

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 11 (226)

6 – 19 июня
2025 года



ЛЕБЕДА

И «ЛЕКАРСТВО», И ЕДА

СТР. 8

ГИМНАСТИКА МАККО ХО

СУСТАВЫ СКАЖУТ «СПАСИБО»

СТР. 15

ЯГОДИЧНАЯ АМНЕЗИЯ

КАК ВЕРНУТЬ «ПАМЯТЬ» МЫШЦАМ

СТР. 16–17

СЪЕДОБНАЯ БУМАГА

ИЗ РИСОВОЙ МУКИ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 122046 3



2 501 1

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПЛЕШЬ ПРОЕЛИ:

ПРИЧИНЫ АЛОПЕЦИИ
И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

6 июня Растущая Луна в Весах

- + работа на земле, овощные салаты
- перенапряжение мышц спины

7 июня Растущая Луна в Скорпионе

- + поход в гости, травяные чаи
- посиделки у телевизора за полночь

8 июня Растущая Луна в Скорпионе

- + редис в меню, упражнения на растяжку
- просроченные лекарства, майонез

9 июня Растущая Луна в Стрельце

- + визит к терапевту, йогурты и сыры
- горячая ванна, костлявая рыба

10 июня

Растущая Луна в Стрельце

- + окраска волос, покупки для дома
- переедание, перегрев на солнце

11 июня

Луна в Стрельце, полнолуние

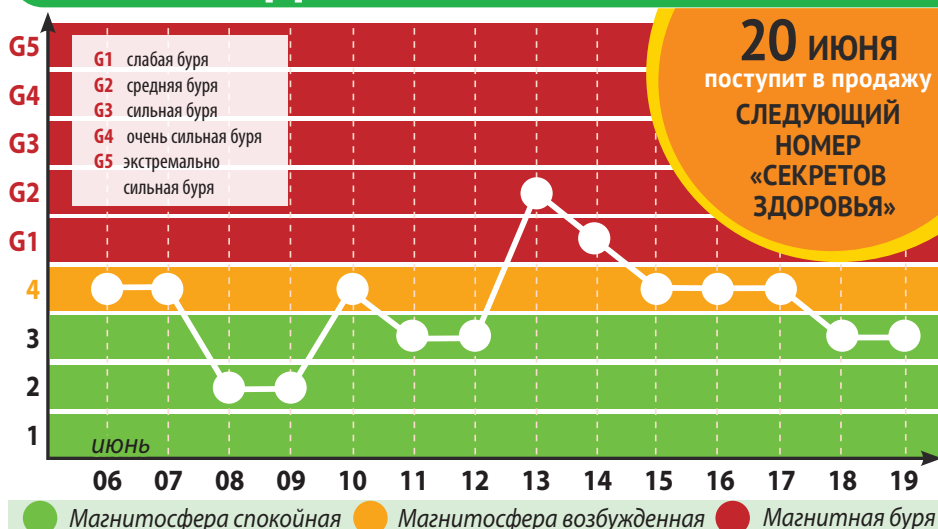
- + влажная уборка дома, ягодные морсы
- бестактные вопросы, иглотерапия

12 июня

Убывающая Луна в Козероге

- + уход за кожей лица, витамины с грядки
- удаление зубов, чтение в полумраке

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



13 июня

Убывающая Луна в Козероге

- + использование солнцезащитных средств
- работа в душном помещении, алкоголь

14 июня

Убывающая Луна в Водолее

- + рукоделие, индейка в меню
- избыток парфюма, леденцы

15 июня

Убывающая Луна в Водолее

- + пешая прогулка, душевные объятия
- острые соусы, тесное белье

16 июня Убывающая Луна в Рыбах

- + педикюр, массаж шеи и плеч

- ссоры с близкими, избыток чеснока

17 июня Убывающая Луна в Рыбах

- + утренняя зарядка, блюда с помидорами
- обезвоживание, синтетика в одежде

18 июня

Луна в Рыбах, последняя четверть

- + стрижка, омолаживающие процедуры
- дешевая колбаса, бродячие животные

19 июня Убывающая Луна в Овне

- + депиляция, баня, водные процедуры
- покупка ненужных вещей, занозы

ДОРОГИЕ НАШИ! КАК ПРОХОДИТ ВАШЕ ЛЕТО, ЧТО НОВОГО ДЛЯ СЕБЯ ОТКРЫЛИ? МОЖЕТ, НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ, ВКУСНЫЕ БЛЮДА? ДЕЛИТЕСЬ С НАМИ, МЫ ВСЕГДА РАДЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ!

НУ А МЫ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» РАССКАЖЕМ ВАМ:

- зачем, отправляясь на свидание, непременно красить ресницы;
- в лечении каких недугов пригодится натуральная шерсть;
- может ли быть томатная паста таким же полезным продуктом, как и «живые» помидоры;
- почему массаж ушей – это не только приятно, но еще и полезно.



ВМЕСТЕ

со специалистами разбираться, как отличить приступ гастрита от «нервной» боли в животе, что необходимо предпринять при гипертоническом кризе и как вписывать в меню быстрые углеводы. А еще вас ждут занимательный сканворд, трогательная женская история и самый точный гороскоп.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР В ПРОДАЖЕ
С 20 ИЮНЯ!**

СТОИТ ЛИ ХРАНИТЬ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ?

? Купила себе бутылочку оливковым маслом холодного отжима, чтобы заправлять летние салаты. Но теперь беспокоюсь за его сохранность – говорят, оно быстро окисляется. Может, стоит хранить его в холодильнике?

Виктория, г. Домодедово

Главные враги оливкового масла – яркий свет и кислород. Поэтому емкость с маслом должна быть из темного стекла или непрозрачных неокисляемых материалов (керамический сосуд, фляга из нержавеющей стали) – и непременно с герметичной пробкой. Если вы купили масло в прозрачной бутылке, то дома стоит сразу перелить продукт в такую емкость либо обернуть бутылку фольгой. Никогда не оставляйте ее на подоконнике и других открытых свету местах, или с открытой крышечкой.

Что касается температуры, то лучше всего оливковое масло сохраняется при 10–14°C, но и тепло до 20–21°C может «потерпеть». Поэтому лучший вариант хранения – прохладная кладовка или закрытый шкафчик подальше от плиты.

Оливковое масло не советуют держать в холодильнике, так как при температуре 3–4°C жирные кислоты и воск в его составе замерзают и выпадают в осадок, масло становится мутным. Но это лишь временное явление, при комнатной температуре продукт за полчаса становится прежним.

НУЖНО ЛИ МЫТЬ ВОЛОСЫ «ДО СКРИПА»?

? Моя бабушка «ругается» на современные шампуни: говорит, они совсем не промывают волосы. Ее в свое время приучили, что идеально вымытые волосы как будто скрипят под пальцами, когда их споласкивают. Действительно ли это так?

Ольга П., г. Люберцы

Ольга, современные трихологи не рекомендуют мыть волосы «до скрипа»: такое ощущение чаще не является признаком чистоты, а лишь говорит о том, что с волос смыли защитный липидный слой. Такое агрессивное мытье волосам не на пользу: они становятся более уязвимыми перед пылью, грязью, воздействием жарких солнечных лучей.

Кроме того, чтобы компенсировать потерю липидов

и восстановить естественный баланс, сальные железы на голове могут начать работать активнее, из-за чего волосы быстрее, чем обычно, становятся жирными.

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.



НЫМИ.



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 **+7 (495) 220-76-76**

БАД. Производитель **ПРОВИСТА**, г. Ганновер, Германия 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.



МЕТЁЛКА КАМЫША ДЛЯ СЕРДЦА ХОРОША

В юности самая крепкая дружба. Хотя сто лет в разлуке, а чувства не ржавеют. Свою подругу юности Леночку я встретила случайно на рынке совсем недавно. Я настолько в своих проблемах, что и не заметила бы ее, она меня узнала и окликнула. Ленка с института умела все за меня решить. Вот и в этот раз зашла ко мне на чай, а через пару часов я с чемоданом уже ехала к ней гостить за город. От мужа ей остался кусочек земли у красивого озера. Она там и жила, и даже развивала свой бизнес – это в ее стиле. Как и в молодости, бодр и полна идей. Я же потеряла сына, единственную мою опору и радость. Все чаще болело сердце, мучало повышенное давление, да и радость жизни угасла.

У Лены было хорошо. Куры, утки, воздух. По утрам ходила на берег оплакивать свою потерю. Лена меня поила странным отваром из...

телок камыша с озера. Полстакана листьев и метелок заливала двумя стаканами кипятка, доводила до кипения, остужала, процеживала. Давала пить по 1/3 стакана трижды в день за полчаса до еды. А вечерами мы вели неспешные разговоры. И действительно, стресс мой уходил, давление приходило в норму, реже стали тревожить боли в сердце. Ленка же звала переезжать к ней. И я всерьез над этим думаю.

Нина Константиновна П.,
г. Вологда

Наша справка:

Камыш озерный – многолетнее лекарственное растение. В его метелках содержатся фитонциды, фитостерины, каротиноиды, сапонины, флавоноиды, жирные кислоты, катехины, органические кислоты, витамин С, небольшое количество дубильных веществ. Такой состав позволяет бороться с воспалительными процессами в организме, регулировать артериальное давление, налаживать работу сердца.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВОЗВРАЩАЕМ БЛЕСК

Обожаю старую мебель с вставками или ручками из меди или латуни. Но часто они выглядят невзрачно. Однако вернуть металлу прежний вид несложно. Достаточно смешать крупную пищевую соль с кетчупом и этим составом натереть детали, потом аккуратно смыть тряпочкой, смоченной в теплой воде.

Ольга Д., г. Дмитров



УКРОП УКРОПЫЧ СОСЕДКЕ В ПОМОЩЬ

Жизнь пролетает быстро. Как-то незаметно покидают тебя силы, память подводит. И вот тебе уже нужна помощь других родственников, детей. А ведь у них не меньше забот, чем у тебя лет 20 назад. Лишний раз потревожить жалко. Вот и учимся хоть в полсилы, да самим управлять.

Привезли на дачу мою соседку. Дети одним махом в машине доставили все, что она возила бы из дома ежедневно пару недель. Удобно, хорошо. Вот только забыла она свои таблетки от давления! А привезти их смогут не раньше выходных теперь. Она, конечно, испугалась. Но я-то рядом! Говорю, будем бабушкиными способами давление держать. Для растений может и рановато, но семян-то у нас много. 10 г семян душистого укропа залить стаканом кипятка. Дать настояться 45 минут, процедить. Пить по 3 ст. ложки трижды в день. Остатки лучше не допивать, делать натуро свежее. Вот так неделю без лекарств и прожили. Даже ласково настой начали называть «дорогой Укроп Укропыч». А я еще соседку свою подбиваю продлить свидания с Укроп Укропычем. Так со временем и дозу лекарства можно попробовать уменьшить.

Наталья Калугина, г. Тверь

Наша справка:

Благодаря составу – минералам, витаминам и активным веществам – семя укропа действительно может благотворно влиять на артериальное давление. Травушка обладает сосудорасширяющим действием, укрепляет стенки сосудов. Также настой является мочегонным средством, что опосредованно может снижать давление.

ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ ГРИБОК, НЕОБХОДИМО ДЕЙСТВОВАТЬ ИЗНУТРИ! ВАШИ НОГТИ И КОЖА МОГУТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ

«Если человек заболел грибком, обычно он применяет наружные кремы или мази. Во многих случаях больной может использовать их неделями и не видеть желаемого эффекта», – так говорит эксперт по грибковым заболеваниям. Мы встретились с ним, чтобы узнать, как лучше бороться с грибком.

- Неужели наружные противогрибковые средства не всегда помогают избавиться от грибка?

- Проблема в том, что такие средства обычно действуют симптоматически. Они вытесняют грибок с кожи



и ногтей, и он может устремиться вглубь организма. Если раньше грибок поедал кожу и ногти, то теперь может начать есть другие ткани. Бывали случаи, когда нити грибка достигали внутренних органов,

что отрицательно сказывалось на их работе. У человека внезапно появлялась гипертония, сахарный диабет, боль в суставах, нарушения мозгового кровообращения и другие малоприятные состояния. Кроме того, если прекратить использовать наружные противогрибковые средства, внешние проявления грибка на ногтях и коже могут вернуться.

- Что же Вы предлагаете?

- Я советую использовать сироп «Грибокотокс с алтайским соком алоэ». В его основе лежит особенно полезный алтайский сок алоэ. Он содержит богатый комплекс противогрибковых элементов. Они действуют на проблему изнутри: способствуют уничтожению грибковых нитей и тем самым отрезают инфекции пути отхода. Далее остается только убрать грибок с кожи и ногтей, чему сироп «Грибокотокс с алтайским соком алоэ» тоже содействует. С кожи и ногтей болезни уже некуда бежать, а значит, есть шанс побе-



дить ее полностью. Кроме того, «Грибокотокс с алтайским соком алоэ» способствует усилению иммунитета, что может помочь защититься от повторного заражения грибком в будущем. Уже сотни моих клиентов использовали этот сироп и остались довольными. Если вы хотите дать решительный отпор грибку, обрести крепкие и блестящие ногти, красивую и здоровую кожу, я настоятельно советую его попробовать.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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

ПОДАРОК!
«ГРИБКОТОКС»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНТЕ по телефону:

БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК

ПО ВСЕЙ РОССИИ:

8-800-302-30-30

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **6278**

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «ГРИБКОТОКС»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 6 июня до 18 июля 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 6 июня до 18 июля 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать 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.



КВАС ОТ КОНФУЗА СПАС

Родители звали меня принцессой. Маленькой я росла в мире сказок и фантазий. А, повзрослев, поняла, что мне страшно не хватает рыцарей, приключений и романтики. Конечно, встретив человека, занимающегося реконструкциями, я сразу потеряла голову – он был из моего мира, из моих грез. Нет, так-то он переводчик компьютерных игр и книг. А в свободное время с друзьями отыгрывает сюжеты отечественного фэнтези про средние века, эльфов и прочее. И вот я еду в настоящую сказку – город ремесленников. Все очень здорово придумано, словно переносишься лет на 400–500 назад – костюмы, предметы быта. Одна беда, я оказалась не слишком выносливой. В поездках со мной и раньше случались кишечные расстройства, а тут еще и из сил выбивалась постоянно. Мне хотелось

казаться принцессой в глазах моего рыцаря, но не умирающей же! Спасла меня бывалая «жена ремесленника»... квасом! Она мне давала его пить трижды в день. Говорила, что он сделан по всем правилам старых рецептов – из солода, и что им в старину даже с холерой боролись. Не попробовала бы, не узнала, но мою «бурю» в животе квас действительно унял, и даже как-то сил прибавилось.

Любовь Тимошечкина, Воронежская обл.

Наша справка:

Целебные свойства кваса объясняются наличием в нем молочной кислоты, аминокислот, ферментов, микроэлементов, витаминов группы В. Попадая в кишечник, эти вещества оказывают на него воздействие, схожее с кефиром. Угнетают размножение болезнетворной флоры и поддерживают собственную полезную флору кишечника. Обилие в квасе витамина С помогает укрепить иммунитет и чувствовать прилив сил.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

АККУРАТНАЯ ПОКРАСКА

Перед тем как красить что-либо, намажьте руки жирным кремом – так легче потом будет смыть краску. А капли со стен можно смыть тряпкой, смоченной в воде с уксусом.

Арина Н., г. Москва



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



НЕЗВАННЫХ ГОСТЕЙ ГРАНАТОМ БЕЙ!

Люблю, когда летом в деревню привозят внуков. Конечно, бывают и неприятности. Вот пожаловался старший, что у него «червячки в кашках». Смотрю, и младший почесывается, во сне слюни пускает и зубами скрежещет. Народных средств от этой напасти знаю много еще от своей бабули. Но мои любимые привереды многое из того и в рот не возьмут.

Стала щедро при каждом приеме еды натирать им хлеб чесноком. И сама вприкуску его ем. Младший посмотрел, тоже так захотел. А еще стала каждый день кормить их гранатами, да так, чтобы косточки тоже жевали и глотали. Вскоре одолели мы этих «незванных гостей».

Светлана Григорьевна П., г. Самара

Наша справка:

Чеснок содержит аллицин, который обладает антипаразитарными свойствами. 1–2 зубчика чеснока, съедаемых ежедневно, действительно в народной медицине рекомендуют в качестве профилактики от глистов. Но помните, нельзя есть чеснок натощак! Особенно при повышенной кислотности желудочного сока. Противопоказан он в сыром виде и при гастрите и язве желудка, у женщин – при аллергической молочнице.

В коре, корне и листьях гранатового дерева содержится вещество пуницин – очень токсичное для кишечных червей вещество. Его также можно получить, поедая зерна граната с косточками.

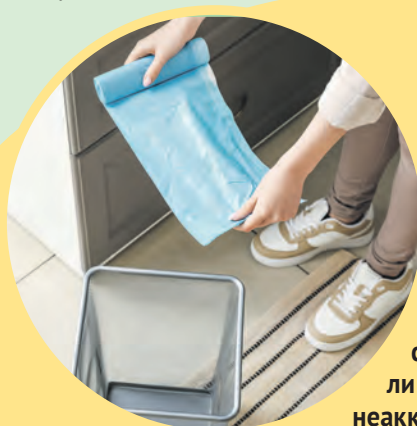
ИВАН-ЧАЙ, ОТ ТОСКИ ВЫРУЧАЙ

Две трети жизни прожили с женой. И ссорились, бывало, а с годами стало казаться, что и вместе-то живем по привычке. А поди ж ты, когда ее не стало, напала на меня тоска. Хожу по квартире, места себе не нахожу. То вдруг разговаривать с ней начну, то крикну, чтобы спросить, где то-то или то-то найти. Потихоньку стал дом разбирать да под свое одинокое житье настраивать, чтоб все под рукой было. Консервы обнаружил, закрутки. Понаоткрывал всего, наелся. Да, видать, отравился – срок-то не глянул. Вроде и не сильно, но по времени растянулось недомогание – лечить-то меня тоже некому. Еще больше загрустил. А тут наткнулся на пакет с иван-чаем. Жена сама его собирала и сушила сама. Вспомнил, как сидела на кухне и пила его, глядя в окно. Заварил чай в ее кружке, подсел к окну. Ничего, даже приятно. И тошнота поуменьшилась. Стал его по два-три раза в день пить. Слово с женой так общаюсь – из ее кружки, на ее месте. И стало мне полегче: и с отравлением, и в целом как-то. Желудок стал реже болеть.

Николай Репин, г. Нижний Новгород

Наша справка:

Иван-чай издревле использовался не только как приятный напиток, утоляющий жажду и придающий сил, но и как лекарственное средство. Замечено, что он помогает восстановиться после длительного стресса, нормализовать давление и снимать жар. Обладает болеутоляющим эффектом, рекомендуется для снятия симптомов пищевых отравлений, при спазмах ЖКТ.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СТОП- ПАКЕТ

Пакет в мусорном ведре постоянно смещается. А если кинуть туда что-то неаккуратно, то все ведро перепачкаешь. Я купила

два пластмассовых крючка для полотенец и приклеила их к двум бокам мусорного ведра вверх ногами. Теперь цепляю верхний край пакета за крючки, и он никуда не девается!

Ксения В., г. Новая Москва



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

Для кого-то лебеда – простой сорняк, который заселяет пустыри и совсем не прочь перебраться на грядки. Но на самом деле, не так уж она проста, – трава из семейства амарантовых с длинными стеблями, покрытыми бело-серебристыми волосками.

И В САЛАТ, И В ПИРОГИ

Один из основных видов растения – лебеда садовая (она же – дикий шпинат и мучная трава) является съедобным и не раз спасал людей от голодной смерти во время неурожаев и других напастей.

Чаще речь все же идет не о зелени, а о семенах лебеды. Предварительно их обжигали в печи, перемалывали в муку, смешивали ее с «дефицитной» мукой из пшеницы или ржи и пекли из этой смеси лепешки, хлеб и даже пироги. Также из семян лебеды варили кашу, которая по вкусу, говорят, напоминает гречневую. Впрочем, и свежая зелень лебеды тоже шла в ход – в щи и окрошку, салаты, как начинка для пирогов и как гарнир – в тушеном виде.

Лебеду неслучайно выбирали среди прочих растений: она содержит целых 17 различных аминокислот (нужных организму для синтеза белков), витамины А, С, Е, Р, РР, а также многие минералы.

Лебеда – И «ЛЕКАРСТВО», И ЕДА



ВЕСЕННИЙ САЛАТ ИЗ ЛЕБЕДЫ

50 г зелени лебеды тщательно промыть, залить кипятком на 1–2 минуты, слить воду, обсушить зелень полотенцем. Нашинковать, добавить промытые и нарезанные огурцы, зеленый лук, петрушку, редис. Посолить, заправить растительным маслом и подавать к столу.

ОТ ВОСПАЛЕНИЙ И ЗАПОРОВ

Лебеда – не только съедобное, но еще и лекарственное растение. Входящие в ее состав биологически активные элементы (помимо витаминов это сапонины, алкалоиды, эфирное масло и др.) позволяют широко использовать растение в народной медицине – как противовоспалительное, ранозаживляющее, болеутоляющее средство. Благодаря высокому содержанию солей калия лебеда помогает нормализовать сердечную деятельность. Также

она обладает мягким слабительным эффектом.

● **Сок из свежей лебеды – при фурункулах, гнойных ранах, воспалении ногтевого ложа.** Взять свежие листья и побеги, тщательно промыть, опустить на 5–10 секунд в кипяток, обсушить, отжать сок. Смочить в нем стерильную салфетку, приложить к воспаленному месту, зафиксировать сверху на несколько часов. Внимание: сок лебеды может вызывать активное отхождение гнойного содержимого, в этом случае компресс нужно заменить.

● **Сок из свежей лебеды при запорах.** Средство оказывает мягкое стимулирующее воздействие на кишечник, активизируя перистальтику, но не раздражая при этом слизистую. При хронических запорах рекомендую принимать по 1/4 стакана свежесжатого

НА ЗАМЕТКУ

Листья у садовой лебеды – треугольные, у основания широкостреловидные, зеленые, желтые или пурпурно-красной окраски. Лучше всего употреблять их в пищу вместе с побегами, до цветения – весной и в начале лета.

того сока утром, натощак. Для профилактики запоров могут подойти и салаты из свежей лебеды, как дополнение к обычному обеду или ужину.

● **Отвар из лебеды при воспалении в полости рта.** 20 г сушеных листьев лебеды залить 1 стаканом кипятка, укутать, настаивать 1 час, процедить. Полоскать ротовую полость по 5–6 раз в день – до улучшения состояния. Можно использовать как профилактическое средство от неприятного запаха изо рта.

● **Чай из лебеды при сухом кашле.** 1 ч. ложку сушеной лебеды заварить 1 стаканом кипятка, настоять, добавить 1 ч. ложку меда. Пить до 3 раз в день: активные вещества в составе лебеды призваны помочь разжижать слизь, мед обладает общеукрепляющим и антисептическим действием.

Оксана Калашникова

Все женщины хотят глаза, как у кинодивы – с длинными и густыми ресницами. Те, кого природа такими обделила, сегодня могут обратиться к мастерам по наращиванию. Но и при шикарных родных ресницах, и при скромных хочется сохранить свои как можно дольше. Расскажем, что для этого делать, а главное – чего не стоит.

НЕ ТРИТЕ – К МАСТЕРУ ИДИТЕ

Больше всего реснички не любят, когда их вместе с глазами сильно трут. Особенно «распускают руки» те, кто только недавно пришел из кабинета по наращиванию – ведь так интересно потрогать, потерять эти волоски между пальцами. Не надо этого делать – спасибо они вам точно не скажут. Если же чувствуете реальный дискомфорт, значит, есть проблема, только решать ее надо, вернувшись в кабинет к мастеру.

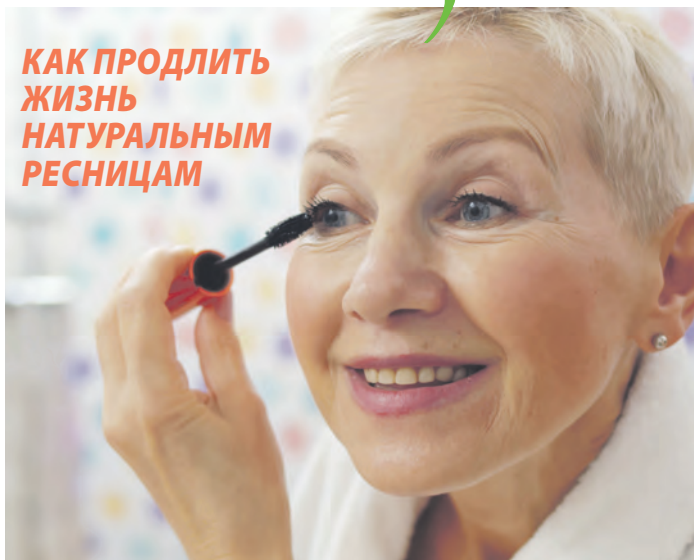
ЭТО ИНТЕРЕСНО

ПОХЛОПАЛИ, И ХВАТИТ

Ресничка не растет постоянно. Достигнув определенной длины, она «замирает», а выпадает, когда на смену ей уже «проклюнется» новый волосок. Жить ему всего 3 месяца, полное обновление занимает 5 месяцев. Норма же выпадения – 3–5 волосков в день.

ОДНА К ОДНОЙ и все целы

КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ НАТУРАЛЬНЫМ РЕСНИЦАМ



ЧТО ВЗЯТЬ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ **Избегайте водостойкой туши.** Она опасна не сама по себе, а из-за того, что ее сложно удалить. Тогда при очищении мы усиленно трем ресницы, что ведет к их повреждению.
- ✓ **Не торопитесь.** Нанеся средство для снятия макияжа, постойте с закрытыми глазами хотя бы несколько секунд, тогда краска растворится и лучше снимется даже деликатными движениями.
- ✓ **Не забывайте, что нужно удалять и обычную грязь, частички пыли.** Делать это можно любым мягким средством для умывания, щеточкой.
- ✓ **Следите за сигналами от глаз:** если какое-то средство вызывает раздражение кожи, сразу же откажитесь от него.
- ✓ **Регулярно подпитывайте ресницы,**

благое сейчас большой выбор разных сывороток и бальзамов. И не обязательно делать это ежедневно.

✓ **Избегайте самоназначения гормональных средств, стимулирующих рост волос.** Они могут быть очень эффективны, но такое «волшебство» чревато побочными эффектами.

✓ **Помните о питательном масле на ночь.** Но утром, перед макияжем, обязательно его смывайте: тушь закупорит поры кожи, что может стимулировать рост бактерий. Для ресниц (и бровей, кстати) особенно ценятся масла: усьмы, касторовое, миндальное, облепиховое, абрикосовое, оливковое. Их можно и чередовать, и смешивать друг с другом.

УТОЛИ ГОЛОД РЕСНИЦ

Самое естественное питание ресниц – через пищу. Для «выращивания» новых, здоровых волосков организму необходимы: белок, коллаген 1-го и 3-го типов, витамины А, Е, Д и группы В, йод, кальций, магний, селен и цинк. А это значит, что в рационе должно быть достаточно белка. Это нежирное мясо, молоко, сыр, рыба, морепродукты. Еще оливковое масло и орехи. Не игнорируем брокколи, бананы, тыкву, спаржу, морковь и авокадо.

Любая красота, в том числе и реснички, требует внимания. Как показал наш обзор – надо им совсем немного. Главное – помнить о них и успеть защитить, пока они еще есть.

РЕЦЕПТ ОТ ВЫПАДЕНИЯ

Сохранить реснички может помочь смесь камфорного и касторового масел. Соотношение – 2 капли на 1 ст. ложку. Состав призван предотвратить выпадение, питать и укреплять волоски, восстанавливая их структуру.

Екатерина
Пельменева

– Я за естественность. Меня устраивают мои брови, ресницы, ногти.
– Не дал денег?
– Не дал.



Вы когда-нибудь задумывались, что скрывается за исчезновением волос? Почему кого-то природа наградила пышной шевелюрой до глубоких седин, а кто-то должен мириться с залысинами уже в 30 лет?

Увы, проблема облысения бывает знакома не только солидным мужчинам, но и совсем молодым девушкам и даже детям. Сегодня в гостях у «Секретов здоровья» врач-дерматовенеролог, врач-косметолог и врач-трихолог Екатерина ЛУКАШУК (г. Рязань). Вместе с доктором обсу-

дили причины облысения, узнали его самые ранние признаки и выяснили, что делать с потерей волос.



Фото из личного архива Екатерины Лукашук



БИТВА ЗА КОРОНУ:

КАК ПОБЕДИТЬ АЛОПЕЦИЮ?

НАУЧНЫМ ЯЗЫКОМ

– Екатерина Сергеевна, скажите, можно ли называть облысение алопецией? Или данный термин относится только к каким-то определенным его видам? Все-таки «облысение» – это грубовато. Хотелось бы как-то смягчить понятие.

– Алопеция в переводе с греческого означает «плешь». То есть под этим термином подразумевается частичное или полное выпадение волос. Поэтому можно сказать, что алопеция по-научному и облысение на бытовом языке – одно и то же понятие.

ТАКАЯ РАЗНАЯ АЛОПЕЦИЯ

– Человек с алопецией – звучит намного бережнее. Тем более, насколько мне известно, ей подвержены не только мужчины, но и женщины?

– Да, верно. И не только взрослые мужчины и женщины, но и дети. Правда, лидирующий механизм развития проблем с волосами имеет отличия в зависимости от пола и возраста. Так, у мужчин на первом месте стоят гормональные особенности. У них чаще развивается так называемая **андрогенетическая алопеция** – привычная многим картина исчезновения волос ото лба и далее по темени.

Различают также **очаговую** или гнездную **алопецию**. Это аутоиммунное состояние, при котором иммунитет по неясным пока причинам начинает атаковать собственные волосяные фолликулы. В результате на голове возникают очаговые залысины. Этот вариант встречается у обоих полов, но по некоторым источникам, у женщин – чаще.

Есть еще **диффузная алопеция**, когда волосы выпадают равномерно

по всей голове. В подобной ситуации могут быть виноваты:

- заболевания, сопровождающие лихорадкой,
- стресс,
- недостаток белков, витаминов и микроэлементов,
- проблемы с щитовидной железой (гипотиреоз, гипертиреоз),
- беременность,
- нарушение работы внутренних органов (чаще печени и почек),
- прием некоторых лекарственных средств (ретиноиды, оральные контрацептивы и др.),
- нарушения цикла роста волос (короткая фаза роста волос),
- локальное воздействие химических средств по уходу за волосами.

Это, наверное, самые распространенные причины. Вообще существует большое количество видов алопеции. Обо всех рассказать просто не хватит времени.

ЗАГАДКА ИСЧЕЗАЮЩЕГО ПЕЙЗАЖА

– *Екатерина Сергеевна, давайте остановимся на мужской потере волос. Как на наиболее частой ситуации. Почему у некоторых мужчин залысина возникает, а у других нет?*

– «Мужские залысины» – вариант андрогенетической алопеции. Это действительно самая частая причина выпадения волос. Правда, страдают этим заболеванием не только мужчины, но женщины. Хотя значительно реже и в более позднем возрасте. Андрогенетическая алопеция – проблема с наследственной предрасположенностью. Она возникает из-за воздействия мужских половых гормонов, в первую очередь тестостерона, на волосяные фолликулы.

У разных людей чувствительность волосяных фолликулов к тестостерону неодинаковая. У кого-то выше – и тогда они со временем начнут терять волосы, а у кого-то ниже, и такие люди с большей вероятностью сохраняют свою прическу до глубокой старости. Наиболее чувствительны к тестостерону у мужчин волосяные фолликулы

лобной и теменной зоны. С этих областей и начинается облысение. Фолликулы затылочной области к тестостерону относительно устойчивы, поэтому волосы там часто сохраняются.

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ?

– *Получается, если природой заложены чувствительные к тестостерону волосяные фолликулы, то ничего сделать уже нельзя?*

– С наследственной предрасположенностью, увы, ничего не поделаешь. Однако вылечить мужское облысение, если мы говорим об андрогенетической алопеции, можно. Правда, только с помощью пересадки волос.

Временно приостановить выпадение волос тоже реально. Это делается лекарственными препаратами. Важный нюанс: волосы не будут выпадать только на срок применения лечения. Как только пациент прекращает терапию, волосы выпадут за весь период использования препаратов.

ПЕРВЫЕ ЗВОНОЧКИ

– *Екатерина Сергеевна, какие же симптомы могут указывать на начало алопеции? Когда пора об-*

ратиться к врачу, если желания терять волосы нет?

– Обращаться к врачу нужно при первых признаках начала облысения. На что важно обратить внимание: субъективно, с вашей точки зрения, увеличилось количество выпадений волос, и длится это более месяца. Вы также можете отметить потерю объема волос, наличие очагов облысения, удлинение зоны лба и образование залысин. Любой из этих признаков может стать поводом для консультации трихолога – врача, который занимается вопросами здоровья волос.

А ЧТО С ОБСЛЕДОВАНИЕМ?

– *Как происходит диагностика алопеции у врача? Какие обследования нужно будет пройти перед стартом лечения?*

– Сначала идет сбор анамнеза – истории болезни пациента, визуальный осмотр волос и кожи волосистой части головы. Осмотр проводится в том числе с помощью специального аппарата – трихоскопа. Он позволяет рассмотреть волосы и кожу головы под увеличением и заметить многие важные детали. А далее происходит назначение лабораторных анализов, если это необходимо.

Иногда проводится фототрихограмма. При данной методике сначала делается фото определенного участка головы с помощью трихоскопа, затем на этом участке выбриваются волосы, а через некоторое время на этом же участке оценивается состояние и рост волос с помощью того же трихоскопа. Фототрихограмма позволяет определиться с диагнозом в сложных случаях.

НИ ЕДИНОГО ВОЛОСКА!

– *Екатерина Сергеевна, много раз встречала фото и видео молодых людей и даже детей, у которых нет не только волос на голове, но и ресниц и бровей. Это тоже алопеция? Почему возникает подобное состояние?*

“ Андрогенетическая алопеция – проблема с наследственной предрасположенностью. Она возникает из-за воздействия мужских половых гормонов, в первую очередь тестостерона, на волосяные фолликулы.



Продолжение.
Начало на стр. 10

БИТВА ЗА КОРОНУ:

ВРАЧЕБНОЕ ЗАКУЛИСЬЕ

– В тему выпадения ресниц и бровей расскажу один интересный клинический случай. Несколько лет назад ко мне обратилась крайне взволнованная мама с дочкой шести лет с жалобами на практически полное выпадение ресниц. Направительный диагноз – очаговая алопеция. Трудное в лечении состояние, которое рискует остаться с человеком на долгие годы. До этого момента девочка уже побывала у дерматолога, педиатра и офтальмолога по месту жительства. Была проконсультирована даже неврологом, так как педиатр заподозрил, что девочка сама выдирает ресницы, когда интенсивно чешет глаза.

На анализы был сдан «литр крови», но они ничего не показали. Ребенка лечили всевозможными мазями и даже гомонами. Без эффекта.

При осмотре – верхние веки бледно-розового цвета, отечны (возможно, из-за того, что ребенок действительно постоянно чешет глаза), ресницы практически полностью отсутствуют, по ресничному краю незначительное шелушение.

Предположение относительно диагноза у меня уже были, но мысли к делу не пришьешь – нужно подтверждение. Написав на бланке направление, отправляю маму с ребенком в лабораторию. Там при помощи лампы Вуда и анализа на грибы подтверждается мой предположительный диагноз – грибковая инфекция (микроспория).

Причиной проблемы оказался грибок рода *Microsporum*. Тот самый, который вызывает стригущий лишай. Источник заражения – кошки, собаки, кролики, хомяки и морские свинки, а также больной человек. Заражение происходит при контакте с больным животным (человеком) или через предметы, инфицированные их шерстью (игрушки, полотенце, одежду). Как правило, в силу любопытства и особенностей строения кожи стригущим лишаем болеют дети, но иногда могут заразиться и взрослые.

Девочке было назначено системное и наружное противогрибковое лечение. Через 21 день ребенок вместе с мамой пришли на контрольный анализ. При осмотре мы увидели, что краснота, отечность и шелушение, а также зуд прошли, начали отрастать новенькие ресницы! Когда лечение было окончено, у ребенка были достаточно длинные и красивые ресницы.

Я это рассказала, чтобы вы поняли: не каждое выпадение волос оказывается именно трихологической проблемой. Иногда виновником могут быть банальные дерматологические заболевания. Поэтому не занимайтесь самолечением, а идите к доктору.



– Выпадение бровей и ресниц встречается при универсальной форме очаговой (гнездной) алопеции. Это не имеет отношения к андрогенной алопеции, там совершенно другой механизм выпадения волос. Если кратко, то при гнездной алопеции, в зависимости от ее формы (локальная, субтотальная, тотальная и универсальная), у пациента отсутствие волос идет от единичных очагов на голове до полной потери волос на волосистой части головы, области бровей, ресниц и на всем теле.

Причина выпадения волос при гнездной алопеции – местный аутоиммунный механизм повреждения волосяного фолликула, в результате чего волосы перестают расти.

Также есть еще одна проблема, при которых пропадают волосы в области бровей и ресниц – это трихотилломания – психическое расстройство, характеризующееся непреодолимой тягой к вырыванию человеком собственных волос. Такие пациенты также не редкость и могут прийти на прием с жалобами именно на отсутствие волос в этих зонах. В общем, нужно тщательно разбираться в каждом случае.

РЕШЕНИЕ НАЙДЕТСЯ!

– Екатерина Сергеевна, а если бы все-таки у девочки оказалась очаговая алопеция? Был бы шанс вылечиться? Что сейчас может предложить медицина?

– Выбор метода лечения основывается именно на причинах, которые привели к потере волос. Медицина не стоит на месте, существует огромное количество способов помочь пациенту с проблемой облысения. Это может быть и системная медикаментозная терапия (уколы, таблетки), аппаратные методики (озонотерапия, лазерная терапия), инъекционные (мезотерапия, PRP-терапия).

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

– А что вы думаете насчет народных средств? Например, водки с пер-

КАК ПОБЕДИТЬ АЛОПЕЦИЮ?



Медицина не стоит на месте, существует огромное количество способов помочь пациенту с проблемой облысения.

цем или горчичных масок? Могут ли они помочь сохранить волосы?

– Тут вопрос тонкий. Главное, ко всему подходить с умом, в том числе и к народным методам лечения. Возьмем для примера телогенное выпадение волос – ситуацию, когда волосы начинают выпадать через какое-то время после сильного стресса, перенесенного заболевания или другой причины, негативно влияющей

на рост волос. В этом случае настойки с красным перцем улучшают кровоснабжение кожи головы, а добавление к уходу витаминных составов может замедлить потерю волос и улучшить каче-



ство новых. Правда, стоит учитывать индивидуальную чувствительность кожи головы, чтобы не спровоцировать химический ожог от перца и спирта.

Также можно использовать народные средства для улучшения качества волос, устранения тусклости, придания силы и блеска. Но если мы говорим об алопеции как о заболевании, когда речь идет об образовании очаговых участков облысения или андрогенной потере волос, то терять время и заниматься самолечением не стоит. Нужно обращаться к специалисту.

И НАПОСЛЕДОК...

– Екатерина Сергеевна, благодарим вас за чрезвычайно содержательную беседу! Возможно, у вас есть какое-то напутствие, пожелание или совет нашим читателям?

– Буду очень рада, если информация окажется полезной для читателей. Желаю вам, дорогие, здоровья, красоты и гармонии. Пусть ваши волосы будут густыми, крепкими и блестящими. Берегите себя и следите за своим здоровьем.

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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 20 ИЮНЯ

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

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Пленительный, волнующий, раздражающий или успокаивающий – голос другого человека мы оцениваем всегда, хотим того или нет. И он, безусловно, влияет на наше мнение о незнакомце, во всяком случае на первое впечатление о характере. А что говорят по этому поводу учёные? Рассказываем, какой голос наиболее привлекателен и как мы, незаметно для себя, подстраиваемся под этот «идеал».

ГОВОРите НИЖЕ

В мире по этому поводу проведено немало исследований, чаще всего специалисты оценивали высоту голоса – ведь ее мы слышим чаще всего, да и замеры этого показателя объективны.

Заокеанские ученые опросили почти 2700 человек разного пола и с разных континентов. Выводы оказались не столь предсказуемы, как могло бы показаться.

● **Мужчинам женский голос нравился в зависимости от планов:** для длительных отношений более низкий, для краткосрочных – высокий.

● **Женщины всегда отдавали предпочтение мужчинам с низким голосом,** особенно, если с его обладателем хотелось продолжительных отношений.

НЕ ТАРАХТИ!

Человек, говорящий очень быстро, может восприниматься как нервный. И, напротив, чрезмерно медленная речь кажется скучной. Совет прост: говорите на средней, комфортной для собеседника скорости, делая небольшие паузы в самых интересных местах – так ему будет и не скучно, и любопытно.

ПОСЛУШАЙ, как скажу

ПОЧЕМУ ЗВУК НАШЕГО ГОЛОСА ВАЖЕН ПРОТИВОПОЛОЖНОМУ ПОЛУ



ВЫ МНЕ СИМПАТИЧНЫ

Похожий эксперимент провели в университете Сассекса. Здесь изучали, как меняется тон голоса, когда собеседник симпатичен.

Для этого организовали встречи 30 мужчин и женщин. Их разговоры записывали, а после каждого спрашивали, понравился ли тот или иной участник. Выяснилось, что женщины нашли привлекательными треть незнакомцев, мужчины – половину дам.

Но самое интересное дальше. Оказалось, что рядом с понравившейся дамой мужчины неосознанно понижали частоту голоса, женщины, напротив – повышали. Кстати, около мужчин, которые симпатию у них не вызвали, барышни тон голоса понижали.

При этом исследователи сделали интересное уточнение: если мужчина уж очень привлекателен – то есть потенциально будет много конкуренток – то дамы, общаясь с ним, тон голоса понижали.

Все эти исследования могут показаться поверхностными, даже легкомысленными, если бы не одно «но»: голос у всех участников менялся... неосознанно. Почему же реакция именно такова?

ТИХО, СПОКОЙНО

Согласно ряду исследований, когда у мужчины низкий голос, уровень тестостерона у него высокий. Одновременно уровень кортизола (гормона стресса) – пониженный. То есть он неосознанно воспринимается как сильный и надежный партнер, к тому же с хорошей иммунной системой, значит – здоровый. Высокий же женский голос «сообщает» о повышенном эстрогене, а значит – молодости, женственности и здоровье.

А ЕСЛИ ПРИРОДА ОБДЕЛИЛА?

Ну а если не дала природа высокий звонкий голосок? Тогда вооружаемся простейшими жизненными правилами: чтобы привлечь мужчину, барышне лучше говорить мягким голосом и, что особенно важно, – без агрессии.

И помним, что главное – все же смысл сказанного. Первое впечатление пройдет, а вот озвученные слова не денутся уже никуда.

АНЕКДОТ

– Берите пример с меня, – сказала как-то Раневской одна солистка Большого театра. – Я недавно застраховала свой голос на очень крупную сумму.

– Ну и что же вы купили на эти деньги?

Екатерина Пельменева

Век назад японца Ватару Нагаи сразил инсульт. Талантливый предприниматель в один миг оказался частично парализованным: жизнь ему спасли, но дальше ничего хорошего врачи не обещали. 41-летний Нагаи удалился в монастырь, в котором когда-то вырос, и погрузился в изучение религиозной литературы. История эта могла бы кануть в лету, если бы не одно «но».

ТО САМОЕ «НО»

Нагаи решил, что если не тело, то душу свою он спасти попытается: будет читать священные труды в сложной почтительной позе. Однако тело не слушалось... Нагаи не отступил. Он все пытался и пытался принять ту позу, понемногу развивая гибкость поясницы и тазобедренного сустава. А в итоге – вернул движение и им, и всему телу. Так от выздоровевшего японца мир узнал о чудо-комплексе всего из четырех упражнений – «Макко хо».

В переводе «макко» означает «ровный» или «прямой», а «хо» – «правило». Эти два слова и определяют суть гимнастики.

ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

Сегодня Макко хо признана официальной медициной Японии и даже внесена в школьную программу. Считается, что она:

- ✓ улучшает гибкость и укрепляет мышечный корсет;
- ✓ помогает выпрямить позвоночник;

Макко хо –



ЙО-ХУ
И НЕ ОХО-ХО

Не двигайтесь через боль, не заставляйте себя – делайте так, как позволяет ваше тело.

- ✓ возвращает подвижность суставам;
- ✓ ускоряет обмен веществ;
- ✓ помогает образованию коллагена, а это стимулирует обновление, в том числе клеток кожи;
- ✓ способствует выработке соматотропина (гормона роста), что напрямую связано с сжиганием жира, регулировкой вредного холестерина и продлением молодости.

НА ЗАМЕТКУ!

Комплекс подходит людям с любым уровнем подготовки – благодаря плавным движениям легко и удобно подобрать свой темп.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

№1 – наклоны вперед

Сядьте на пол, согните ноги, соедините стопы и подтяните их к паху как можно ближе. Ноги расслаблены, колени опущены к полу (не допускайте боли и напряжения). Кисти положите на ноги, спина прямая.

На выдохе с ровной спиной наклоняемся вперед как можно ниже. Помните: как скоро вы сможете коснуться головой пола, не так важно – главное, чтобы работал тазобедренный сустав. Затем возвращаемся в исходное положение – на вдохе и не спеша.

● 10 повторений.

№2 – наклоны к прямым ногам

Сядьте на пол, ноги вытянуты вперед. Спину держим прямо, стопы сведены вместе, носочки тянем на себя. Руки свободно на полу.

На выдохе – не спеша и плавно – наклоняемся к коленям. Руки скользят по полу к стопам. На вдохе возвращаемся в исходное положение.

Внимание: не важно, достигнете ли вы сразу головой до колен, главное – держать спину ровно. Если сначала ноги не получается выпрямить полностью, чуть согните их в коленях.

● 10 повторений.

№3 – наклоны с широко разведенными ногами

Сядьте на пол, ноги разведите как можно шире, носочки на себя. Спина и поясница выпрямлены. Руки опустите на пол перед собой.

На выдохе медленно наклоняемся вперед – не сгибая колени и спину. Руки скользят по полу вперед. На вдохе возвращаемся в исходное положение.

● 10 повторений.

№4 – наклон назад

Сидим на полу, поджав ноги под себя: разводим колени чуть в стороны и «приземляемся» на пол между ног. Колени стараемся держать поближе друг к другу, спина прямая. Руками опираемся на пол сзади и медленно опускаемся назад. Легли на пол, вытянули руки вверх от головы, расслабляемся.

Упражнение выполняется медленно. Следите за дыханием: дышите «животом», медленно и глубоко. ● **Выполняется один раз.**

Екатерина Пельменева

Мышечная память — это удивительный феномен, благодаря которому наше тело способно восстанавливаться даже после длительного перерыва в тренировках. А всё благодаря тому, что мышцы «запоминают» предыдущие уровни физической активности, которые заставили их в своё время работать и расти, и потому быстрее адаптируются к новым нагрузкам.

«МНОГОЯДЕРНЫЕ ПРОЦЕССЫ»

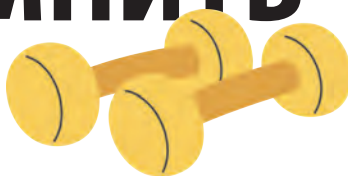
Знаете ли вы о том, как устроены мышцы и как происходит мышечный рост?

Мышечная ткань состоит, по сути, из очень крупных клеток, у которых длина существенно больше ширины — она может достигать до нескольких сантиметров, поэтому их еще иногда называют «мышечными волокнами» (хотя на самом деле каждое мышечное волокно — это результат слияния нескольких таких клеток). Мышечные клетки, к тому же, имеют много ядер — в отличие от большинства других клеток человеческого тела, имеющих по одному ядру.

Важно, что ядра мышечных клеток не способны к делению, их функция состоит в хранении информации для строения новых белковых молекул.

Когда мы выполняем интенсивные силовые упражнения на тренажерах, под-

«ВСПОМНИТЬ всё»



ЧТО ТАКОЕ «МЫШЕЧНАЯ ПАМЯТЬ» И КАК ВОССТАНОВИТЬ ФОРМУ ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА В ТРЕНИРОВКАХ



нимаем штангу или другие тяжести, подтягиваемся, отжимаемся и т.д., то под действием нагрузок в мышечных волокнах образуются микроразрывы. Организм реагирует на это, синтезируя и направляя туда новые белковые клетки, необходимые для «ремонта» поврежденных участков ткани. За счет этого мышечных волокон становится больше, а значит — и миомеры в них.

А ЕСЛИ ПЕРЕСТАТЬ?

К сожалению, паузы в силовых тренировках не проходят бесследно, и всего через 1–1,5 года можно растерять практически все, что зарабатывалось непосильным трудом в тренажерном зале.

Сила утрачивается вместе с потерей мышечной массы, а если точнее — содержащихся в мышечных волокнах белков. Однако при этом миомеры, образованные в процессе тренировок, сохраняются в мышечных структурах. По-

этому, если спустя время человек вновь вернется к силовым нагрузкам, то ему удастся восстановить силы (и мышечный объем) куда быстрее, чем если бы пришлось начинать всю работу с нуля: в этом как раз и состоит эффект «мышечной памяти».

КСТАТИ

В развитии мышечной памяти задействованы и отделы головного мозга.

Мозжечок сохраняет информацию об усвоенных движениях, моторная кора обеспечивает их осознанное выполнение и т.д. Благодаря этому мозг потратит гораздо меньше усилий, чтобы воспроизвести те мышечные движения, которые он уже умел когда-то выполнять «на автомате». Вот почему человек, который в детстве научился кататься на велосипеде, сможет сделать это вновь даже после долгого перерыва.

ВАЖНО!

Теория мышечной памяти интересна не только с точки зрения возврата физической формы, она может быть полезна и тем, кто заинтересован в сохранении здоровья и долголетия. С возрастом мышечная ткань атрофируется, но если в молодости заниматься силовыми упражнениями, не забрасывая их и после 40 лет, можно накопить запас миомеров, достаточный для поддержания мышц в старости.

Мышечные клетки называются миоцитами, а ядра этих клеток — миомерами.

КАК ТРЕНИРОВАТЬ МЫШЕЧНУЮ ПАМЯТЬ?

1. Силовые тренировки

Лучше всего для этого подходят силовые нагрузки в условиях тренажерного зала (или оборудованного у себя в домашних условиях «тренажерного уголка»). Постепенно увеличивая вес гантелей или

штанги, можно увеличивать не только потенциал своих мышц, но и количество ядер в клетках мышечной ткани.

Для стабильного результата специалисты обычно рекомендуют не менее 2–3 тренировок в неделю, каждая из которых должна состоять, в среднем, из 6–8 упражнений. Лучше всего, конечно, заниматься под руководством тренера, который проследит за правильной техникой выпол-

нения каждого упражнения и поможет избежать травм вследствие перегрузок.

2. 3D-фитнес

Суть его заключается в том, что упражнения выполняются во всех трех плоскостях: сагиттальной, фронтальной и горизонтальной. Они задействуют как основные, так и стабилизирующие мышцы (обеспечивая их комплексное развитие), тренируют гибкость суставов, развива-

ют координацию и баланс. Вот примеры таких упражнений:

- ✓ боковые выпады с поворотом корпуса;
- ✓ приседания с гантелями и скручиванием;
- ✓ выпады с наклоном корпуса вперед;
- ✓ махи ногами в трех направлениях;
- ✓ повороты корпуса с мячом;
- ✓ скручивания из положения лежа с поворотом ног.

КАК ВОССТАНОВИТЬ МЫШЦЫ ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА В ТРЕНИРОВКАХ?

ПРАВИЛО 1:

Начинайте с малого

Если вы, к примеру, раньше занимались подъемом штанги, то не стоит пытаться сразу же поднять такие веса после долгого перерыва. Лучше начать с нагрузок «для новичков», чтобы позволить мышцам привыкнуть и «вспомнить», на что они были способны.

Специалисты рекомендуют чередовать силовые упражнения с кардионагрузками и упражнениями на растяжку. Полезны будут ходьба, бег трусцой, плавание или йога – они простимулируют кровообращение и обмен веществ, подготовят сердце и легкие к будущим усилиям и в целом помогут повысить выносливость.

ПРАВИЛО 2:

Наращивайте нагрузку постепенно

Продолжительность (или интенсивность) тренировок каждую неделю следует увеличивать примерно на 10%. Подобный постепенный подход помогает избежать травм и перенапряжения.

ПРАВИЛО 3:

Питайтесь правильно

✓ Продукты, богатые животными и растительными белками (мясо, птица,

рыба, яичные белки, творог, бобовые, орехи и др.) необходимы для регенерации мышечных волокон.

✓ Сложные углеводы (крупы, макароны из твердых сортов



пшеницы, овощи, фрукты и др.) нужны,

чтобы своевременно восполнялся запас гликогена в мышечных волокнах.

✓ Полезные жиры (содержащиеся в жирной морской рыбе и морепродуктах, оливках, авокадо, семенах и орехах и др.) нужны для создания энергетического резерва, усвоения жирорастворимых витаминов и т.д.

КСТАТИ

Возвращаясь к активным силовым тренировкам, очень важно соблюдать и питьевой режим, это помогает поддерживать обмен веществ, ускоряет восстановление после тренировок и, в целом, тоже способствует росту мышц.

ПРАВИЛО 4:

Не забывайте про периоды отдыха и восстановления

Полноценный сон тоже необходим для восстановления мышечной ткани, как и всего организма в целом. Для поддержания хорошего самочувствия и физической активности большинству людей полезно ложиться до 23 часов и спать не менее 7–8 часов в сутки.

Инна Лесная

Съедобная бумага? Это звучит немного странно, если только... речь не идёт о так называемой «рисовой бумаге» – она считается одним из ходовых продуктов в странах Юго-Восточной Азии и используется для приготовления огромного количества блюд. И вы тоже можете приготовить с ней что-нибудь этакое у себя дома!

КАК ЭТО СДЕЛАНО?

Рисовая бумага обычно продается в высушенном виде. Тонкие, прозрачные, хрупкие листочки напоминают пергамент, а по цвету могут быть белыми, молочными или чуть желтоватыми.

Главный ингредиент в составе «съедобной бумаги» – это рисовая мука. Ее разводят водой до консистенции сметаны, добавляют соль и тапиоковый крахмал (для придания пластичности). Полученное тесто раскатывают на ровной поверхности в очень тонкие пласты, обрабатывают паром и просушивают, а затем упаковывают.

КСТАТИ

В сухом виде рисовая бумага – твердая и ломкая. Для того чтобы ее размягчить, каждый листочек нужно опустить в чуть теплую воду на 5–10 секунд. После этого она становится мягкой и эластичной, что позволяет заворачивать в нее любые начинки. Однако важно не передержать бумагу в воде, иначе она слишком размякнет и может порваться.

РИСОВАЯ БУМАГА

ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК МОЖЕТ ПРИГОДИТЬСЯ НА ДОМАШНЕЙ КУХНЕ

ОНА ЕЩЁ И ПОЛЕЗНАЯ?

В отличие от пшеничной, рисовая мука не содержит глютен. Поэтому фаршированные блинчики из рисовой бумаги могут стать хорошей альтернативой для людей, страдающих аллергией на пшеничную клейковину.

Что же касается содержания в рисовой бумаге витаминов и минералов, – то стоит признать, оно невелико. Ведь основа рисовой бумаги – рисовая мука – изготавливается из шлифованного риса, с которого уже сняли ту оболочку, которая несет в себе основную пользу. Но, тем не менее, в небольших количествах рисовая бумага содержит:

✓ **витамины группы В (включая витамин В7 – биотин, который важен для красоты волос, ногтей и состояния кожи);**

- ✓ **фосфор;**
- ✓ **железо;**

- ✓ **калий;**
- ✓ **цинк;**
- ✓ **марганец;**
- ✓ **медь;**
- ✓ **селен.**

НА ЗАМЕТКУ

В 100 г рисовой бумаги содержится 6 г белка, 77 г углеводов и около 330 ккал. Может показаться, что это многовато, но не стоит забывать, что вес одного листка рисовой бумаги – всего +/- 10 г. Жиров продукт не содержит.

ВАЖНО!

У рисовой бумаги высокий гликемический индекс (95), поэтому она может быть противопоказана лицам с сахарным диабетом и инсулинорезистентностью.



КАКАЯ ОНА НА ВКУС?

Сама по себе рисовая бумага практически безвкусна. Однако она хорошо впитывает и оттеняет вкусы и ароматы тех начинок, с которыми ее комбинируют. Это делает ее универсальным продуктом, который подходит для приготовления роллов, конвертиков и тому подобных блюд с самыми разными начинками – от мясных и рыбных до десертных (ягодно-творожных, фруктовых и пр.). Вдобавок ко всему, рисовая бумага хорошо переносит любую термическую обработку – жарку, варку, тушение и даже запекание на гриле.

Пожалуй, самые популярные виды рулетиков, которые готовят с использованием рисовой бумаги, это спринг-роллы и нэмы.



НЭМЫ – это вьетнамские блинчики, которые принято обжаривать в масле после того, как начинка плотно завернута в рисовую бумагу. В качестве начинки в оригинальных рецептах принято использовать мясной фарш из свинины или говядины, в комбинации с морепродуктами, фунчозой, свежими и маринованными овощами, зеленью, грибами, специями и приправами.

СПРИНГ-РОЛЛЫ – рулетики с начинкой, которые подают свежими. Для начинки могут брать отварную курятину, буженину, пекинскую капусту, сельдерей, морковь, авокадо, огурец, креветки. Десертные спринг-ролы можно приготовить, смешав творог со сметаной и сахарной пудрой и добавив в начинку клубнику, малину, банан, сочный персик или другие виды ягод и фруктов.

СПРИНГ-РОЛЛЫ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- 5–7 листов рисовой бумаги;
- 150 г отварной или запеченной куриной грудки;
- 1 средняя морковь;
- 1 свежий огурец;
- 0,5 шт. болгарского перца;
- горсть листьев салата или свежего шпината;
- соль и перец по вкусу;
- соус для подачи – по вкусу (рыбный, соевый, кисло-сладкий, острый томатный и т.д.).

Приготовление:

Куриную грудку разобрав на тонкие волокна. Морковь, болгарский перец и огурец нарезать тонкой соломкой. Морковь и перец 3–5 минут прогреть на сковороде с небольшим количеством кипятка и каплей растительного масла, чтобы они стали слегка мягкими.

Листы рисовой бумаги ненадолго опустить в воду (согласно инструкции на упаковке). Разложив первый лист на ровной поверхности, выложить на него (ближе к одному краю) салатный

лист, сверху – немного курицы и овощей. Посолить и поперчить.

Загнуть ближний к начинке край бумаги, затем подогнуть с обеих сторон боковые края – так, чтобы они все закрывали начинку, – потом свернуть ролл до конца. Повторить с остальными листами.

Подавать блюдо можно теплым, отправив его ненадолго в микроволновку.

Марина Чаленко

ИНТЕРЕСНО!

Съедобную «рисовую бумагу» не стоит путать с «сюаньчжи» – подлинной бумагой, которую изготавливают из соломы, остающейся после сбора риса, и в состав которой также входят волокна коры тутового дерева, древесины сандала и некоторые другие ингредиенты. Она получается очень тонкой, но при этом рыхлой, с интересной шероховатой фактурой.

В наши дни такую бумагу могут использовать для скрапбукинга – декоративного оформления вручную альбомов, открыток, конвертов и т.п.



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

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

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



wildberries.ru

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

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



Развод с мужем прошёл буднично. Какое-то время он жил на две семьи. Я давно выплакала все слёзы. Поэтому подписание бумаг было формальностью.

НОВОЕ УВЛЕЧЕНИЕ

После развода я увлеклась... стендапом. Сначала просто ходила на выступления местных ребят. А потом поняла, что высмеять свои страхи, комплексы, рухнувшие мечты – для меня лучше всякой психотерапии. И вот я всю писала шутки и выступала на сцене местного клуба. Целый год я, казалось, только и жила, вдохновляясь этими вечерами. А попутно научилась смелее общаться с людьми.

К юбилею клуба готовили большую программу. Мое выступление минут на 30. Я написала смешной монолог и еще из-за кулис заметила молодого парня с девушкой модельной внешности.

Нахаль-

ного вида брюнет. Перед выходом я всегда намечала в зале пару-тройку «ассистентов» – людей, с которыми можно завязать разговор со сцены. А этот хлыщ с нахальным взглядом был так уверен в своем превосходстве, что я ничуть не сомневалась – точно ответит и втянется в процесс выступления.

ПОКЛОННИК

Выступление прошло на «ура», брюнет среагировал как надо. Правда, в середине моего монолога он отослал спутницу и остался один. Остался он и на закрытое «афтерпати». Оказалось, он друг владельцев клуба. Все ели, общались, смеялись. В какой-то момент Антон подсел

Такие

ко мне, и мы в шуточной манере обсудили плюсы и минусы «женщин с прицепом» по следам моего монолога.

И Антон стал приходить на мои выступления, приносить цветы и подарки. А когда у меня сломалась машина, прислал мастера, который бесплатно, прямо под окнами дома, ее починил. Вот тут я начала беспокоиться. Да и старшая дочь, которая внезапно собралась замуж, периодически устлавала истерики по поводу моего «юного ухажера». А Антон действительно был моложе меня лет на десять. Доказать, что между нами ничего нет, было невозможно.

На мои аккуратные расспросы владелец клуба рассказал, что Антон очень надежный друг, хотя и ведет себя порой нахально. Сказал, что у того было тяжелое детство, но он многого добился.

– А еще у него верный глаз на то, что приносит успех и выгоду, – добавил, смеясь, Павлик.

Но его ответы не прояснили, что нужно юному баловню от старой комикессы.

НЕОЖИДАННЫЙ ПОВОРОТ

Так прошел год. Старшая дочь вышла замуж. Мы остались вдвоем с младшей. Дочка гордилась мной, как комиком, но на дух не переносила Антона – старшая сестра постаралась. Антон же действительно показал себя хорошим другом. Еще пару раз помог по хозяйству – когда сгорел водонагреватель и когда нас залили соседи. Но сам не приходил – присылал мастеров.

В день рождения клуба мне было предложено выступить с сольной программой. Я так волновалась, что не ела весь день. А после выступления... Словом, проснулась я утром у Антона в постели. Сгорая от стыда, быстро оделась и сбежала. Слишком много «но» стояло между нами.

ТЫ ПОЙМИ, Я НАДЕЖНЫЙ

Антон по-прежнему приходил на концерты. Я по-прежнему сбежала. Но

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»)





вот шутки

однажды он поймал меня у черного входа.

– Ань, ты пойми, что я никуда не денусь, – нахальные глаза смотрели мне прямо в душу, рука крепко сдвигала запястье. – Давай поговорим.

Мы сидели в его машине.

– Я тебя когда первый раз увидел, понял, что ты моя, понимаешь? – его голос звучал спокойно и уверенно, словно он объяснял что-то ребенку. – Я весь бизнес на этом построил. Вижу, что мое – делаю. И если мое, уже не отнимешь это у меня.

– Я же намного старше, это же ненормально. Вокруг тебя одни юные красотки, – мямлила я.

– Да куклы пустые! – он в сердцах ударил по рулю. – Ты пойми, я надежный. Я не предаю и не обижу.

По моему лицу текли слезы. Антон вытирал их ладонью и покрывал поцелуями мои щеки. Мы начали украдкой встречаться. Я убедила себя, что он наиграется и остынет. А я просто понежусь в его ласке и заботе какое-то время.

МАМА И БАБУШКА

Но Антон не остыл. Помог младшей дочери поступить в вуз. Она фыркала на него лишь в присутствии старшей сестры, но по секрету сказала, что желает мне счастья. Старшая воротила от Антона нос. О том, что я стану бабушкой, я узнала за неделю до того, как была огорошена новостью, что сама беременна.

– Пора жениться, – констатировал Антон невозмутимо, – больше у тебя отговорок точно не найдется.

Нас зарегистрировали на берегу реки – оказывается такое бывает. Все организовал Антон. Пригласил лишь тех, кто был за нас рад, чтобы я чувствовала себя комфортно. Мой слишком молодой муж (я закрепила за собой право шутить над ним со сцены, называя именно так) попросил подписать бумаги. Я думала, это брачный контракт, чтобы я не претендовала на его бизнес. Оказалось, он переписал на меня его половину.



Любви все возрасты покорны...

Александр Пушкин

– Это только начало, малышка моя, – усмехнулся он.

Младшей дочери он отдал свою квартиру-студию. Мы жили в моей старой двушке, где сделали давно намеченный ремонт.

Беременность прибавила мне сил. Или это были крылья любви? Но разве это важно? Муж ходил со мной на приемы к врачам, возил к докторам мою старшую дочь, а та продолжала демонстративно дуть губки. Перестала, лишь когда родила в палате повышенного комфорта, которую оплатил Антон.

И вот я не самая молодая мама и вполне себе юная бабушка. Пока дочь страдала от токсикозов и послеродовых недугов, я словно летала. Делала дела за себя и за нее, гуляла с двумя младенцами. У нас с Антоном родился сын. И, разыскивая меня в парке, он спрашивал у прохожих, не видели ли они самую прекрасную женщину с коляской.

В этом году Роману Антоновичу исполнится пять. А мой слишком молодой муж намекает, что самое время сходить еще за одним сорванцом. И, кажется, я не против.

Аня

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 20 ИЮНЯ

Шашлыки
летняя диета у мангала

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ
СОЦИАЛЬНАЯ
ЗДОРОВЬЯ ПИТАНИЕ

№106
2025

**ЛИШНИЙ ВЕС
и ПОХУДЕНИЕ**

КАЛЕНДАРЬ ПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ СОВЕТЫ АСТРОЛОГА

Выбираем
МОДНУЮ шляпу
по фигуре

ХУЛАХУП
для домашних
тренировок

ЕСЛИ БЛИЗКИЕ
не поддерживают
в похудении

ИЗ-ЗА КАКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
сложно
сбросить вес

ЦИГУН-МАССАЖ
омолодит личико

БИОНИТИ
для стройности

Все самое нужное
и полезное в нашем журнале
ежемесячно!

**НОВЫЙ
ЖУРНАЛ**

Журнал полностью посвящен очень
актуальной и для многих жизненно
важной теме лишнего веса и похудения.

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

Копеечное средство из аптеки или салонная процедура за многие тысячи? С потом в подмышках справится и то, и другое. Вопрос в том, что подходит именно вам – ведь организм у каждого свой. Да и ситуации бывают разные. Поэтому приведем обзор самых разных средств – от народных до профессиональных, приведя плюсы и минусы каждого.

НАША СПРАВКА

Пот – жидкость без запаха. Он появляется, когда эту жидкость начинают расщеплять бактерии, которые его питаются. Значит, самый простой способ борьбы с амбре – уничтожение бактерий. С него и начнем.

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА

Утром протрите чистые подмышки ватным диском, смоченным перекисью. Обычно этого хватает на 12 часов без запаха. А если день предстоит особенно напряженный, возьмите парочку дисков с собой, смочив их заранее и уложив в пакетик с zip-застежкой. Кстати, по некоторым наблюдениям, перекись еще и уменьшает потоотделение.

Только перед тем, как одеться, дайте перекиси высохнуть – на всякий случай, чтобы не повредить ткань одежды.

– Минусы: при частом использовании кожа может стать уязвимой к воздействию патогенных микроорганизмов, а это чревато появлением раздражения. Выход простой: чередовать с другими средствами.

ХЛОРГЕКСИДИН

Обычный раствор 0,05% подойдет. Порядок действий тот же, что и с перекисью. Рекомендуются использовать не более двух раз в сутки (а больше даже в напряженные дни обычно и не требуется).

Перед нанесением остатки мыла после утреннего душа смывайте особенно тщательно, дабы исключить возможную (хотя и безопасную) реакцию.

ЗАПАХ, УХОДИ!



– Минусы: при сухой коже параллельно лучше использовать увлажняющий крем.

ПИЩЕВАЯ СОДА

Смочите пальцы водой, опустите их в соду, а затем разотрите влажные чистые подмышки. Дайте просохнуть, смахните лишнее и спокойно одевайтесь. Или подержите 5 минут и ополосните подмышки прохладной водой. Можно наносить и сухую соду, просто натерев ею подмышки. Тут уж как кому больше нравится.

Если вам претит даже слабый запах соды, значит, это не ваше средство. А если решите все же им воспользоваться, не забывайте следить за одеждой: большинству тканей сода ни почем, однако деликатные со временем могут испортиться.

– Минусы: нельзя наносить на поврежденную кожу.

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА

Заранее разведите раствор: одна пачка «лимонки» (8–10 г) на 100 мл воды. Утром протрите чистые подмышки – «пользователи» обещают, что хватает на целый день.

– Минусы: при слишком сильной концентрации может привести к раздражению кожи. Нельзя пользоваться при наличии ранок, экземы.

ПРИСЫПКИ

Самый простой пример – тальк. Наносить нужно на чистую сухую кожу.

В отличие от предыдущих средств, присыпки бактерии не убивают. Но собирают пот, которым те питаются. Соответственно, пока бактерии голодают, запаха и нет.

Отдельные плюсы: сухость и бархатистость кожи, ощущение легкой прохлады, защита от раздражения, которое бывает из-за потливости.

– Минусы: неудобство нанесения (выручит спонж) и возможность попадания на одежду – пудра как-никак.

Все вышеперечисленные подручные средства можно использовать и на других проблемных участках – для обработки ступней, ладоней. Но помните, что всегда возможна индивидуальная непереносимость, поэтому будьте внимательны.

АЛКОГОЛЬНЫЕ ПРОТИРКИ

Довольно популярные средства, потому как убивают бактерии и сужают поры. Однако мало кто знает, что спирт еще и делает кожу грубее. «В подмышках без разницы!» – скажут многие и будут неправы.

Дело в том, что огрубевшие поры менее эластичны, а значит – хуже раскрываются. Как следствие, они закупориваются, что ведет уже к воспалению. В общем, все хорошо в меру: спирт может выручить, но только как срочная помощь при отсутствии других средств.

ПАСТА ТЕЙМУРОВА

В аптеке стоит 100+ рублей, однако предназначено в первую очередь для борьбы с потливостью ног. Если помимо стоп вы решили опробовать его и на подмышках, имейте в виду:

- у части людей паста Теймурова вызывает раздражение нежных участков кожи (все индивидуально, узнаете, только опробовав);
- может оставлять жирные пятна на одежде;
- не подходит для ежедневного использования: это все-таки лечебное, а не просто антисептическое средство.

ВАЖНО!

Порой для спасения от запаха в подмышках люди бездумно применяют различные лекарственные средства. Это и противогрибковые препараты с сильнодействующими веществами, и антибиотики. Остерегайтесь таких увлечений: лекарство должно лечить, а при бесконтрольном использовании может и покалечить.

КОГДА СОВСЕМ НЕВМОЧЬ

Помимо обработки кожи снаружи, есть и радикальные способы – вмешательство в ее структуру. Ниже приведем самые распространенные.

Подчеркнем: все они показаны при гипергидрозе, то есть повышенной активности потовых желез, на которую не влияет температура воздуха вокруг.

● **Ботулотоксин.** Специальное вещество с помощью уколов вводится в проблемную зону и блокирует нервные импульсы, отвечающие за потоотделение. Потливость не исчезает, но заметно снижается. Эффекта хватает обычно на 3–9 месяцев.

● **Радиоволны.** Под их воздействием стенки потовых желез теряют способность растягиваться и не могут накопить много пота – уровень потоотделения снижается. Помогает примерно половине пациентов. Хватает на 8–12 месяцев.

● **Лазер.** С его помощью потовые железы просто удаляют. Те, что подверглись такому воздействию, уже не восстанавливаются. Результат держится от 2 до 5 лет.

Все эти процедуры стоят немалых денег и имеют свои противопоказания. И, напомним, – показаны только людям с гипергидрозом, которому подвержены менее 5% россиян.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

«23 февраля – День мужского дезодоранта.

8 марта – День мести за дезодорант».

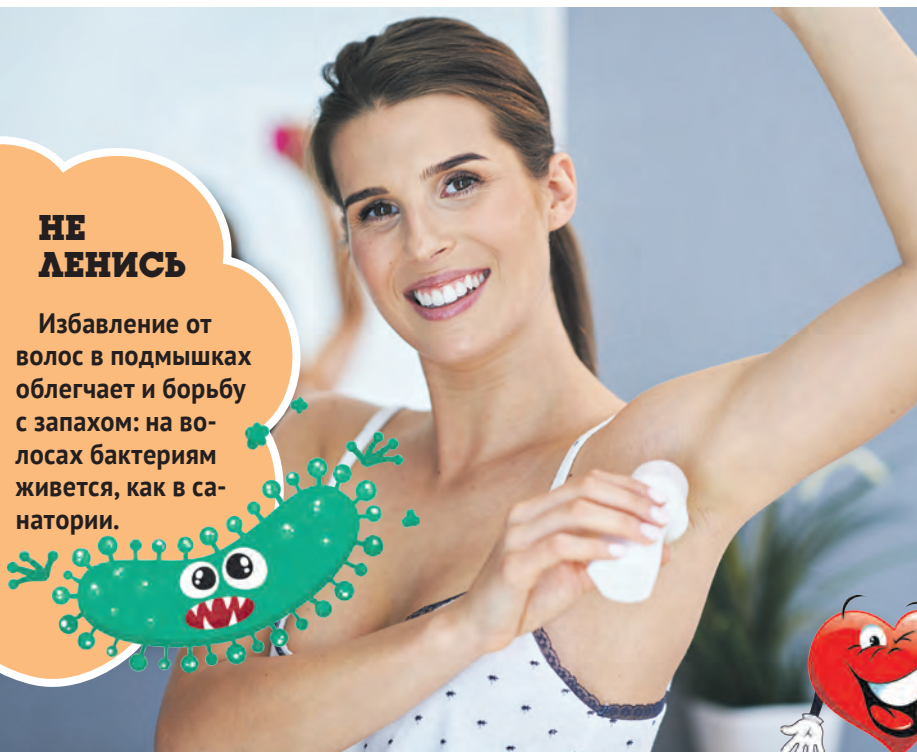
Екатерина Пельменева

НИЧЕГО СТРАШНОГО

Самые распространенные средства – дезодорант или антиперспирант. Первый борется с бактериями и дает приятный аромат по выбору. Второй плюс к этим функциям еще и сужает поры, то есть препятствует выделению пота. Важно: несмотря на распространенное мнение, терморегуляции антиперспиранты не вредят – пота выходит ровно столько, сколько нужно организму, просто он находит для этого другие участки.

НЕ ЛЕНИСЬ

Избавление от волос в подмышках облегчает и борьбу с запахом: на волосах бактериям живет, как в сауне.





Троицею Оно «Божество» называется по Лицам, или Ипостасям; и поскольку Бог нераздельно разделяется на три Лица, неслитно соединенные воедино, то и называется Бог — Троица.

Преподобный Симеон Новый Богослов

ВСТРЕЧАЕМ СВЕТЛЫЙ ПРАЗДНИК *Троицы*

8 июня православные христиане встречают двенадцатый праздник – День Святой Троицы. Этот праздник имеет и другое название – Пятидесятница, так как он отмечается на пятидесятый день после Пасхи Христовой.

О ДУХЕ СВЯТОМ И АПОСТОЛАХ

? Чем знаменателен День Пятидесятницы? Как и когда апостолы стали понимать чужие языки?

Тамара Николаевна, г. Липецк

Апостолы стали понимать другие языки, разговаривать и проповедовать на них благодаря сошествию Святого Духа. Об этом чрезвычайно важном событии, произошедшем на пятидесятый день после Пасхи, рассказывается в Евангелии, в книге Деяний святых апостолов (Новый Завет).

В одной из горниц дома в Иерусалиме собрались все апостолы, ученики Иисуса Христа, вместе с Божией Матерью. «Вдруг сделался шум с неба, как бы от несущегося сильного ветра, и наполнил весь дом, где находились ученики Христовы. И явились огненные языки и почили (остановились) по одному на каждом из них. Все исполнились Духа Святого и стали славить Бога на разных языках, которых прежде не знали».

Святитель Филарет Московский в своем слове на день Пятидесятницы в 1811 году сказал: «Апостолы, как повествует книга их деяний, после постоянных и единодушных молитв, «исполнишася... Духа Свята» (Деян. 2:4); и не только апостолы, но, по изъяснению святого Златоуста, и пребывавшие с ними ученики, «имен народа вкупе яко сто и двадцать» (Деян. I. 16), «исполнишася вси». И нас ныне церковь, как и в Иерусалимской «горнице» (Деян. I. 13), во храме сем совокупляет, дабы призвать Утешителя Духа истины, да придет и вселится в нас».

О ЦЕРКВИ ХРИСТОВОЙ

? Совсем недавно узнали, что в День Святой Троицы отмечается и День рождения Церкви Христовой. Почему так, расскажите подробнее.

Настя и Татьяна, г. Рязань

После сошествия Святого Духа апостолы стали говорить на самых разных наречиях. И от них люди смогли услышать проповедь о Воскресении Христа на своих родных языках. Апостол Петр, выйдя к народу, сказал: «...говорит Бог, излию от Ду-

ха Моего на всякую плоть, и будут пророчествовать сыны ваши и дочери ваши». Он призвал присутствующих: «Покайтесь, и да крестится каждый из вас во имя Иисуса Христа для прощения грехов; и получите дар Святого Духа». Около трех тысяч человек с радостью приняли Крещение во имя Христа. Так начало устанавливаться Царство Божие на Земле, так родилась Церковь Христова.

Со дня Пятидесятницы Святой Дух непрестанно пребывает в Церкви Христовой, как Утешитель, Дух истины. Но было бы неверно думать, что до этого дня Святой Дух не действовал в мире. Он – с сотворения мира, и Его присутствие в мире было всегда.

В день Пятидесятницы, в День Святой Троицы апостолы получили особые дары, благодать для создания Церкви.

Поэтому День Святой Троицы принято называть Днем рождения Церкви.

О ВСЕЛЕНСКОЙ ТРОИЦКОЙ СУББОТЕ

? Всегда выполняю бабушкин наказ – обязательно помянуть всех сродников на Вселенскую Троицкую субботу. Подскажите, такая особая родительская суббота поминовения усопших одна в году или бывают еще?

А. Т. Василевская, Новая Москва

Родительскими субботаминами называют дни особого поминовения усопших православных христиан. В церковном году девять поминальных родительских суббот. Из них выделяются две Вселенские родительские субботы: Мясопустная (суббота за неделю до Великого поста) и Троицкая (суббота перед праздником Святой Троицы). На Вселенских поминальных субботах Православная Церковь молитвенно поминает не только сродников, но и всех почивших православных христиан: «Память совершаем всех от века усопших православных христиан, отец и братьев наших». Молитва об усопших важна не только в дни поминовения, но и в любые другие дни – ведь на земле остались те, кто может помочь душе умершего.

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



Я МОНЕТКУ СБЕРЕГУ И В КАРМАНЧИК *уберу*



Фото из личного архива Марии Ухановой

Если человек не научился обращаться с финансами в детстве, то позже будет либо копить их, отказывая себе в самом необходимом, либо «спускать» всё в день получки. Для чего детям карманные деньги, расскажет психолог Мария УХАНОВА.

НЕ РАДИ КЭША

“ Карманные деньги – это определенная сумма, которая находится в полном распоряжении ребенка, – поясняет психолог. – Родители не претендуют на них и не говорят, на что потратить. Ребенку нужны наличные, чтобы научиться обращаться с деньгами: планировать свои покупки, ценить деньги и разумно их тратить. Лучше обучить его в том возрасте, когда родители еще могут влиять на эти процессы.

Кроме того, личные финансы нужны ребенку и для того, чтобы чувствовать се-

бя самостоятельным, уверенным и значимым во взрослом мире. Невозможность самому делать небольшие покупки может привести к развитию жадности, зависти, комплекса неполноценности.

КОГДА ДАВАТЬ

Некоторые дети и в 5 лет понимают, что такое деньги, другие – в 9 путаются в цениках и монетках. Поэтому возраст, в котором стоит начинать выделять карманные деньги, индивидуален.

В финансовых вопросах ребенок копирует родительское поведение. Пренебрежительное отношение ро-

дителей к деньгам может перерасти в иждивение и нежелание понимать семейные финансовые трудности. А постоянные подсчеты и сверхэкономия – воспитать мелочность и алчность. Главная задача родителей – найти золотую середину.

МАЛЕНЬКИЙ ЭКОНОМИСТ

“ Начинать разговаривать с ребенком о деньгах можно в раннем возрасте, – говорит Мария Александровна. – Доступно расскажите, откуда берутся деньги на сладости и игрушки. Постепенно приучайте его платить за то-

вары и услуги: пусть расплатится на кассе или заберет деньги из банкомата. Так он поймет, что товары в магазине не берут просто так.

ЦЕНА КОПЕЙКИ

Раз в месяц или неделю выделяйте чаду определенную сумму. Она должна включать как средства на текущие расходы (школьное питание, проезд), так и небольшую «прибавку», которую ребенок может потратить по своему усмотрению. Можно договориться, что после похода в магазин помощник может оставить себе 20–50 рублей сдачи.

“ Научите малыша распоряжаться своими «капиталами», – советует специалист. – Пусть учится планировать расходы. Если он потратил карманные деньги на что-то второстепенное, а потом пришел просить на мороженое, объясните, что лимит исчерпан. Дети не должны воспринимать родительский кошелек как бездонную бочку, чтоб понимать цену деньгам.

Елена Пухова

Деньги можно давать если...

- ... ребенок знает, откуда они появляются в семье, что заработать нелегко;
- ... ребенок знает, зачем ему нужны деньги, может внятно ответить, на что их потратит;
- ... ребенок сам умеет ходить в магазин: может рассчитать полученную от родителей сумму, чтобы ее хватило и на молоко, и на хлеб. Не забывает сдачу.

Ребенок не дорос до карманных денег, если...

- ... он слабо представляет, где работают родители и откуда берутся в доме деньги;
- ... он не чувствует ответственности за свою покупку, не хочет ограничивать своих желаний и спускает деньги на все подряд вместо того, чтобы копить на нужную ему вещь.

КАК ЖИРЫ СПАСАЮТ ОТ ПЕРЕГРЕВА

Наш организм в жару быстрее теряет воду – через пот, дыхание и испарение с кожи. Если влага уходит слишком быстро, клетки буквально «ссыхаются», нарушается их работа, а тело перегревается. Жиры помогают справиться с этой проблемой или вовсе не допустить ее возникновения.

● Жиры являются главным строительным материалом клеточных мембран.

Представьте, что клетка – это воздушный шарик, а жиры – его прочная оболочка, которая не дает ему сдуться. Они создают плотный гидролипидный барьер, который удерживает воду внутри клеток и не дает им обезвоживаться.

● **Омега-3 и омега-9 делают мембраны гибкими.** В жару кровь густеет, сосуды сужаются или расширяются, а эти жирные кислоты поддерживают их эластичность. Благодаря этому кровь лучше циркулирует, и тело эффективнее охлаждается.

● **Жиры регулируют теплообмен.** Подкожный жир (в умеренных количествах!) работает как естественный термостат, замедляя перегрев внутренних органов.

ЭНЕРГИЯ БЕЗ ПЕРЕГРУЗКИ

В жару многие неосознанно тянутся к сладкому – но это ошибка. Фрукты, соки, газировка, сладости вызывают резкий скачок сахара в крови. Организм тратит силы на его усвоение, и через час уровень глюкозы падает, наступает усталость и большая жажда. А жиры расщепляются медленно, давая постоянный приток энергии (как дрова в печи, которые горят долго и ровно). Телу не нужно экстренно охлаждаться после «сахарного удара», и вы чувствуете себя бодрее.

НАУЧНЫЙ ФАКТ

При окислении 1 г жиров выделяется 9 ккал (против 4 ккал у белков и углеводов). Это значит, что даже небольшая порция жирной пищи надолго заряжает энергией, не перегружая ЖКТ.

ЖИРЫ – СПАСЕНИЕ ОТ ЖАРЫ: КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ В ЗНОЙ

Когда столбик термометра зашкаливает, многие инстинктивно отказываются от тяжелой пищи, предпочитая фрукты, мороженое, холодные напитки. А между тем, один из главных помощников в борьбе с перегревом, как и в общем – с капризами погоды, – это полезные жиры в рационе. Разбираемся, как это работает, какие жиры нам помогут и как вписать их в летнее питание.

КАК ЖИРЫ СПАСАЮТ ОТ ПОГОДНЫХ КАЧЕЛЕЙ

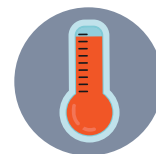
Резкие перепады температуры (утром 15°C, днем 32°C) – стресс для организма. Чтобы адаптироваться, он усиленно вырабатывает гормоны:

- **кортизол** – помогает справляться с нагрузками, но при избытке вызывает усталость;
- **альдостерон** – регулирует водно-солевой баланс, но при дисбалансе приводит к отекам;
- **тиреоидные гормоны** – влияют на терморегуляцию.

Жиры – это «сырье» для производства гормонов. Без них тело не может синтезировать эти вещества в нужном количестве, а значит, не может и эффективно адаптироваться к переменам погоды, температуры и атмосферного давления.

ВАЖНО

Если в рационе достаточно качественных жиров, то будет легче переносить и жару, и резкие похолодания.



ВЫБИРАЕМ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНОЕ

- ✓ **Авокадо** – источник олеиновой кислоты (омега-9), улучшает эластичность кожи и сосудов.
- ✓ **Орехи и семена** (грецкие, миндаль, семена чиа, льна, тыквы, подсолнечника) – богаты омега-3 и витамином Е, защищающим от окислительного стресса.
- ✓ **Жирная рыба** – содержит полиненасыщенные жирные кислоты, которые снижают воспаление и поддерживают работу сердца.
- ✓ **Оливковое и кокосовое масла** – содержат комплекс ненасыщенных жирных кислот, устойчивы к нагреванию, подходят для готовки при невысоких температурах.
- ✓ **Масло льняное, тыквенное, арахиса, виноградной косточки, авокадо** – каждое содержит уникальный набор кислот, годится для заправки готовых блюд и потребления в качестве добавки к пище.
- ✓ **Топленое сливочное масло (гхи)** – легко усваивается, не перегружает печень.



ЛЕТОМ ПОД ЗАПРЕТОМ

❌ **Трансжиры** (маргарин, фастфуд, промышленная выпечка) – могут нарушить терморегуляцию и ухудшить кровообращение.

❌ **Пережаренные масла** (подсолнечное, кукурузное) – после длительного нагрева становятся токсичными.

❌ **Избыток насыщенных животных жиров** (сало, жирное мясо) – в жару создают дополнительную нагрузку на ЖКТ, провоцируют обезвоживание и отеки.

КАК ВВЕСТИ ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ В РАЦИОН?

1. Завтрак с жирами – омлет с авокадо, ореховая паста на тосте, каша с полезным маслом.
2. Легкие заправки – растительное масло + лимонный сок вместо майонеза.
3. Рыба 2–3 раза в неделю – запеченная или на гриле.
4. Орехи как перекус.
5. Кокосовое молоко вместо обычного – добавляет энергии без тяжести.

КАК НАСЫТИТЬ РАЦИОН ПОЛЕЗНЫМИ ЖИРАМИ БЕЗ УДАРА ПО БЮДЖЕТУ

1. Выбирайте бюджетные источники омега-3

- Сельдь – одна из самых дешевых рыб, богата омега-3.
- Скумбрия – часто продается по акции, подходит для запекания и маринования.
- Консервированные сардины и сайра – удобный вариант без лишних затрат времени на готовку.
- Печень трески консервированная – бюджетный источник витамина D и омега-3.
- Семена льна и чиа – можно добавлять в каши, йогурты и выпечку.

2. Заменяйте дорогие орехи на доступные варианты

- арахис – содержит полезные жиры и белок;
- семечки подсолнечника и тыквы – богаты витамином E и ненасыщенными жирами;
- кунжут – помимо жирных кислот содержит кальций.

3. Используйте недорогие растительные масла

Оливковое масло extra virgin – золотой стандарт, но цена уж очень кусается, да и сложно найти в продаже настоящий качественный продукт. Вместо него смело можно брать нерафинированное подсолнечное холодного отжима (из сырой семечки), горчичное, льняное масло.

Ольга Бельская

Рецепты



ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ И ОЛИВКАМИ

Ингредиенты на 3 порции:

- 1 огурец • 1 сладкий перец
- 2 помидора • 10–12 оливок (без косточек) • 100 г сыра фета
- горсть грецких орехов
- 1 ст. ложка масла
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1–2 веточки базилика
- орегано и соль по вкусу

Приготовление

Нарезать овощи кубиками. Добавить оливки, рубленый базилик, раскрошенную или нарезанную кубиком фету. Посыпать рублеными грецкими орехами, солью и сушеным орегано. Полить маслом, смешанным с лимонным соком.



ОХЛАЖДАЮЩИЙ СМУЗИ С КОКОСОМ И МЯТОЙ

Ингредиенты на 1 порцию:

- 1 стакан кокосового молока
- 0,5 шт. спелого банана
- 1 стебель ревеня
- 1 ч. ложка семян льна или чиа
- 6 листиков мяты

Приготовление

Семена залить 1 ст. ложкой кокосового молока и оставить на 10 минут для разбухания. Ревень очистить от жесткой кожицы. Затем все ингредиенты взбить в блендере.

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

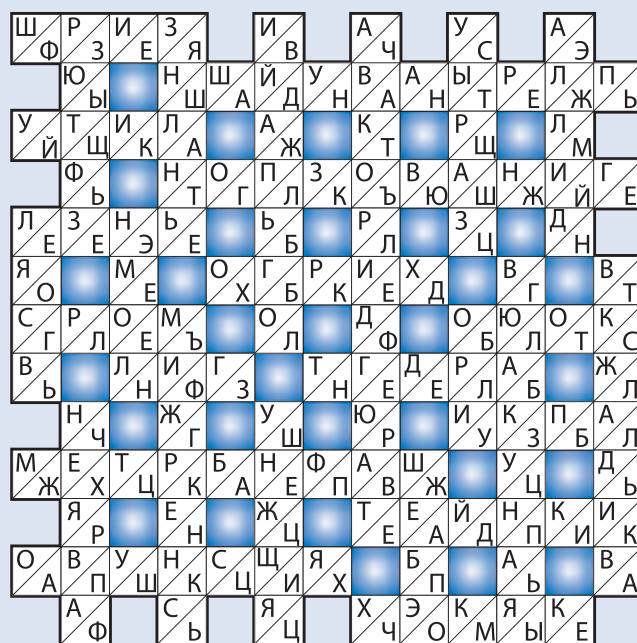
НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



1. Родина Льюиса Кэрролла. 2. ... жестов в Британии и Америке отличаются настолько, что глухонемые в этих странах практически не понимают друг друга. 3. Мир блогов и веб-форумов. 4. «Крепитесь. Полная ... вкладов, то есть организации» (Остап Бендер). 5. В Байкал впадают 336 рек, а вытекает только одна – ... 6. Название этого «ореха» (на самом деле боба) означает «пук» – из-за паутинистого рисунка на плодах. 7. Даниэль Дефо назвал это чувство «болезнью, расслабляющей душу, как расслабляет тело физический недуг». 8. Пришелец с другой планеты, в одноименном фильме пойманный героем Арнольда Шварценеггера. 9. ... имеет самую протяженную береговую линию в мире – 202 080 км. 10. Единственная страна, названная в честь химического элемента (а именно – серебра).

КРОССВОРД-ДУАЛЬ

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложаются в слова, как в обычном кроссворде.



ОТВЕТЫ

КРОССВОРД-ДУАЛЬ: по горизонтали: 1. Англия, 2. Язык, 3. Интернет, 4. Тайга, 5. Ангара, 6. Арахис, 7. Смрах, 8. Хулиган, 9. Канада, 10. Аргентина. по вертикали: 1. Чай, 2. Боб, 3. Пук, 4. Бендер, 5. Байкал, 6. Пук, 7. Дефо, 8. Пришелец, 9. Арнольд Шварценеггер, 10. Серебря.

ЧАЙНВОРД: 1. Англия, 2. Язык, 3. Интернет, 4. Тайга, 5. Ангара, 6. Арахис, 7. Смрах, 8. Хулиган, 9. Канада, 10. Аргентина.

ОТВЕТЫ: 1. Англия, 2. Язык, 3. Интернет, 4. Тайга, 5. Ангара, 6. Арахис, 7. Смрах, 8. Хулиган, 9. Канада, 10. Аргентина.

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. Вещь Китай! до 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

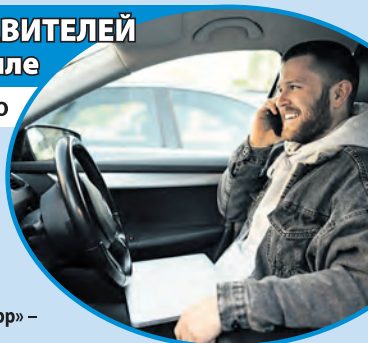
График: 4 дня в неделю

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

Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.

Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

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



ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ **8-903-681-02-37** Перевозки квартирные, дачные, офисные. Въезд в центр. Пианино, сейфы. Утилизация. Грузчики славяне. Разборка, Сборка мебели Работаем 24 часа. Скидки пенсионерам, ветеранам труда и ВОВ. МАШИНА СО СДВОЕННОЙ КАБИНОЙ 5 МЕСТ. 8-903-681-02-37



СООБЩЕНИЕ

■ Аттестат 50AA 0041140, выданный 25.06.2007г. МОУ гимназией №16 г. Химки Московской области на имя Кутковой Натальи Викторовны, в связи с утратой считать недействительным.

РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:
8-495-792-47-73

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 3x3 цифры не повторялись.

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

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

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

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

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

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

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



ГОРОСКОП на 6–19 июня



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овнам предстоит внеплановый визит к стоматологу, терапевту, окулисту. Возможны неожиданные финансовые поступления, и деньги лучше приберечь, а не пускать на ветер.

10 июня – садово-дачные хлопоты

15 июня – стрижка, окраска волос

18 июня – «да» сезонным ягодам



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецам придется заниматься временно решением рабочих задач и каких-то дел, связанных с родными и близкими. Но энергии хватит, чтобы выполнить все «миссии».

8 июня – зарядка для суставов

13 июня – покупка лекарств и косметики

19 июня – приятная встреча



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львов затаит в водоворот срочных бытовых забот, и будет не до мечтаний «о высоком». Но именно в это время кто-то из представителей знака может встретить свою половинку.

6 июня – купание, контрастный душ

10 июня – рукокола, кинза, сельдерей

16 июня – полезны прогулки босиком



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весам следует проявить заботу о здоровье, чтобы избежать обострения хронических заболеваний. Избегайте перегрева, не злоупотребляйте фастфудом и алкоголем.

9 июня – питание и увлажнение кожи

11 июня – контролируйте давление

17 июня – сканворды, sudoku, ребусы



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды советуют проявить великодушие по отношению к менее удачливым соперникам в любви или конкурентам в делах. В будущем вам пригодится их помощь.

10 июня – йога, дыхательная гимнастика

13 июня – прогулка перед сном

19 июня – интересное знакомство



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям, которые заметят пробуксовку в делах и снижение работоспособности, звезды намекают: не пора ли поставить работу на паузу и отправиться в долгожданный отпуск?

6 июня – морсы из натуральных ягод

12 июня – избегайте спонтанных покупок

18 июня – меньше гаджетов и соцсетей



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Середина июня для Тельцов выдастся насыщенной событиями. Стоит меньше доверять настойчивым советам от людей, которых вы не очень хорошо знаете, и слушать сердце.

9 июня – баня, сауна, массаж

11 июня – орехи и семена в меню

17 июня – начните день с зарядки



РАК • 21 июня – 22 июля

Подходящий период для перехода на новый уровень: кто-то из Раков освоит новые навыки, нужные для дополнительного заработка, кто-то заведет полезные знакомства.

7 июня – используйте солнцезащиту

12 июня – прогулка или пробежка

14 июня – «да» авокадо и оливкам



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Звезды не советуют Девам в одиночку заниматься свалившимися на них делами и, в чем-то вам наверняка пригодятся советы или помощь родственников, друзей или коллег.

8 июня – проверьте сердце и сосуды

15 июня – общение с домашними питомцами

18 июня – «инвентаризация» гардероба



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы сохраняют спокойствие, не смотря на все авралы и растущую суету вокруг. Массаж, ароматерапия и вечерний отдых без гаджетов – залог крепкого ночного сна.

7 июня – умеренные силовые нагрузки

14 июня – «да» блюдам из лосося или тунца

16 июня – эпиляция или скрабы



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

У Козерогов – хороший период для косметических и оздоровительных процедур, смены имиджа, обновления гардероба. Но про рабочие обязанности тоже забывать не стоит.

11 июня – упражнения на пресс и ягодичи

15 июня – «да» кабачкам и томатам

17 июня – «нет» сплетням и пустословию



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам удастся добиться взаимопонимания с близкими, и для них этот период ознаменуется гармонией и семейным счастьем. Самое время для совместных путешествий.

8 июня – визит к терапевту

9 июня – «нет» сериальным запоям

14 июня – важен режим труда и отдыха

«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:
БАХМУТОВА О. В.
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 11 (226), Дата выхода:
06.06.2025

Подписано в печать: 29.05.2025
Номер заказа – 2025-01989
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 04.06.2025

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

Тираж 192 050 экз.

Розничная цена свободная

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

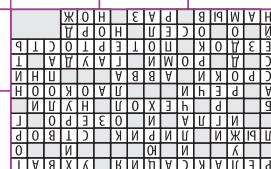
Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

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.



С 3 по 13 июня 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.**

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](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.
- Оплата заказа 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!



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

Академик Болотов Борис Васильевич более 30 лет назад разработал свою систему, которая помогла тысячам людей вернуть себе здоровье и радость жизни. Предлагаем ознакомиться с интервью, взятым у академика несколько лет назад, но не потерявшим своей актуальности и сегодня.

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. Всею 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 откладывается 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 молока 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.

Специалисты Центра Болотова ответят
на ваши вопросы по телефонам:

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

Цена БАЛЬЗАМА:

Цена: 500 мл – 2150 руб.; от 3 бут. – по 2100 руб.;
от 6 бут. – по 2000 руб.; от 10 бут. – по 1900 руб.

Цена ГЕЛЯ: 1300 руб.

МОСКВА. ЦЕНТР БОЛОТОВА.

Если с кальцием и фосфором понятно, то коллаген – это белок, составляющий основу соединительной ткани. Без него переломы не срастаются, а суставы как были неподвижны – так и будут, сколько бы кальция мы не 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 вводить разные кислоты – как вовнутрь, 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 будет вырабатываться, когда среда будет достаточно кислая. Наружно можно использовать натирания уксусами, **Бальзамом Болотова**. А лучше использовать специальный **Гель для суставов**. При использовании наружно гель будет не только снимать дискомфорт, но и проникать внутрь проблемы, вводя различные микроэлементы для образования костной, хрящевой тканей.

Ко мне обращались за советами после переломов люди пенсионного и предпенсионного возраста. Используя мои рекомендации, их кости срастались за 2-4 месяца. Да и сам я, как видите, достаточно подвижен в свои 93 года.

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

СУПЕР ЦЕНА
Бальзам + гель
3250 руб.



НОВАЯ БУТЫЛКА
с удобным дозатором

Реклама. ИП Годованюк 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