики» – аминокислоты. Далее они всасываются через стенку кишечника, попадают в кровоток, и... организм использует их так, как сочтет нужным, в том числе для коллагеногенеза – производства собственного коллагена.

Мы можем принимать капсулы в надежде разгладить морщины на лице, а организм пустит лизин, глицин и пролин из них, к примеру, на укрепление стенок внутренних органов. Что, в целом, тоже неплохо, хоть и не так прицельно, как нам грезились.

Оксана Черных

ТУРАМИН

КОГДА НУЖНЫ МИНЕРАЛЫ
И АМИНОКИСЛОТЫ



Выбор фармацевтического сообщества*

МЕДИ
ХЕЛАТ

ЦИНКА
ХЕЛАТ

МАГНИЯ
ХЕЛАТ

КОЭНЗИМ
30 МГ



КОМПЛЕКСНАЯ ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ В БИОДОСТУПНЫХ ФОРМАХ

*«Бренд года» в номинации «БАД – мононутриент
целевого назначения» премии "Зелёный крест"



VISHHERB.RU

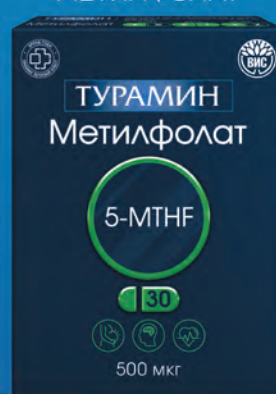
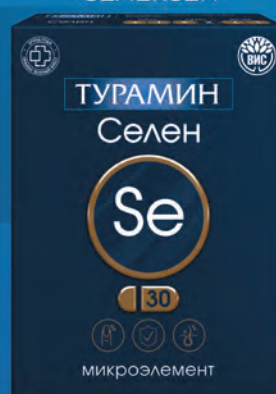
+ СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33



СЕЛЕКСЕН

МЕТИЛФОЛАТ



ООО «ВНС» ОГРН 1127847601881 Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ РЕКЛАМА 18+

ozon • wildberries • visherb.ru • apteka.ru • zdravcity

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



«Пойдём, котят покажу»

КАК НАУЧИТЬ МАЛЫША ОСТОРОЖНОСТИ В ОБЩЕНИИ С НЕЗНАКОМЦАМИ

Маленькие дети доверчивы и беззащитны, у них ещё нет представления о том, насколько опасен может быть контакт с незнакомцем. Как и когда донести до них эту информацию, чтобы защитить, но при этом не запугать? Спросили у психолога Дарьи МАТАСОВОЙ (г. Рязань).



Фото из личного архива Дарьи Матасовой

КОГДА ПОРА?

Понять родителя и адекватно применить его наставления на практике малыш способен примерно с трех лет. Он уже может рассуждать, но еще очень наивен. Конечно, в этом возрасте не стоит рассказывать о кровавых маньяках, да и пугать ребенка Бабой-Ягой, которая утащит за плохое поведение, тоже не нужно. Достаточно просто запретить любое общение с незнакомцами в ваше отсутствие.

Ближе к пяти годам можно объяснить ребенку, что люди бывают очень разными, в том числе есть и настоящие плохие: они могут причинить ему вред, сделать больно или украсть, – и что малыш должен знать, как за себя постоять.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Объясните их малышу в максимально простой и доступной форме:

1. Если на детской площадке или в другом месте с ним заговорил незнакомец, а рядом нет никого из близких, нужно про-

сто молча отойти в сторону, не оправдываясь и не объясняя. Тем более не стоит соглашаться на предложения вроде пойти с ним и «помочь», «посмотреть что-то интересное» и т.п.

Кстати

Многие родители внушают детям, что в общении с другими людьми нужно быть вежливыми. Однако в опасной ситуации страх показаться «невоспитанным» может сыграть с малышом дурную шутку.

2. Если незнакомец подходит слишком близко и тем более пытается схватить, то нужно вырываться, убегать и при этом громко звать на помощь: в этом нет ничего стыдного. Если взрослый схватил и держит крепко, можно упасть на землю, пинаться, кусаться, визжать. Словом,

делать все, чтобы прохожие обратили внимание: происходит что-то неладное.

3. Никогда не брать из рук подошедшего незнакомца ни сладости, ни напитки, ни игрушки. В них может оказаться все что угодно. Достаточно отрицательно покачать головой и отойти.

4. Никогда нельзя садиться в одиночку в машину к незнакомцу, который предлагает «покататься» или «подвезти до дома». Если это происходит, нужно немедленно уйти, а лучше убежать, причем в сторону, противоположную движению машины: так она не сможет поехать следом. Также не стоит без родителя входить с незнакомцем в лифт или подъезд.

КАК ОБЪЯСНИТЬ?

Малышу непросто воспринимать на слух серьезную информацию, гораздо

проще она усвоится в игровой форме. Родители могут сами изобразить «похитителей» или использовать куклы, чтобы проиграть роль чужого в разных сценках. Научите ребенка говорить твердое и громкое «НЕТ!», покажите, как нужно кричать и сопротивляться в случае опасности.

Детям чуть постарше можно разъяснить, что нормальному взрослому обычно ничего не нужно от незнакомца ребенка. Даже если понадобится помощь, взрослый обратится к такому же взрослому, а с чужим ребенком заговорит, только если видит, что тот потерялся или попал в беду.

Объясните также, к кому ребенок может обратиться за помощью: к полицейским, охранникам, продавцам в магазине. Если у него есть телефон, объясните, как звонить в службу «112».

Оксана Черных

На заметку

- Объясните ребенку, что опасным может быть любой незнакомец, даже если он выглядит добрым и ведет себя приветливым, и даже если это не «дядя», а «тетя».
- Придумайте вместе с ребенком «пароль» – слово, которое должен произнести незнакомец, если он заявит, что его прислали за малышом мама или папа.

ВСЕГДА В ВАШЕЙ АПТЕЧКЕ!

при раздражении и покраснении кожи
с охлаждающим эффектом

НЕЗУЛИН

- Прохлада после загара
- Комфорт после укусов



**+ СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!**

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33



VISHERB.RU

РЕКЛАМА 18+

ООО «ВИС» ОГРН 1127847601881 Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

visherb.ru • ozon • wildberries
apteka.ru • zdravcity

От крохотных одноклеточных – до простирающихся под землёй на сотни гектаров. Разнообразие грибов в природе столь велико, что учёные до сих пор затрудняются назвать даже количество их видов. Точно известно только одно: грибы значительно «старше» людей, они живут на планете Земля вот уже сотни миллионов лет. Потому, наверное, и мудрости, а точнее, хитрости им не занимать...

ВСЁ НЕ ТАК ПРОСТО, КАК КАЖЕТСЯ

Все вроде бы знают, что съедобные виды грибов – кладёз полезных веществ для нашего организма. Кто-то предпочитает традиционную «тихую» лесную охоту, кто-то – суетливую магазинную, ну а потом мы варим, жарим, маринуем или солим свою «добычу», уверенные в том, что старания наши не напрасны. А зря.

Лишь немногие, самые осведомленные потребители действительно получают из грибов те полезные вещества, витамины и минералы, которые в них содержатся. Для остальных же пищевая ценность съеденных шляпок и ножек невелика – всего лишь вода и клетчатка, проходящая транзитом через кишечник.

Все дело в том, что все «полезности» грибы прячут под хитиновыми оболочками своих клеток. Хитин – настолько плотный полимер, что ни тщательное жевание, ни даже

кислота в желудке человека ничего с ним поделать не могут. Иными словами, переварить, а значит, и усвоить компоненты грибов наш организм почти не в состоянии. Всего 10–15% грибных клеток все-таки разрушаются в процессе пищеварения, столько же пользы из них мы и вытягиваем.

Так как же повысить этот целебный КПД?

Элементарно: механически разрушив те самые клеточные оболочки, перемолов сушеный продукт в порошок. В результате этой предельно простой процедуры усвоение полезных веществ из грибов увеличивается до 80–90%!

КСТАТИ

После перемалывания грибы перестают быть «тяжелой пищей». Теперь, как шутят специалисты, их можно «и пионерам, и пенсионерам».

ГРИБ ХИТЁР,

КАК ПОЛУЧИТЬ «ВОЛШЕБНЫЙ ПОРОШОК»?

Приготовить грибной порошок можно в домашних условиях. Для этого достаточно измельчить тщательно высушенные шляпки-ножки в блендере или кофемолке до состояния муки, талька. Только не забудьте перед использованием кофемолки протереть ее влажной тряпкой и дать как следует высохнуть, чтобы избавиться от запаха кофе.



ВАЖНО!

Перед измельчением грибы должны быть действительно сухими. Если они успели нахватать влаги из воздуха, то порошок не получится, грибы будут слоиться.

ЧЕМ ОН ПОЛЕЗЕН?

Грибы очень ценны для тех, кто сидит на диете для снижения веса. Ведь любое ограничение в еде чревато и сокращением поступающих полезных веществ. А в грибах, при их низкой калорийности и невысоком гликемическом индексе, – целый перечень необходимых микроэлементов. Главное – преподнести их организму в том виде, в котором он сможет их усвоить.

Грибной порошок – без преувеличения, кладёз полезных веществ. Он содержит витамины А, Е, В1, В2 и В3, С, D, К. Плюс множество незаменимых аминокислот, органических кислот и ферментов, минералов (калий, кальций, фосфор, железо, йод, кобальт, цинк, селен, никель, марганец, медь, ванадий, олово, титан, серебро, хром, фтор, рубидий и др.). По содержанию ряда полезных веществ грибной порошок сравним с продуктами-рекордсменами (наиболее богатыми ими) или даже превосходит их.



НО МЫ ХИТРЕЕ!

КАК ИЗВЛЕКАТЬ МАКСИМУМ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ, СКРЫВАЕМЫХ В ЭТОМ ПРОДУКТЕ

КАК ЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Самый популярный способ применения грибного порошка – приготовление с ним соусов. Но есть и масса других вариантов: перемолотые сушеные грибы добавляют в пиццу, пасту, омлеты и яичницы, фарш, тушеное мясо, разные супы, подливы, вареники с картофелем, тушеную капусту, в тесто для хле-

ба. Можно кинуть щепотку и в гарнир, например, в гречку. Главное – дать блюду настояться, чтобы грибной порошок разбух. Ну а мы от грибов точно не разбухнем: в них мало и калорий, и жиров, а углеводы в них – сложные.

КАК ХРАНИТЬ?

Не держите сушеные грибы рядом с другими продуктами. Из-за губчатой структуры они буквально впи-

тывают запахи всего, что расположено по соседству. Особенно это касается овощей с сильными ароматами, к примеру, чеснока. Что же касается фруктов, то их соседство может привести еще и к скорой порче грибов.



НА ЗАМЕТКУ

Бережливость превыше всего

Использование грибного порошка позволяет заметно экономить. Его аромат намного сильнее, чем у сырых грибов, поэтому для приготовления блюд его потребуется в разы меньше. Кстати, самый сильный аромат – у свежемолотого порошка, поэтому лучшее решение – держать сухие грибы под рукой, а порошок молоть непосредственно перед приготовлением блюда с ним.

РЕЦЕПТ

СМЕТАННЫЙ ГРИБНОЙ СОУС

Ингредиенты:

- грибной порошок – 1 ч. л.
- вода – 4 стакана
- мука – 1 ст. л.

- сметана – 1 ст. л.
- лук – 1 штука
- сливочное масло – 30 г
- укроп – 20 г
- молотый черный перец – по вкусу.

Замачиваем порошок в 2 ст. л. кипятка. Лук обжариваем на сливочном масле, добав-

ляем муку. Сюда же выливаем воду и после закипания закидываем перец. В эту смесь высыпав грибной порошок, тушим 5 минут. Добавив сметану и порубленную зелень, тушим еще минуту. Затем даем настояться, а заодно немного остыть.

Екатерина Пельменева



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена Геленк Нарунг

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

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

БАД. Производитель **ПРОВИСТА**, г. Ганновер, Германия www.provista-ag.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Счастье

Надежда Филипповна мокрыми от слёз глазами смотрела на сына: «Прокляну, наследства лишу. Только попробуй из семьи уйти». Потом свекровь подошла ко мне и обняла: «Девочка моя, я тебя в обиду не дам. И внуков обижать не позволю». Рыдания рвались из груди свекрови. Она жалась ко мне, уткнувшись в плечо лбом. По моим щекам заструились непрошенные слёзы. Муж сидел на кухонной табуретке, сжавшись в комок, и с несчастным выражением лица изучал рисунок на чайном бокале.

СЕМЬ ЛЕТ НА ПОДГОТОВКУ

Вот и подготовились к разговору, называется. С Сашкой мы давно решили расстаться. Да что там решили, давно и расстались. Ночевали только в одной квартире.

Семь лет назад, будучи беременной, я узнала, что у мужа есть другая семья. Нашел себе женщину пару лет назад, там уже и сынок подрастает. А я ни сном ни духом. Спасибо добрым людям, глаза раскрыли. Скандалить не стала. Отпустила с миром, вручив чемодан вещичек. Но муж попросил не горячиться. Мать после инсульта, нужно подготовить. Да и детей любит, хочет участвовать в их жизни. Так и остался на птичьих правах.

Свекровь я любила. Сама я детдомовка. А Надежда Фи-

липповна приняла меня как родную. Слова худого за десять лет от нее не слышала. Как дочь меня любила, внучка пестовала, внуку с трепетом ждала, приданое вязала.

А потом детишки... Отцом Сашка был отменным. Дети и не знали, что семьи у нас нет давно. Ждали каждый вечер папку с работы, на шею кидались. А он их баловал, все время с ними. Так и протянули мы семь лет. Но когда Лизонька, дочка, в школу пошла, решили, что пора жечь мосты. Да и мне уже семьи нормальной хотелось.

ЭМОЦИИ ЧЕРЕЗ КРАЙ

– Ань, что делать-то будем? – Сашка пустил скучную мужскую слезу и прикусил кулак.

– Не знаю, – скривилась я. – Мать обижать не дам. Думай.

– Чего тут думать-то? Светка там на стенку лезет. Уже не верит, что я из семьи уйду. Я презрительно смерила мужа взглядом.

– Мне ты не нужен. Пусть Светка твоя успокоится. Нужно Надежду Филипповну потихонечку готовить. Жить с тобой мне уже нелегко. На это и буду давить.

Сашка посмотрел на меня затравленно-щенячьим взглядом.

– А может, того. Не менять ничего, а? Живем же и дальше будем. И тебе хорошо, и мне, и Светке.

Хорошо, что дети по настоянию свекрови остались у нее на выход-

ные. Мне кажется, так я не кричала никогда. Даже не думала, что за эти годы во мне накопилось столько боли и не находившей выхода злости. Вся она выплеснулась на мужа. Тот забился в угол дивана и затравленно смотрел на орущую меня.

Выплеснув весь свой негатив, я схватила сумочку и выбежала на улицу, громко хлопнув дверью.

ПРИЯТНОЕ ЗНАКОМСТВО

Мы встретились в кафе. Сначала официант положил на мой стол букет нарциссов от тайного поклонника, а потом и он сам подсел за мой столик.

Виктор оказался владельцем этого самого заведения, где я так самозабвенно пила литрами кофе, наивно полагая, что это успокоит разбушевавшиеся нервы. Красив, молод, галантен. Больше всего меня поразила его стрижка. Казалось, что там вымеряли линейкой каждый волос.

– Аня, правильно? – спросил тогда еще незнакомец и

Присылайте нам свои истории!

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





вопреки

протянул мне плитку дорогого шоколада.

Я кивнула и недоуменно посмотрела на мужчину.

– Вы приходите сюда с подругами, я давно вас приметил. Виктор, – и незнакомец протянул в мою сторону большую теплую ладонь.

Мы говорили и говорили. А я украдкой все бросала и бросала взгляды на прическу Виктора.

– Хотите, дам телефон мастера? – улыбнулся мужчина, заметив мой интерес. – Правда, он стрижет исключительно мужчин. Но у вас ведь есть муж?

Вопрос прозвучал, как мне показалось, с некоторой надеждой на отрицательный ответ.

– Надеюсь, нет, – улыбнулась я.

ТОЧКА В ОТНОШЕНИЯХ

Домой я возвращалась окрыленная, сжимая в кар-

мане кулачок с зажатой в нем визиткой.

– Я надеюсь увидеть вас вновь, – сказал Виктор и положил передо мной карточку. – Я не настаиваю на свидании. Вы решите сами, хотите ли вы увидеться еще.

Сказал, встал, поцеловал мне руку и ушел.

– Где это ты пропадала до часу ночи? – попытавшись изобразить ревность, спросил муж.

Я не ответила. Молча, во второй раз за семь лет, собрала его чемодан и сунула в руки.

– Иди, – только и сказала я.

На робкие возражения благоверного лишь открыла дверь и выжидательно встала возле нее.

В голове мелькнула злобная мысль: «Светке еще придется встретиться с моей свекровью. И я ей не завидую».



Два врага человеческого счастья — это боль и скука.

Артур Шопенгауэр

НАВСТРЕЧУ НОВЫМ ОТНОШЕНИЯМ

С Надеждой Филипповной я поговорила уже утром. Гладила седые волосы женщины, ставшей мне мамой, и уговаривала не плакать.

Не злиться на сына, не губить душу проклятиями.

– Надежда Филип... мама, я ведь много лет была несчастна рядом с Сашей. А вчера, вчера встретила человека, – почувствовала, как краснеют щеки и в глазах зажигается свет.

Мама долго вглядывалась в мое лицо, потом улыбнулась.

– Анечка, ты же знаешь, мой сын... Всегда он был неудельный. Это моя боль. Без отца его растила, вот где-то и недоглядела. А ты для меня как свет в окошке. Будешь счастлива ты и мои внуки, буду счастлива и я.

Я крепко-крепко обняла женщину и прижалась губами к ее мягкой морщинистой щеке.

А вечером... вечером я бежала в кафе в новых туфельках и легком летящем платье.

Навстречу новой жизни и новым отношениям.

Аня

Пифагор



Не гонись за счастьем: оно всегда внутри тебя.



Секс после достижения возраста 50 лет может стать, образно говоря, новым опытом – причём как для женщины, так и для мужчины. Интимная жизнь меняется, так как гормоны уже не затмевают разум. Что происходит с людьми в этом возрасте, рассказывает психолог-сексолог, телесно-ориентированный терапевт Дарья МАТАСОВА.

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

– Дарья Александровна, так есть ли секс после 50 лет?

– Еще как есть, это может быть время расцвета сексуальности! Нынешних 50-летних людей сложно назвать «пожилыми», зачастую это прекрасно выглядящие и вполне здоровые женщины и мужчины. При этом дети уже выросли и живут отдельно, этап профессиональной самореализации тоже благополучно пройден. А значит, теперь есть больше времени, чтобы наслаждаться жизнью и уделять внимание своей сексуальности: у людей как будто открывается второе дыхание.

– Что же такое сексуальность и как это понятие применимо к взрослым людям?

– Сексуальность – это физиологический показатель, и она не сильно зависит от возраста. Просто у молодых людей она проявляется ярко, а у 50–60-летних ее подчас как будто бы не видно, но это не значит, что ее нет!

Важно учитывать половые различия. У мужчин к 50-летнему возрасту сексуальность по естественным физиологическим причинам может снижаться: в организме вырабатывается меньше тестостерона, поэтому либидо «проседает».

У женщин же в период менопаузы уровень сексуальности может также снизиться, но может и, напротив, расцвести новым пышным цветом. В это время женщина теряет способность забеременеть, секс превращается для нее только в источник удовольствия, можно лучше изучить себя, научиться понимать свое тело.

ВВЕРХ ИЛИ ВНИЗ?

– От чего зависит сексуальность?

– От особенностей половой конституции (ПК). Этот физиологический па-



Фото из личного архива Дарьи МАТАСОВОЙ



раметр с возрастом не меняется, однако может немного притупляться.

При изначально слабой ПК потребность в интимных отношениях после 50 лет может настолько снизиться, что практически вообще никак не проявляться. Это касается как женщин, так и мужчин: данный вопрос для них становится неактуальным. Такие люди могут заниматься сексом раз в месяц или раз в полгода, и это будет для них абсолютно нормально.

Бывает, что у мужчины сексуальность изначально была высокой, но к этому возрасту она может снизиться и стать средней. И если раньше они с партнершей не совпадали в половой конституции, то теперь – войдут в гармонию. Для средней половой конституции близость один-два раза в неделю – это норма.

Но бывает и так, что сексуальность у женщины изначально была высокой, а после 50 лет может подняться еще. Человек с высоким уровнем сексуальности может иметь потребность в близости ежедневно или через день, и это тоже вариант нормы.

ХОТЯТ

ПРАВИЛО ГАРМОНИИ

– Как быть, если в паре существует дисбаланс?

– У сексологов есть такое правило: отношения в паре подстраиваются под того, у кого половая конституция ниже. Пара выбирает такие варианты удовлетворения своих интимных потребностей, которые будут гармоничны и хороши для обоих. Это может быть флирт, эротические поглаживания и т.д.

В зрелом возрасте ПК у давних партнеров может скомпенсироваться и выйти на один уровень, но так бывает редко. Чаще мужчина и женщина просто успокаиваются, зная свои физиологические особенности и возраст, и тогда воцаряется долгожданная гармония.

– Кто чаще жалуется?

– Мужчины чаще думают о себе, а женщины – о партнере. Вот и получается, что мужчина, замечая, что потребность в сексе стала меньше, начинает тревожиться и приходит с вопросом: «Раз я не хочу секса, я как будто бы и не мужчина?». Многие становятся

И МОГУТ!

ОТВЕЧАЕМ НА ВОПРОС – ЕСТЬ ЛИ СЕКС ПОСЛЕ 50 ЛЕТ?

ОКАЗЫВАЕТСЯ

- Секс может быть прекрасным дополнением или инструментом, снижающим неприятные симптомы менопаузы. Он стимулирует кровообращение, благотворно влияет на психику и функционирование мозга.
- Секс продлевает жизнь, если женщина регулярно занимается им после 50 лет.
- Сексуальная активность мужчины после 50 лет помогает сохранить его либидо и потенцию в пожилом и старческом возрасте, помогает в профилактике депрессии и простатита.
- С возрастом прелюдии становятся все дольше, так как снижается чувствительность кожи к прикосновениям.

компульсивными, тревожными, даже начинают искать более молодых и активных партнерш, а все для того, чтобы доказать свою «мужественность».

А женщины приходят с другим вопросом: «Как мне удовлетворить партнера или соответствовать его потребностям?». Это сложный вопрос, потому что важно не удовлетворить потребности одного партнера, а создать гармонию в паре. Сделать так, чтобы обоим было хорошо.

– А если у женщины высокая ПК, хорошие отношения с мужем, но секса нет?

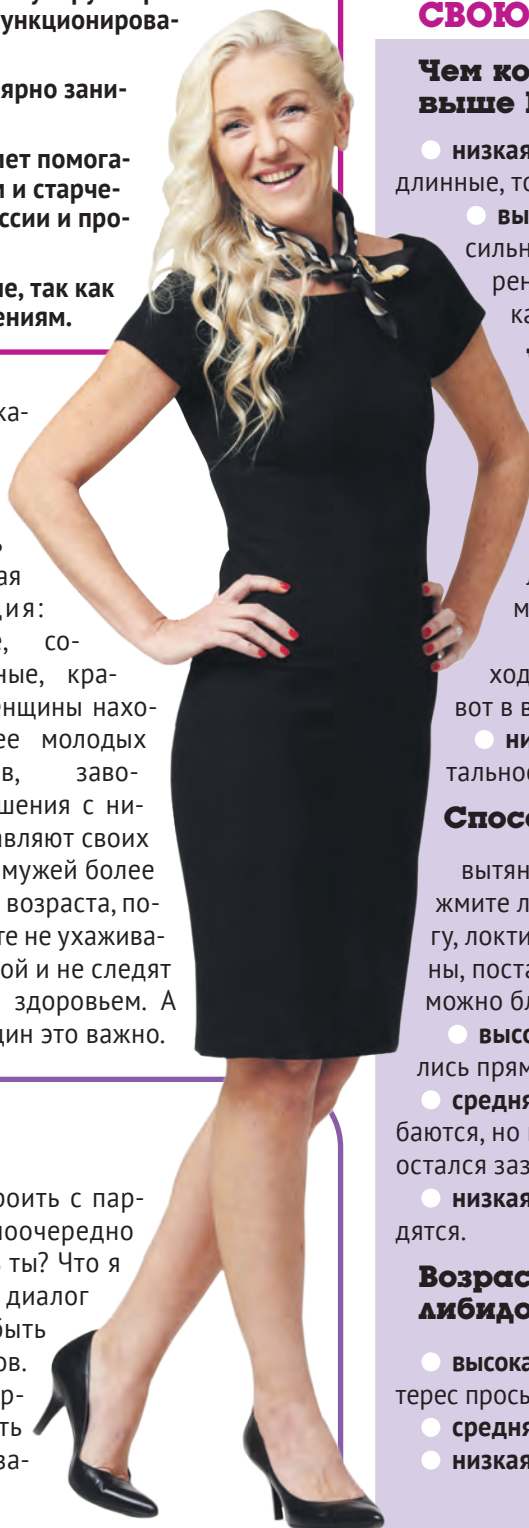
– Тогда ищем, как ей можно удовлетворять свою сексуальность. Здесь могут быть различные варианты, главное, чтобы это подходило обоим партнерам в паре.

Надо сказать, сейчас появилась и такая тенденция: взрослые, состоятельные, красивые женщины находят более молодых партнеров, заводят отношения с ними и оставляют своих прежних мужей более старшего возраста, потому что те не ухаживают за собой и не следят за своим здоровьем. А для женщин это важно.

ЧЕСТНЫЙ ДИАЛОГ

– В каком случае нужно идти к специалисту?

– Когда не получается договориться и выстроить с партнером честные открытые взаимоотношения, поочередно отвечая на вопросы: «Чего хочу я? Чего хочешь ты? Что я могу тебе дать?». Если к этому времени такой диалог не сложился, то в интимных отношениях могут быть сложности, возникает много смущения и страхов. Но если такие вопросы возникают и хочется гармонизировать свою сексуальную жизнь, добавить в нее больше радости и удовольствия, то обязательно посетите сексолога.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ОПРЕДЕЛЯЕМ СВОЮ ПК

Чем короче ноги, тем выше ПК:

- **низкая ПК** – высокий рост, длинные, тонкие руки и ноги.
- **высокая ПК** – короткие, сильные и крупные ноги, коренастая фигура, маленькая грудь у женщин.

Чем больше волос, тем выше ПК:

- **высокая ПК** – густой волосяной покров на руках, ногах, лобке, груди и спине у мужчин.
- **средняя ПК** – переход волос от лобка на живот в виде дорожки.
- **низкая ПК** – горизонтальное оволосение лобка.

Способ прогиба рук:

вытяните руки вперед, прижмите ладони друг к другу, локти направлены в стороны, постарайтесь свести их как можно ближе друг к другу.

- **высокая ПК** – руки остались прямыми, не прогибаются,
- **средняя ПК** – руки прогибаются, но между предплечьями остался зазор,
- **низкая ПК** – предплечья сходятся.

Возраст пробуждения либидо:

- **высокая ПК** – эротический интерес просыпается еще до 11 лет,
- **средняя ПК** – с 12 до 14 лет,
- **низкая ПК** – после 15.

В прошлом номере мы начали рассказ о проблемах с поджелудочной железой, точнее – панкреатите. Выяснили, кто в зоне риска, как заболевание даёт о себе знать и что первым делом ждёт тех, кому этот диагноз поставлен. Теперь узнаем, как с ним жить и, главное, не допустить развития болезни до предельно опасных состояний. Поможет нам в этом врач первой категории, гастроэнтеролог, гематолог Александра ЧУМЕЛЬ (г. Челябинск).

НЕ ПИТЬ, НЕ КУРИТЬ

– Александра Николаевна, вы пояснили, что диета важна, но строгое ее соблюдение лучше оставить на период обострения. В остальное время разумные послабления не просто возможны, а необходимы, чтобы организм не страдал от нехватки важных элементов, которые берет из пищи. Получается, образ жизни при панкреатите меняется не критично – надо просто не нагнать?

– Да, не испытывать терпение поджелудочной железы. Это касается жирных, острых, жареных блюд, алкоголя, сдобных и рафинированных продуктов (в том числе всевозможных фастфудов), маргарина, пищи, в которой есть дрожжи, содержащей слишком много сливочного масла.

Но в период ремиссии можно по чуть-чуть позволить себе отклонения – если они не превышают 3–5% от недельного рациона.

Позволяя себе эпизодические погрешности, важно помнить две вещи. Во-первых, что 90% органа, на момент постановки диагноза, как правило, уже не функционируют, пищеварению помогает ферментативная заместительная терапия. Значит, состояние лучше не ухудшать. Во-вторых, что основные агрессоры для поджелудочной – алкоголь и курение.

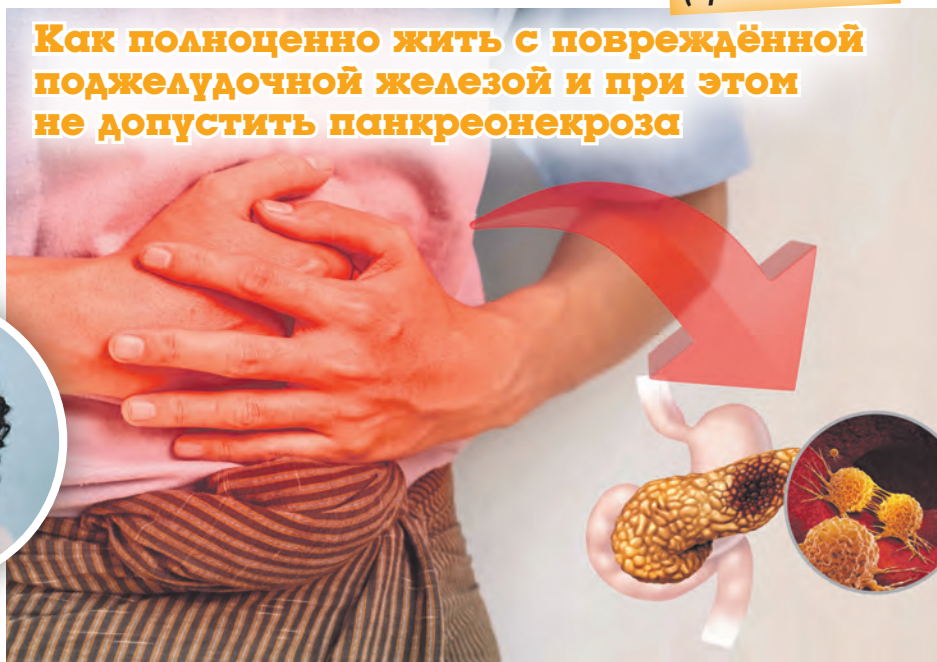


Фото из личного архива Александры ЧУМЕЛЬ

ПАНКРЕАТИТ —

(продолжение)

Как полноценно жить с повреждённой поджелудочной железой и при этом не допустить панкреонекроза



НА НОГАХ УЖЕ НЕ ПЕРЕНЕСЁШЬ

– Александра Николаевна, если человек пренебрегает этими правилами, чего ему ждать? Вот наступило очередное обострение панкреатита, состояние поджелудочной ухудшается, что дальше?

– Дальше панкреонекроз. Это самое тяжелое осложнение острого панкреатита, которое сопровождается нарушением механизмов защиты поджелудочной железы от тех ферментов, которые она сама и вырабатывает. В итоге структура и кровеносные сосуды этого органа разрушаются.

– Как отследить переход к панкреонекрозу? Ухудшение может быть таким же бессимптомным, как и первые годы панкреатита?

– Панкреонекроз не появится исподволь. Это всегда сопряжено с употреблением обильного количества либо алкоголя, либо жирной пищи: они – пусковой механизм для панкреонекроза. И у него всегда есть симптомы. Чаще всего это острая, нестерпимая боль в верхней половине

живота или опоясывающая, отдающая в спину. Затем присоединяется неукротимая рвота или выраженное вздутие живота. Часто панкреонекроз сопровождается и повышением температуры тела до 38–39°C. Панкреонекроз – это не то, что можно перенести на ногах.

ЗА ДЕЛО БЕРУТСЯ ХИРУРГИ

– Что делать в такой ситуации?

Можно как-то ослабить боль и другие симптомы? И нужно ли?

– Обратиться за помощью в первые часы появления признаков панкреонекроза – вот что нужно делать. Это крайне важно. Чем раньше человек попадет к врачам, чем раньше начнется лечение, тем вернее удастся избежать грозных осложнений, таких как перитонит, кровотечение, которые могут привести к летальному исходу.

В случае панкреонекроза человек попадает уже не к гастроэнтерологам, а к хирургам. В первые часы они пытаются помочь консервативно, если это уже не помогает, то действуют хирургическим путем.

НЕ ПРИГОВОР

Панкреонекроз – это очень серьезно. По сути, те, кто оперативно обращается за медицинской помощью – в первые часы появления симптомов – могут избежать серьезных осложнений. Не восстановить поджелудочную железу, но хотя бы сохранить те клетки, которые еще функционируют.

НЕЖЕЛАННОЕ ПОХУДЕНИЕ

– Звучит угрожающе... Но вернемся к началу – к стадии постановки первоначального диагноза. Вот живет себе человек, иногда чувствует какие-то симптомы, например, подташнивание или боль. И понимает, что надо попасть к гастроэнтерологу, а не получается. Самому реально определить, что у тебя панкреатит? Или хотя бы обойтись без сложных исследований? Ведь ситуации у людей бывают разные.

– Приведу пример. Совсем недавно у меня на приеме была пациентка с диагнозом панкреатит. На протяжении пяти лет она соблюдала строгую диету, похудела на 30 кг. И не просто похудела, а сильно истощилась. Она пришла с вопросом: «Что мне делать дальше, лечусь-лечусь, а только хуже. Я уже вообще не знаю, что мне есть, что пить.

Только слабею, без сил до вас добралась».

Посмотрели ее показатели – а панкреатита нет. Можно расширять диету, что она и сделала. После написала мне: «Вы не представляете, как хорошо, насколько легче, чувствую себя значительно лучше». То есть панкреатита у нее не было, а такой диагноз выставили на основании УЗИ и анализа сахара в крови.

Дело в том, что хроническое воспаление поджелудочной железы сопровождается болью, стойким снижением ее функции. Но одновременно – и структурными изменениями органа, определить которые можно с помощью компьютерной томографии, но никак не УЗИ.

Что касается самостоятельности, то сейчас очень многие, получив результаты анализов, итогов УЗИ, сами, без врачей, начинают сверять их с информацией из интернета. И на фоне симптомов и боли зачастую «ставят» себе диагнозы куда страшнее панкреатита. Или, напротив, «находят» его, когда он отсутствует.

Потому посещение врача и специфические исследования все же необходимы. И чем раньше удастся найти корень проблемы, тем более благоприятным будет прогноз.



ТОЛЬКО ЦИФРЫ

● По словам Александры Чумель, хронический панкреатит встречается достаточно часто – он диагностируется у **5–9% от общего числа всех пациентов с заболеваниями органов пищеварения**. За последние 30–40 лет в мире произошел двукратный прирост заболеваемости.

● В России распространенность заболеваний поджелудочной железы составляет **27,4–50 случаев на 100 тысяч населения. В мире в целом это 1,6–2,3 случаев на 100 тысяч населения**.

● Обычно хронический панкреатит развивается **с 35 до 50 лет**. Кстати, за последние десять лет средний возраст момента установления диагноза снизился до 39 лет. **Мужчины страдают заболеваниями поджелудочной железы в 2 раза чаще женщин**.

Екатерина Пельменева



ДОМАШНИЙ ПОВАР СПЕЦВЫПУСК

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Несомненно, один из элементов национальной культуры любой страны – это кулинарное искусство. Да, именно простое приготовление пищи за века превратилось из повседневного ритуала в уникальную часть народного наследия. В каждой стране есть свои традиционные блюда, которые создаются при помощи определенных продуктов, специй, способов приготовления. Причем рецепты эти не хранятся за семью печатями, а живут в каждом доме и передаются по наследству.

У вас в руках один из журналов серии с рецептами национальной кухни, которые стали знаковыми и узнаваемыми. Наша редакция отобрала для вас лучшие рецепты из коллекции «КАРДОСа» – армянской, адыгейской, сибирской, молдавской и узбекской кухонь.

Кстати, продукты для самобытных блюд, предложенных в сборниках, можно купить в супермаркете. А в каждом проверенном рецепте указаны количество порций, калорийность блюда, время его приготовления.

Также некоторые рецепты сопровождаются короткими историями о блюде, раскрываются секреты его приготовления и даются полезные советы хозяйкам.

Расширяйте свои гастрономические горизонты, готовьте с воодушевлением и хорошим настроением!

В июле вас ждет новая серия – ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ. В этих сборниках собраны рецепты блюд из яиц, кабачков, капусты, картошки, помидоров и огурцов.

ЖУРНАЛЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ Реклама 12+

РЕЦЕПТЫ

ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ

40 кКал на 100 г

**Ингредиенты
на 2 порции:**

- 400 г тыквы очищенной
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка куркумы
- 1 см корня имбиря
- 500 мл овощного бульона
- 1 ст. ложка растительного масла
- соль, перец – по вкусу



Тыкву и морковь нарезать кубиками, лук и чеснок мелко порубить. В кастрюле разогреть масло, обжарить лук и чеснок до прозрачности. Добавить тыкву, морковь, куркуму и тертый имбирь, перемешать. Залить бульоном, довести до кипения, варить 20 минут на среднем огне. Взбить суп блендером до однородности. Подавать с тыквенными семечками и цельнозерновыми гренками.

КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА ДИЕТИЧЕСКАЯ

85 кКал на 100 г

**Ингредиенты
на 2 порции:**

- 300 г белокочанной капусты
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 яйца
- 2 ст. ложки муки из овсяных хлопьев
- 0,5 ч. ложки куркумы
- щепотка тмина
- 1 ч. ложка растительного масла
- соль, перец – по вкусу



Капусту мелко нашинковать, морковь натереть на терке, лук и чеснок измельчить. Потушить капусту, лук, морковь до мягкости (примерно 20 минут), при необходимости добавить немного воды, чтобы не пригорали. Всыпать чеснок, соль, куркуму и тмин, потушить еще 2 минуты. Немного остудить, смешать тушеные овощи, овсяную муку и яйца. Тщательно перемешать. Выложить массу в форму для запекания, смазанную маслом. Разровнять, сверху при желании можно смазать нежирной сметаной. Поставить в разогретую до 180°C духовку на 25–30 минут до золотистой корочки.

С ГРАМОТНОЙ ДИЕТОЙ У ПАРАЗИТОВ ШАНСОВ НЕТУ

Заражение паразитами – распространённая проблема. Особенно ярко эта проблема «расцветает» в тёплый сезон, который у нас уже «на носу». Важную роль в борьбе с паразитами играет правильное питание, которое дополняет медикаментозную терапию и делает её более эффективной.



ИСКЛЮЧАЕМ «ПИЩУ ДЛЯ ПАРАЗИТОВ»

Некоторые продукты способствуют размножению паразитов и усугубляют заболевание. В период лечения и 1–2 месяца после него стоит полностью отказаться от:

- ✗ кондитерских изделий, фастфуда, полуфабрикатов и рафинированных углеводов (сахар, изделия из белой муки, газировка) – они создают благоприятную среду для гельминтов,
- ✗ молочных продуктов (особенно жирных) – могут усиливать воспаление в кишечнике,
- ✗ жареной и жирной пищи – затрудняет пищеварение и нагружает печень, которая и так страдает при паразитозах,
- ✗ алкоголя – снижает эффективность противопаразитарных препаратов.

ВКЛЮЧАЕМ АНТИПАРАЗИТАРНЫЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ Чеснок и лук – содержат аллицин, губительный для многих паразитов.
- ✓ Тыквенные семечки – благодаря кукурбитину помогают бороться с гельминтами.
- ✓ Гранаты и гранатовый сок – создают неблагоприятную среду для паразитов.
- ✓ Имбирь и куркума – обладают противовоспалительным и антипаразитарным эффектом.
- ✓ Кислые ягоды, овощи и фрукты (клюква, брусника, цитрусовые, красная смородина, сладкий перец) – подкисляют среду, что мешает размножению гельминтов.

КСТАТИ

В ходе исследований выяснилось, что аллицин в чесноке способен парализовать остриц и аскарид, лишая их возможности прикрепляться к стенкам кишечника. Для лечения и профилактики можно употреблять 1–2 зубчика натощак или добавлять в блюда.

ПОДДЕРЖИВАЕМ МИКРОФЛОРУ И ДЕТОКСИКАЦИЮ

Паразиты нарушают баланс кишечной микрофлоры и отравляют организм токсинами, особенно во время медикаментозного лечения. Чтобы помочь себе, важно:

- употреблять натуральные пробиотики (квашеная капуста, натуральный йогурт, кефир).

- пить больше воды (больше 2 л в день) – это ускоряет выведение токсинов.

- добавлять клетчатку (овощи, зелень, отруби, семена) – улучшает перистальтику и очищение кишечника.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Кукурбитин в семенах тыквы повреждает нервную систему ленточных червей, заставляя их открепиться от кишечника. В традиционной китайской медицине есть проверенный веками рецепт профилактики паразитозов: 50 г сырых семян + 1 ч. ложка меда (принимать утром до еды).

НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ



ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: ● овсяная каша на воде с тыквенным маслом и семечками (200 г) ● зеленый чай с лимоном

Перекус: ● морковно-яблочный салат с апельсиновым соком (150 г) ● отвар ромашки

Обед: ● гречневая каша (150 г) с отварной куриной грудкой (100 г) ● салат из свеклы с чесноком и льняными семечками (100 г) ● клюквенный морс

Ужин: ● тушеные кабачки с морковью, укропом и куркумой (250 г) ● кукурузная лепешка (100 г) ● кефир 1% (200 мл)

ВТОРНИК

Завтрак: ● гречневая каша с льняным семенем (250 г) ● зеленый чай с имбирем и медом

Перекус: ● запеченное яблоко с корицей ● отвар шиповника

Обед: ● рыба на пару (треска/минтай, 150 г) ● запеченный картофель (150 г) ● гранатовый сок разбавленный (200 мл)

Ужин: ● овощное рагу (брокколи, цветная капуста, морковь, лук) (200 г) ● ромашковый чай

СРЕДА

Завтрак: ● пшенная каша на воде с тыквой (250 г)

● цикорий с обезжиренным молоком

Перекус: ● половинка граната

Обед: ● индейка отварная с булгуром (200 г) ● салат из огурцов и зелени с лимонной заправкой (100 г) ● домашний лимонад с мятой и лимоном без сахара

Ужин: ● тыквенный суп-пюре с тыквенными семечками и гречками (250 г) ● кефир 1% (200 мл)

ЧЕТВЕРГ

Завтрак: ● рисовая каша на обезжиренном молоке с льняным маслом (200 г) ● имбирно-медовый чай

Перекус: ● груша отварная ● тыквенные семечки (20 г)

Обед: ● запеченная рыба (200 г) ● пюре из картофеля и цветной капусты (150 г) ● зеленый смузи (шпинат, яблоко, сельдерей) (200 мл)

Ужин: ● запеканка из кабачка, тыквы и творога (200 г) ● индейка отварная (100 г) ● ромашковый чай

ПЯТНИЦА

Завтрак: ● гречневые хлебцы с авокадо и отварным яйцом (200 г) ● чай с куркумой

Перекус: ● запеченная свекла с грецким орехом (100 г)

Обед: ● куриный бульон (200 мл) ● отварная гречка (100 г) ● салат из моркови и чеснока (100 г)

Ужин: ● тушеные баклажаны с помидорами и сладким перцем (200 г) ● картофель отварной (100 г) ● кефир 1% (200 мл)

СУББОТА

Завтрак: ● пшеничная каша на воде с льняным маслом (200 г) ● клюквенный морс

Перекус: ● яблочноморковный сок (200 мл) ● стебель сельдерея

Обед: ● рыбные котлеты на пару (200 г) ● тушеная стручковая фасоль (150 г) ● гранатовый сок разбавленный (200 мл)

Ужин: ● куриное филе отварное (150 г) ● салат из огурцов, помидоров, зелени с растительным маслом (200 г) ● мятный чай с апельсином

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак: ● сырники на цельнозерновой муке запеченные (200 г) ● груша отварная ● чай с имбирем и лимоном

Перекус: ● половинка грейпфрута ● миндаль, кешью (20 г)

Обед: ● говядина на пару (100 г) ● рис «Здоровье» с кабачковой икрой (200 г) ● ягодный морс без сахара (200 мл)

Ужин: ● капустная запеканка (200 г) ● соус томатный домашний (50 г) ● ромашковый чай



НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ



- 1 Когда руки превращаются в местоимения?
- 2 Этот питомец очень привязан к человеку. Он умеет летать без крыльев и плавать без плавников. Все, что ему надо, чтобы его хозяин бежал изо всех сил. Назовите питомца.
- 3 Рецепт: выбросьте внешнюю оболочку и сварите внутреннюю, затем съешьте внешнюю оболочку и выбросьте внутреннюю. Что за ингредиент в этом рецепте?

ОТВЕТЫ

Загадки: 1. Когда вы-мы-ты. 2. Воздушный змей. 3. Кукуруза в початках.
Загадки «Найди 5 отличий»: лист у груши слева, лист у яблока справа, обложка у голубя, цвет заглавия для волос, лист у груши, лист у яблока.

ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД

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



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

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Компания. Обжиг. Хлебобор. Кларнет. Нуклон. Ажуртаж. Рознь. Сусек. Дюл. Работяга. Вязаж. Стронило. Делю. мое. Фальшь. По вертикали: 1. Оценка. Проводок. Клок. Обертон. Минералог. Яхонт. Благж. Анданте. Кубиней. Регалия. Дорога. Дя-гуль. Ладонь. Ком.

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-905-286-44-68** СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8-905-286-44-68

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

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05



РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

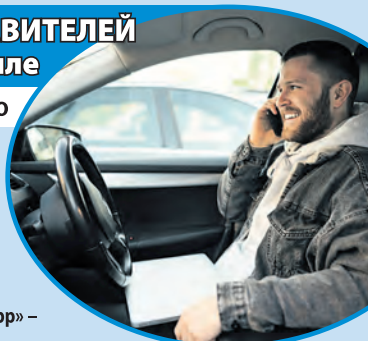
График: 4 дня в неделю

Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчет.

Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.

Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09 Антон Юрьевич



МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.



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

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

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

ПРИМЕР

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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



ГОРОСКОП на 4–17 апреля



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Весеннее солнце заряжает Овнов энергией и вдохновением, подсвечивает в глазах окружающих их лучшие черты. Возможны приятные знакомства с продолжением.

5 апреля – начните день с зарядки

8 апреля – «да» творогу и сырам

12 апреля – долгая пешая прогулка



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецы, переживавшие упадок сил, наконец воспрянут духом. Постарайтесь больше ходить пешком, особенно в солнечные дни, и воздержаться от алкоголя и фастфуда.

4 апреля – интересная книга или фильм

9 апреля – уход за кожей и волосами

17 апреля – время плановых обследований



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

У Львов подходящее время, чтобы затеять перестановку в доме или «расхламление» в гардеробе. Заодно возникнут новые идеи относительно интерьера и собственного имиджа.

8 апреля – ванна с ароматными маслами

14 апреля – отжимания, приседания

16 апреля – «нет» алкоголю и никотину



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Близкие, знакомые, начальство – всем что-то срочно нужно от Весов, и это выводит из равновесия. Терпение! Взявшись за дополнительную работу, не забывайте об отдыхе.

5 апреля – стрижка, окраска, маникюр

10 апреля – «да» знаковым и проросткам

14 апреля – пейте больше воды



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Пляжный сезон все ближе, а некоторые Стрельцы так и не достигли желаемой физической формы. Возможно, все же стоит больше двигаться и кардинально поменять рацион?

7 апреля – выбор гаджетов для здоровья

13 апреля – добавьте в меню свеклу и морковь

16 апреля – прогулка или пробежка



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Звезды предостерегают Водолеев от импульсивных поступков, вроде резкого разрыва отношений или увольнения с работы «на эмоциях». Возьмите недельку на размышление.

9 апреля – гимнастика для глаз

10 апреля – меньше новостей в соцсетях

17 апреля – ванна с морской солью



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

В Тельцах проснется тяга к дачным ма- рафонам. Даже те, у кого сроду не было своего участка, могут внезапно начать выращивать лук на подоконнике или разводить фиалки.

6 апреля – добавьте в меню зелень и чеснок

13 апреля – берегите спину и суставы

14 апреля – неожиданная находка или встреча



РАК • 21 июня – 22 июля

В Раках может проснуться транжира: захочется потратить много денег на одежду, бижутерию и т.п. Обновить гардероб и правда не помешает, но делать это надо с умом.

7 апреля – упражнения для осанки

11 апреля – бассейн или спортзал

15 апреля – «да» цитрусовым и киви



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Смена сезонов может вызвать у Дев мигрени и бессонницу. Решить проблему могут помочь шторы блэкаут, маска для сна, качественное постельное белье, саше с лавандой.

4 апреля – одевайтесь по погоде

8 апреля – визит к стоматологу

13 апреля – нежирное мясо или рыба



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Заметив у себя непонятные симптомы, Скорпионы могут вообразить несуществующую болезнь и начать хандрить. Не спешите, просто запишитесь к врачу на обследование!

6 апреля – йога, упражнения на растяжку

12 апреля – омолаживающие процедуры

17 апреля – «да» квашеной капусте



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козероги в этот период могут с головой погрузиться в новое увлечение или хобби, кто-то возьмется осваивать новые профессиональные навыки. Не исключен и новый роман.

8 апреля – время обновить гардероб

11 апреля – избегайте рабочих перегрузок

15 апреля – «нет» крепкому кофе



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Кое-то из Рыб может и не заметить прихода весны, увлеченный решением рабочих задач. Все же стоит включить в рацион свежую зелень и почаще бывать на свежем воздухе.

6 апреля – массаж головы и шеи

12 апреля – «да» орехам и семечкам

14 апреля – интересное предложение

«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

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

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

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
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

№ 7 (222). Дата выхода:
04.04.2025

Подписано в печать: 27.03.2025
Номер заказа – 2025-01156
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 02.04.2025

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

Тираж 208 200 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬ!

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» № 7 (222), 04 – 17.04.2025

31

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Читай,
худей
и молодежь!



Мы запустили для вас
2 новых интересных
и **очень полезных**
журнала



В ПРОДАЖЕ С 18 АПРЕЛЯ



В ПРОДАЖЕ С 18 АПРЕЛЯ

В торговых сетях
АШАН, ОКЕЙ, Пятерочка,
Глобус, Лента, Перекресток,
а также в киосках прессы

РЕКЛАМА 16+

						Французский кино-режиссер ... Вадим		Сын Полония, брат Офелии		Гоночное авто или яркий метеор
Коллежский чин царской поры		Посудина с подливкой	Простудный шепот		Хлопья на дне колбы с реактивом					
					Деньги в количестве "кот наплакал"	Крупный город на острове Хонсю		Автор "Маленького Мука"		Пиналка мяча
Подарок Гринева Пугачеву		Рогатина, что лезла в русскую печь	Садовый цветок, далия							
			Чисто символический туман		Мычащий коллектив					
Ярость "пониженной мощности"		Другое название кирпича-самана					Австрийский писатель Франц ...		Создание заготовок платья	
					Модельер Габриэль (...) Шанель					
Пиявка по принципу питания	Комочек измельченной руды	Кольцо, стянувшее бочонок	Имя автогонщика Хаккинена			Однократное "хи-хи"	Затвердевший снег			Звери в хлеву
				Сыщик Вульф		Слом здания				
	Помеха в горле от волнения	Финансовое учреждение				Советский рок-музыкант ... Науменко				
	Дарт ... с планеты Татуин	Певец Яак ...		Гонщик						
					Зачинатель драмы абсурда	Сотрудники предприятия				
	Вставлялся в диапроектор		Вечный в советском сериале			Муха из мультяшных спасателей				
				Танец молдаван						
	Пес в мультиках о Томе и Джерри		"Штаб-квартира" фирмы				Злое насекомое из гнезда			
				Увезен Снежной Королевой						

	И	У	К		К	И	У	Ш	С
	С	И	Ф		У				О
	К	О	Ж		У	И	У	И	С
	О		У	О	Е		О		О
Т	У	Т	Ш		Р	Е	У	И	Е
О	К	С	Е	Н	И		О		О
К	И	У	М		К	Н	У	Р	
С	О	Н	С		У	О	М	О	К
	Р		У	К	И	М			
У	К	Ф	У	К	Ш	У	Т	У	О
Л	К	У	У	С	О	У	У	И	
О	У	У	Т	С	Р		У	Е	Н
Н	И	Л	Р	О	Е	Л	Х		С
	У		Е		Ж	Ш	У	У	Т
К	О	У	У	С	О	И			О
Р		У	Р	О	С	С	Е	С	У