

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 22 (189)

17 – 30 ноября
2023 года



САХАР И ГИПЕРТОНИЯ

Реклама

СТР. 5

ГЛЮКОФОН И ОКАРИНА

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МУЗЫКИ

СТР. 16–17

ПЕЛАРГОНИЯ

ПОЛЬЗЫ ГАРМОНИЯ

СТР. 8

ЛОКОТЬ ТЕННИСИСТА

БОЛЬ ДАЧНИКА И МАССАЖИСТА

СТР. 22–23

ТВОРОЖНЫЙ СЫРОК

ЧТО СПРЯТАНО ПОД ГЛАЗУРЬЮ?



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 3 0 2 2

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 3

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА РАКА:

О ЧЁМ РАССКАЖУТ
ОНКОМАРКЕРЫ
И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ
ФЛЮОРОГРАФИЮ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Тонетр

~~1990 руб.~~ **1590 руб.**

НОВИНКА

В любой момент вы можете измерить давление самому себе без посторонней помощи. Прибор имеет специально разработанную манжету, которая гарантирует надежное считывание пульса и высокую точность измерений. Интеллектуальная система запоминает последние 60 измерений и имеет индикатор аритмии. На крупном LCD дисплее отображаются дата и время измерения, систолическое давление (верхнее), диастолическое (нижнее), пульс. В комплекте с тонометром вы получите пластиковый кейс с защелкой для хранения и переноски устройства.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ!

Говорящий хомяк

Woody O'time Original

~~1700 руб.~~

990 руб.

Уникальные развивающие игрушки способны рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ними. Повторяют все произнесенные слова и звуки на любом языке мира, очень забавно получается, когда игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, она жует вместе с вами и имитирует хохот!!! Игрушки поднимают настроение и помогут развеселить друзей! Покоят сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Кукла-повторяшка

~~1790 руб.~~

1190 руб.

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

~~1300 руб.~~ **990 руб.**

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! Они представляют собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть устойчивыми к внешним воздействиям. Держат свою форму, не теряют своих качеств и после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и голфе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальному вставкам в области «чашка»: не «схлопывают» движения и не «способствуют» замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.

Велотренажер "Кардио"

Подходит абсолютно всем, вне зависимости от возраста и физической подготовки.

1790 руб.

Позволяет заниматься дома, на даче, в любое время, когда вам удобно, и обеспечивает полноценные кардиозанятия. Компактный велотренажер не занимает место. Прекрасно подходит для тренировки ног, рук и других мышц. Регулируемый уровень нагрузки. Укрепление дыхательной и сердечнососудистой систем.

Усилитель звука

НОВИНКА

~~990 руб.~~

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

Термокерамический обогреватель

~~1990 руб.~~

1490 руб.

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15°С до 32°С. Система климатроник-термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер, дисплей и система защиты от перегрева. Потребляет мало электроэнергии, способен легко согреть помещение площадью 20 кв.м!

Вертикальная суперсушилка для белья

~~2600 руб.~~ **1990 руб.**

Суперсушилка позволит высушить три загрузки стандартной стиральной машины. Три яруса плюс две дополнительные планки для плечиков позволяют сушить постельное белье и деликатные ткани, например, рубашки и блузки. Покупая одну, вы фактически получаете сразу 3 сушилки – ведь сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить. Быстро складывается и занимает очень мало места. Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи – от носовых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!

Отпугиватель-фонарь

НОВИНКА

~~1690 руб.~~ **1290 руб.**

Защитит вас от любых нежданных животных или уличных хулиганов, напугает и прогонит даже большую стаю собак. Действует на расстоянии 100 м. Имитирует треск и вспышки шокера. Имеет мощный встроенный фонарик.

Отпугиватель грызунов и насекомых

~~990 руб.~~

Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать если в доме дети, собаки и кошки. Безопасно для ваших домашних.

Точилка «Мастер»

НОВИНКА

~~1190 руб.~~ **990 руб.**

Уникальный прибор с запатентованной технологией подходит для заточки любых ножей, ножиц, отверток, лезвий садового инвентаря. Точилка имеет два независимых зажимных рычага, выполненных из сверхпрочного карбид вольфрама, которые гибко подстраиваются к форме любого лезвия.

Складная стиральная машинка «Мини-автомат»

НОВИНКА

~~2490 руб.~~

СУПЕРЦЕНА

Машинка работает от сети, или Пауэр банк. Удобно брать в путешествия, на дачу. Можно использовать как посудомоечную машину.

Светильник «Чемпион солнечная батарея»

~~1700 руб.~~ **1290 руб.**

Уникальная разработка военной промышленности теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360° и виден с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей 100 000 ч., а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. На рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т.д. вы не останетесь без мощного источника света и связи. Имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.

Корректирующий бюстгалтер «Ах Бра» (3 штуки в комплекте)

~~1740 руб.~~ **990 руб.**

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без пелечек, крючков, швов и косточек, не собирается складками и не сдавливает по бокам, делает декольте соблазнительным. Эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размер «Ах Бра» совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42, M 42-44, L 46-48, XL 50-52, XXL 52-54, XXXL 54-56.

Лента «Супер Фикс»

2 по цене 1 **990 руб.**

«Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т.д. Легко фиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон. Заклеит влажную поверхность даже под водой!

Термоноски «Аляска» (Мужские, женские)

Суперцена!

4 пары за 990 руб.

Три слоя из микроволокна заботятся о стопе. Сохраняют воздух, который обеспечивает тепло. Защищают от размножения бактерий и появления неприятных запахов. Отвечают за впитывание влаги. Размер носков – универсальный. Согревают ноги в любую погоду!

«Ажур Бра» набор кружевных бюстгалтеров

В комплекте 3 штуки:

белый, черный, бордовый

S-M (42-46), L-XL (48-50),

2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

~~2300 руб.~~ **1690 руб.**

«Ажур Бра» – это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натирает. Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы. Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Его можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши.

Набор кастрюль

~~1800 руб.~~ **1490 руб.**

Каждая кастрюля изготовлена из цельного листа углеродистой стали и покрыта жаропрочной эмалью. Диаметр: 16, 18 и 20 см.

Подушка для ног «Здоровый сон»

~~1690 руб.~~

990 руб.

Инновационная подушка специальной анатомической формы с эффектом памяти обеспечивает правильное положение ног во время сна. Снижается нагрузка на коленные суставы и суставов бедра. Значительно улучшает качество сна, утром вы чувствуете себя отдохнувшим и бодрым. Подушка для ног особенно необходима для людей пожилого возраста.

Наколенник «Двигайся легко»

2 по цене 1 **990 руб.**

Наколенник фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Универсальный размер. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Матрас топпер с анатомическим эффектом

СУПЕРЦЕНА

от 1690 руб.

Матрас делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подойдет для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разгладит ямки и перепады.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ИП Елкин Иван Юрьевич ОГРН 321774600271012. С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по телефону 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций с 17.11.2023 г. по 08.12.2023 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ.
8 (499) 213-03-16 Работаем без выходных с 09.00 до 20.00

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

17 ноября

Растущая Луна в Козероге

- + посещение нефролога, морсы
- алкоголь, ночной просмотр телешоу

18 ноября

Растущая Луна в Водолее

- + отдых вне дома, десерты на стевии
- тесная одежда, переохлаждение

19 ноября

Растущая Луна в Водолее

- + приготовление травяных настоев
- излишки парфюма, сладкая выпечка

20 ноября

Луна в Рыбах, первая четверть

- + упражнения Кегеля, ароматерапия
- солености и копчености, стрижка

21 ноября *Растущая Луна в Рыбах*

- + начало курса физиотерапии, массаж
- самолечение длительной мигрени

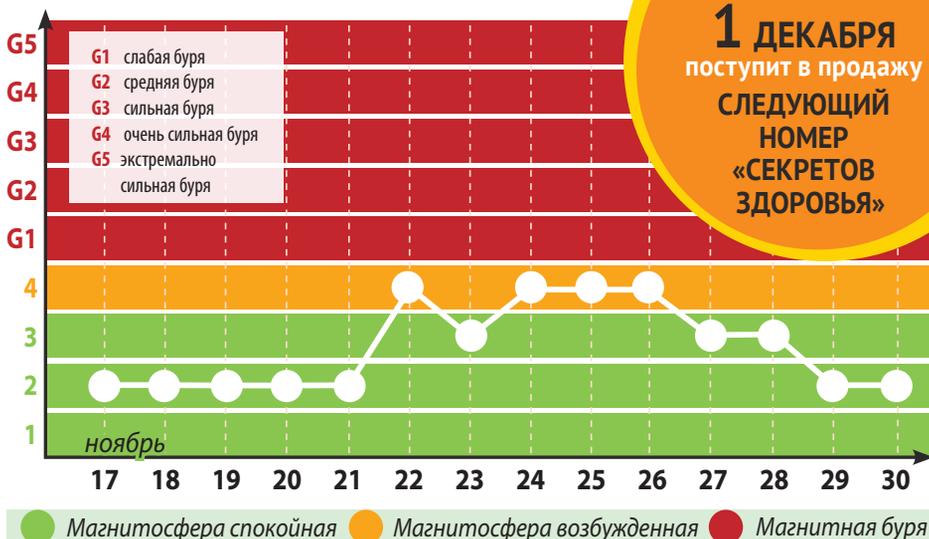
22 ноября *Растущая Луна в Овне*

- + встречи с друзьями, тушеные овощи
- недоготовленная рыба, гиподинамия

23 ноября *Растущая Луна в Овне*

- + контрастный душ, кофе с корицей
- ссоры с близкими, гадания, ворожба

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



1 ДЕКАБРЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

24 ноября *Растущая Луна в Тельце*

- + массаж стоп, блюда из капусты
- уксус, синтетика в одежде

- просмотр ночных телешоу, сахар

25 ноября *Растущая Луна в Тельце*

- + растирание сухой щеткой, киви
- избыток цитрусовых, никотин

28 ноября

Убывающая Луна в Близнецах

- + цельнозерновые каши и зелень
- баня при повышенном давлении

26 ноября *Растущая Луна в Тельце*

- + посещение дерматолога, орехи
- несвежие блюда, промокшие ноги

29 ноября

Убывающая Луна в Раке

- + диспансеризация, мази с алоэ
- магазинные соусы, дневной сон

27 ноября

Луна в Близнецах, полнолуние

- + горячая ванна с травами, клюква

30 ноября

Убывающая Луна в Раке

- + общение с животными, прогулка
- обжигающие напитки, сквозняки



НЕВЕРОЯТНО! БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ!

Научно доказано, что уже **после 25 лет кислот для полноценного пищеварения начинает недоставать у 25% населения.** После 30 лет – у 50%. К 70 годам уровень кислоты желудочного сока у большинства людей сохраняется на уровне 30% от того, что был в молодости. Из-за этого нарушается обмен веществ, что приводит к лишнему весу и диабету; витамины не усваиваются, засоряются сосуды, прыгает давление, возникают сердечные заболевания. Увеличивается риск инсульта и инфаркта, накапливаются камни во внутренних органах. Начинается преждевременное старение.

Бальзам Болотова состоит именно из этих уникальных кислот. В безопасных дозах, они принесут неоспоримую пользу. Достаточное количество кислот в организме способствует разжижению крови, очищению сосудов, нормализации давления, улучшению работы внутренних органов. Растворяются и выводятся нерастворимые соли, уменьшается боль в суставах. Бальзам Болотова существует почти 40 лет, а вместе с ним – тысячи благодарных и счастливых людей!

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

400 ml
1550 руб.

500 ml
1850 руб.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

РЕКЛАМА. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Берёзовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 317502700010807, СоГРП №.RU. 77.99.88.003.R.004745.12.19. БАД.



**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

✉ СКРАБ ЛИМОННЫЙ ДЛЯ ДАМ УТОНЧЁННЫХ

Дамы, хочу поделиться с вами одним рецептом, который помог моей коже выглядеть лет так на 5–7 моложе и свежее. Очень актуально для меня, учитывая, что третий раз замуж я вышла совсем недавно. А мне ведь уже шестьдесят два года. Дети в шутку нас с мужем зовут «молодожены», а я себя действительно чувствую молодой и энергичной. Зеркало вот только не всегда транслирует то, что мне хотелось бы. Поэтому все время ищу новые рецепты омоложения. Почему бы и нет, если возможно сбросить за счет нехитрых манипуляций несколько лет? Итак, мой рецепт. Все, что требуется – это смешать сок



лимоны небольшого лимона с 5 ст. ложками сахара и 2 ч. ложками растопленного кокосового масла. У нас получается что-то

вроде скраба, который нужно нанести на влажную кожу, немного помассировать и смыть. Очень хорошо отшелушивает омертвевшие клетки, и потом еще долго чувствуется, что кожа увлажненная и напитанная.

Диана Милехина, г. Москва

Наша справка:

Лимон содержит витамин С, который помогает осветлить кожу и выровнять ее тон. Сахар является естественным и мягким эксфолиантом, то есть способен удалять отмершие клетки кожи, очистить поры и простимулировать обновление кожи. Кокосовое масло обладает увлажняющими свойствами и образует защитный барьер на поверхности кожи, предотвращая потерю влаги. Также его антибактериальные свойства могут помочь в борьбе с акне и другими проблемами кожи.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕ УТЮГ, НО УТЮЖОК

Вы уже надели любимую блузку, до выхода 5 минут, и тут вы замечаете, что забыли погладить воротничок, и он портит всю картину. Жизненная ситуация для многих. Есть простой и очень удобный лайфхак. Чтобы не пришлось снимать блузку, можно просто нагреть утюжок для волос и осторожно прогладить с его помощью воротник прямо на месте. Пара минут – и образ идеален.

Надежда Дорохова, г. Казань



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



ЛЁН ДЛЯ СУСТАВОВ НЕДУРЁН

Замучила меня боль в коленях, к середине дня так натрудишь ноги, что уже стоять тяжело. Да и по утрам, честно говоря, тоже не ахти ощущения. Встанешь, еще расхотится надо, чтобы не жгло и не скрипело. А у меня внучки маленькие, любят со мной в прятки играть или просто на улице побегать. Но какие уж тут игры, когда ноги согнуть не можешь. Обидно. Мне с внучатами хорошо. Когда свои дети маленькими были, мы с мужем работали, спины не разгибая. Их детство мимо нас прошло. С внучками вот пытаюсь упущенное наверстать, да болячки стали одолевать. Горюшко. Решила воспользоваться советом из какого-то старого журнала. 2 ст. ложки льняного семени замачиваем в 1/2 стакана воды и оставляем в теплом месте на ночь. Утром тщательно перемешиваем, чтобы получился густой гель. Наносим его на больное место (сверху можно замотать пленкой) и оставляем на 20–30 минут. Потом просто смываем гель теплой водой. Повторять процедуру можно пару раз в день. Не скажу, что наравне с внучатами бегать стала, но боль утихла, как раньше.

Галина Воркова, г. Омск

Наша справка:

Лен является натуральным источником омега-3 жирных кислот, которые могут помочь снизить воспаление и облегчить боль в суставах. Помимо компрессов можно также употреблять льняное семя в пищу, добавляя его в йогурт, овсянку или салаты. Льняное масло тоже может быть полезным для наших суставов.

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ЦЕЛЕБНЫЙ СБОР ПОМОГ ЗАКЛЮЧИТЬ ДОГОВОР

Я страдаю от СРК (синдром раздраженного кишечника). Очень неприятная штука, доложу я вам. Частые диареи, вздутие и болевой синдром стали моими постоянными спутниками на несколько лет. Пока ты придерживаешься строгой диеты, все неплохо, но стоит позволить себе запретную вкусняшку – все начинается сначала. Или, например, понервничать. Кишечник сразу реагирует возмущением. Но при этом я всегда скептически относилась к совету своей свекрови – полечиться травами. Не было веры в народную медицину. Ну правда, ученые столетиями изобретают новые лекарства и методы лечения, а некоторые все по старинке на чертополох

надеются. Однако очередной приступ неприятных ощущений прямо посреди торжества лучших друзей заставил меня согласиться на предложение свекрови. Попробовала-таки ее снадобье. А теперь вот уже и сама его готовлю и очень благодарна Нине Васильевне за этот рецепт. Итак, берем по 1 ст. ложке сушеных мяты, чабреца и ромашки и заливаем эту смесь 500 мл кипятка. Даем настояться под крышкой около 15 минут, затем процеживаем и пьем по 200 мл утром и вечером в течение 2 недель. Рецепт настоя помог мне с кишечником договориться, и к народной медицине я теперь отношусь с уважением.

Мария Полянская, г. Сасово



Наша справка:

Мята обладает спазмолитическими свойствами, а это означает, что она способна расслабить мышцы желудка и кишечника. Это может помочь уменьшить симптомы синдрома раздраженного кишечника, такие как вздутие, газы и боли в животе. Чабрец и ромашка обладают антисептическими и противовоспалительными свойствами, что может быть очень кстати при воспалении в желудке и кишечнике. Ромашка также известна своим успокаивающим эффектом, а значит, способна снимать стресс и тревогу, которые могут оказывать негативное влияние на пищеварение.

ЗАМУЧИЛИ ВЫСОКИЙ САХАР И ДАВЛЕНИЕ?

КОРДИСЕН – уникальное решение двух больших проблем



Дорогой читатель!

Высокий уровень сахара в крови – как многим из нас это, к сожалению, знакомо.

Болезни сердца и сосудов мучают нас еще чаще. А для кого-то все это одна большая беда. Как же помочь себе и своему организму? Как избежать страшных последствий проблем со здоровьем?

Ответ прост.

КОРДИСЕН – биокомплекс, содержащий экстракт *Cordyceps sinensis*, имеющий ряд научно доказанных лечебных свойств. Его активность определяют уникальные полисахариды, обладающие как гипогликемическим, так и кардиопротекторным действием.

Активные соединения в комплексе **КОРДИСЕН** снижают уровень «вредного» холестерина в крови, уменьшая риск серьезных последствий болезней сердечно-сосудистой системы.

Потерять способность нормально жить, быть прикованным к постели или инвалидному креслу, лишиться зрения

или жить со страхом предстоящей операции – все это страшные последствия таких известных нам проблем со здоровьем и нашего бездействия. Медлить нельзя, надо действовать, и сделать это нужно сейчас!

БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ для консультаций по решению ВАШИХ ПРОБЛЕМ:

8 (800) 700-35-67

Каждому позвонившему – бесплатные консультации и сопровождение на весь период приема

КОРДИСЕН – комплекс, призванный решить одновременно две задачи, нормализуя уровень сахара в крови и кровяного давления, даря организму самое ценное – **Ваше здоровье!**

ИП Шукин А. В. ИНН 771402285249.
ОГРНИП 317774600406728. Реклама



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ЛОПУХ – НАШЕЙ КОЖЕ ДРУГ

У моей младшей дочки (а их у меня четыре) с приходом холодов обостряется экзема, руки шелушатся и чешутся. Римма с детства была аллергическим ребенком. Все боролась с диатезом, а вот в подростковом возрасте стала мучить экзема. Это, конечно же, доставляет ей сильный дискомфорт, приходится даже при теплой, но ветренной погоде ходить в тонких перчатках. Благо я хорошо шью и вяжу, и эту деталь гардероба мы превратили в изюминку образа, модный аксессуар. Но, конечно, ни на минуту не прекращали поиски «своего» средства от этой напасти. Люди с экземой нас поймут – тут важно не унывать и применять творческий подход, пробовать и искать. Все очень индивидуально. Нашим спасением стал обычный лопух. Можно использовать свежие листья, но в холодное время го-

да их достать сложно, поэтому подойдут и сушеные. Сушу сама, специально с мужем ездим на заготовки за город в сезон. Заливаем 2 ст. ложки измельченных листьев лопуха половиной стакана кипятка и оставляем на 30 минут, затем процеживаем настой и смачиваем в нем марлю или бинтик. Замазываем пораженные участки кожи и оставляем на несколько часов или на ночь. Через неделю регулярных компрессов у дочки наступило заметное улучшение, продолжаем тестировать дальше.

Анна Костарева, г. Коломна

Наша справка:

Лопух содержит флавоноиды и витамин К, которые могут помочь снизить воспаление и успокоить раздраженную кожу. Также экстракт растения может способствовать заживлению ран и язв, стимулируя рост новых тканей и улучшая циркуляцию крови в области поврежденной кожи.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВМЕСТО ТЫСЯЧИ... КРЕМОВ

Чтобы моя кожа всегда выглядела свежей и подтянутой, я готовлю косметический лед. На водяной бане 15 минут томлю 200 мл кипятка с добавленной в него сухой ромашкой аптечной – 2 ст. ложки. Затем отвар процеживаю, отжимаю и разливаю по небольшим бумажным стаканчикам. Даю остыть и убираю в морозилку. Каждое утро протираю этим льдом кожу лица, шеи и зоны декольте.

Екатерина Мазина, г. Пенза



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

✉ КУРКУМА ДЛЯ ИММУНИТЕТА ПОЛЕЗНА ВЕСЬМА

Поскольку осень в самом разгаре, я хочу поделиться своим секретом крепкого иммунитета. Ведь, как известно, лечиться куда менее приятно, чем принять простые превентивные меры. Понадобится нам всего 3 ингредиента. Куркума, лимон и мед, ну и кипяток, конечно. Добавляем 1 ч. ложку куркумы в стакан кипятка и даем настояться в течение 10–15 минут. Затем в наш волшебный напиток добавляем свежевыжатый сок лимона и мед по вкусу. Получается очень приятный на вкус коктейль, а самое главное, невероятно полезный. Мы всей семьей пьем с удовольствием уже который год и болеть стали куда реже.

Вера Брянцева, г. Калуга

Наша справка:

Куркума способна стимулировать производство цитокинов, которые регулируют иммунный ответ и повышают активность иммунных клеток. Витамин С в лимоне является мощным антиоксидантом и также помогает укрепить иммунную систему. Витамин В6, магний и цинк в составе меда служат той же цели. Все вместе эти ингредиенты усиливают действие друг друга.



НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ ПРИРОСТ... ИЛИ ОТКУДА БЕРУТСЯ КИСТЫ И ПОЛИПЫ

В прошлых номерах «Секретов здоровья» мы говорили о кистах и полипах, опасных для женщин. Но эти коварные новообразования могут поражать не только матку или яичники. В кишечнике или желудке, например, полипы ничуть не реже растут и у представителей сильной половины человечества.

ПОЛИПЫ КИШЕЧНИКА — ЧТО ЭТО?

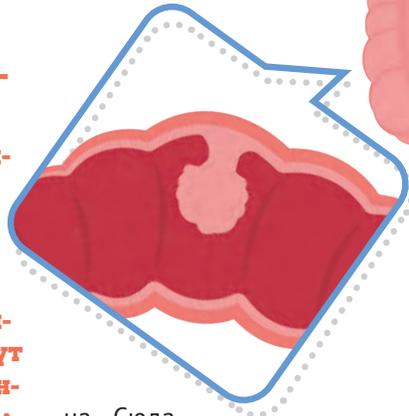
Это доброкачественные тканевые образования, которые разрастаются в просвет толстого кишечника из его слизистой оболочки. Могут возникать в совершенно разных отделах толстого кишечника и в желудке.

На плоский и узкий рассчитайсь!

Полипы различаются по форме: они могут быть на широком, плоском и узком основании. Кроме того, различаются они и по гистологическому строению, то есть по различиям той ткани, из которой они состоят. Это могут быть ворсинчатые аденомы, зубчатые аденомы, гиперпластические полипы и т.д.

Каковы причины их образования?

Причина образования полипов до конца не изуче-



на. Сюда относят и наследственный фактор, и экологию, и питание. Но со стопроцентной точностью определить это пока не удалось. Например, классические полипы также могут быть следствием какого-либо воспаления в кишечнике.

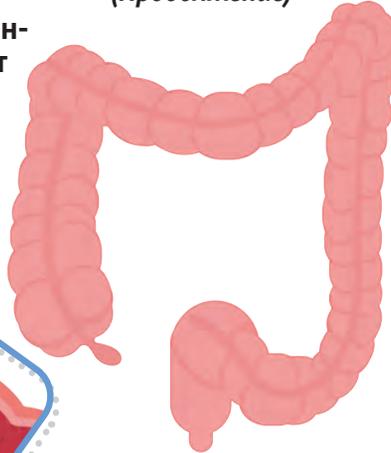
Какие анализы придётся сдать?

Каких-либо специфических анализов для выявления полипов нет. Способ их обнаружения — это проведение либо колоноскопии, если мы говорим про полипы толстого кишечника, либо гастроскопии, если говорим про полипы желудка.

Могут ли быть выявлены у одного пациента одновременно несколько разных видов полипов?

Да, у одного пациента могут быть выявлены сразу несколько типов полипов.

(Продолжение)



«Резать, не дожидаясь перитонита»

По современным рекомендациям удалению подлежат практически все обнаруженные полипы. Исключение составляют гиперпластические полипы прямой кишки либо полипы фундальных желез в желудке.

Можно ли обойтись без операции?

Лечение полипов — это только их удаление. Никакими таблетками, мазями, свечами избавиться от полипов нельзя! А потому после сорока лет стоит регулярно (каждые пять лет, а при наличии провоцирующих факторов каждые два года) делать колоноскопию.

НА ЗАМЕТКУ

Больше двигайтесь, следите за регулярностью стула, ешьте больше клетчатки и позитивно смотрите на жизнь. Кишечник за это вам только «спасибо» скажет!

КАК ПРОХОДИТ ОПЕРАЦИЯ ПО УДАЛЕНИЮ?

Удаление происходит непосредственно во время процедуры колоно- или гастроскопии. Оно абсолютно безболезненно, так как на слизистой этих органов у нас нет болевых рецепторов.

Операция происходит следующим образом. Во время колоноскопии или гастроскопии на основание полипа накладывается специальная коагуляционная петля, подается ток, и полип удаляется с помощью электротока (электрокоагуляции). Если полип на широком основании, тогда необходимо дополнительно создать инфильтрационную подушку. В основание полипа подкальвается раствор, образование приподнимается над поверхностью слизистой и далее также удаляется с помощью электрокоагуляции. В сложных случаях, если полипы большие, затем на образовавшуюся ранку накладываются специальные клипсы, которые отходят со временем самостоятельно.

После удаления остаются небольшие ранки, которые заживают в течение нескольких дней. Пациентам рекомендовано после процедуры полипэктомии ограничить прием грубой пищи, чтобы дополнительно не травмировать слизистую.

Маисса Позгорелая

Яркий цветок с бабушкиных подоконников, который в народе привыкли называть геранью, относится к семейству гераниевых, но называется на самом деле по-другому – пеларгония. Небольшое комнатное растение с красивыми соцветиями и очень душистыми листьями.

Ах этот аромат! В нем и гармония домашнего уюта, и ностальгические воспоминания детства, и море пользы. Какой? Сейчас расскажем.

ИЗ ИСТОРИИ

О полезных свойствах пеларгонии знали еще в Древней Греции, где считали ее лекарственным растением и широко использовали во врачебной практике. Из пеларгонии делали настои, отвары, экстракты и масла; листья раскладывали в жилых помещениях, чтобы их запах отпугивал кровососущих насекомых.

НА ЗАМЕТКУ

Зуд от укусов комаров и мошек можно уменьшить, потерев свежесорванным листочком пеларгонии место укуса или нанеся на зудящее место свежий сок растения.

МНОГОГРАННАЯ ДОМАШНЯЯ ГЕРАНЬ

Существует множество видов пеларгонии, произрастающих в комнатных условиях, но самым распространенным является пеларгония зональная, а самым ароматным – пеларгония душистая. Именно ее бархатистые листья наиболее богаты лечебными эфирными маслами, благодаря которым она издает такой сильный и приятный аромат.

Пеларгония ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В МЕЖСЕЗОНЬЕ

ПОЧЕМУ СТОИТ ЗАВЕСТИ ГЕРАНЬ

Чистит воздух в доме

Листья пеларгонии выделяют фитонциды, биологически активные вещества, обладающие бактерицидной активностью, то есть способны убивать вредные микроорганизмы и очищать воздух вокруг себя. Считается, что сок листьев домашней герани эффективен даже против стафилококка, незря растение часто применяют в комплексной терапии респираторных заболеваний.

ний лор-органов (уша, горла, носа). Рецепт народной медицины для лечения негнойного отита: сорвать мясистый лист пеларгонии, хорошенько промыть его и обсушить, положить за ухо, добавить сухое тепло (шерстяной шарф или платок). Подержать 40–60 минут. Процедуру периодически повторять.

Кстати. Некоторые приверженцы народной медицины предпочитают лечить с помощью сока



пеларгонии ушные заболевания и у домашних животных – кошек и собак. Считается, что эфирные масла, содержащиеся в листьях растения, помогают избавиться от ушного клеща.

КСТАТИ

Некоторые сорта пеларгонии пахнут апельсином, лимоном и мятой!



В период простуд листья пользы принесут

Известно, что все части пеларгонии (корни, стебли, листья) содержат витамины (С, Е, К), минералы и полезные флавоноиды, способствующие снижению воспалительных реакций и укрепляющие иммунитет. Для профилактики и лечения вирусных заболеваний: листья пеларгонии добавлять в чай (3–4 листочка на чайник), а также часто вдыхать аромат растения, для этого достаточно растереть несколько листьев между ладонями и наслаждаться целительным ароматом.

Против себореи и облысения

Трава герани (листья и стебли) герани используется для местной терапии себорейного облысения, при выпадении волос. Достаточно взять листья герани и траву крапивы поровну, смешать. 4 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать 30 минут, остудить. Применять в виде ополаскиваний после мытья головы.

Применять с осторожностью!

- ! Аллергические реакции на пеларгонию
- ! Гастриты, язвы желудка и ДПК
- ! Запоры
- ! Повышенная свертываемость крови
- ! При приеме лекарств для уменьшения свертываемости и препаратов, разжижающих кровь

Жиры долгое время считали «самым вредным на свете продуктом» – из-за содержания в них холестерина. Сегодня даже дети, наверное, знают, что холестерин холестерину рознь. «Плохой» может быть опасен для сердца и сосудов, а вот от «хорошего» холестерина, в том числе, зависит эластичность стенок сосудов.

Жиры: ВАЖНЫ И НУЖНЫ

4. Молочные жиры. Из цельного творога, сливок, сыра и сметаны мы получаем линолевую кислоту (которая способствует сжиганию жировых отложений и укреплению мышечной ткани), а также олеиновую, пальмитиновую, миристиновую, стеариновую кислоты, о пользе которых можно писать отдельные статьи.



Н роше говоря, некоторые жиры, как растительные, так и животные, не только не вредны, но наоборот – нужны и важны. Если только не забывать об умеренности в их употреблении!

1. Авокадо. Много олеиновой кислоты, которая препятствует оседанию холестериновых бляшек на стенках сосудов, снижая риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии.

2. Жирная рыба. Источник полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, которые поддерживают здоровье сосудов и сердца, повышают мозговую активность и стрессоустойчивость, полезны для кожи и суставов.

3. Свиное сало. Источник арахидоновой кислоты, важной для здоровья сердца, печени, мозга, нервной системы.

5. Растительные масла – оливковое, льняное, горчичное и даже подсолнечное, главное – нерафинированное, холодного отжима. Все они – источники полезных жирных кислот, витаминов и антиоксидантов.

6. Яичный желток. В нем содержится холин (витамин В4), который помогает избежать образования камней в желчном пузыре, защищает клетки от разрушения и регулирует липидный обмен.

ДЕРЖИМ ХОЛЕСТЕРИН ПОД КОНТРОЛЕМ

Ноябрь – самый противоречивый месяц в году. Это вам многие женщины подтвердят. С одной стороны – погода не радует: холодно, сыро, печально, так и хочется почаще радовать себя чем-то вкусненьким. А с другой стороны – нельзя! Потому что впереди – Новый год, а кто у нас хотел блистать на корпоративе в сногшибательном платье?

Вот так, волей-неволей следишь за фигурой, постепенно начинаешь разбираться в вопросах здорового питания. И тут обязательно возникают вопросы по холестерину.

Холестерин – он как ноябрь. Да-да, такой же про-

творечивый. С одной стороны, все знают, что высокий холестерин – это плохо: грозит закупоркой сосудов и опасными заболеваниями. А с другой стороны – не настолько он плох, чтобы садиться на обезжиренную диету. Более того, делать этого нельзя, ведь некоторое количество холестерина нашему организму просто необходимо!

Ну и как, спросите вы, во всем этом разобраться? Как сохранять к Новому году идеальную фигуру и холестериновый баланс? На самом деле, все возможно. Достаточно выбирать продукты, содержащие правильные, полез-

ные жиры, и употреблять их в меру. Ну а помощником в нормализации баланса холестерина в организме может служить препарат **Дибикор®**.

Главное действующее вещество в этом препарате – жизненно важная для организма аминокислота таурин. Положительно влияя на жировой и угле-

водный обмен, **Дибикор®** помогает поддерживать уровень холестерина и сахара в норме. Немаловажно, что препарат повышает работоспособность при физических нагрузках – важном звене активизации обмена веществ.

РЕКЛАМА

Рег. номер ЛП-№(001110)-(РГ-РУ) от 04.08.2022



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ОПОЗДАЙ!

От слова «онкология» у многих по спине бежит холодок. Конечно, это очень серьезно, и не у всех получается победить болезнь. Но шансы на выздоровление растут в разы, если «поймать» рак на ранней стадии.

Что нужно сделать, чтобы не пропустить врага и вовремя принять меры, рассказала

врач-онколог
Уткина Алёна
Альфредовна,
г. Москва.



Фото из личного архива Алёны Уткиной

СЛУЧАЙНОСТИ НЕ СЛУЧАЙНЫ

– Когда врач говорит «поймали рак на ранней стадии», что это значит? Когда мы можем сказать, что застали болезнь в самом ее начале?

– Ранний рак – это та ситуация, когда опухоль не успела дать свои «отсевы». Ни в близлежащие лимфоузлы, ни в другие органы. Иначе говоря, это локальный процесс, без метастазов. Чаще всего этим термином описывают опухоли 1 и иногда 2 стадии.

Также здесь хочется отметить предраковые заболевания. Предраком называются состояния, при которых крайне высок риск их перерождения в рак, и рак *in situ* («ин ситу»), когда в очаге есть крохотное количество раковых клеток, но они не прорастают в окружающие ткани.

К сожалению, рука об руку с термином «ранний рак» идет и термин «случайная находка». И это неслучайно! Ранний рак не болит и течет практически без как-либо симптомов. Вот такой он коварный.

ВРЕМЯ ПРОТИВ

– Как сильно меняется прогноз на выздоровление, если онкология застигнута в самом начале?

– В онкологии время всегда играет против пациента. Поэтому прогноз при



онкологии 1 и 4 стадии такой категорически разный. Чтобы не быть голословными, обратимся к термину «пятилетняя выживаемость».

Пятилетняя выживаемость рассчитывается по каждому виду опухоли. Она показывает, сколько пациентов из тех, кому установили диагноз, будут жить через 5 лет. Возьмем, к примеру, пациентов с раком легких: при первой стадии процент пятилетней выживаемости достигает 92%, а при четвертой – менее 15%.

Стоит заметить, что это средние цифры. В онкологии играет роль все, не только размер опухоли. И тип клеток, и их молекулярные и антигенные особенности, и мутации, и степень распространенности – все они будут влиять на пятилетнюю выживаемость.

ВСЕ НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

– Многие ли виды онкологии легко найти на ранней стадии?

– Легче всего, конечно же, заподозрить на ранних стадиях видимые формы рака: базалиому и меланому. Эти образования расположены поверхностно, в коже. Также огромную роль играют диспансеризация и профосмотры. Я уже говорила, что ранний рак тесно связан с понятием «случайная находка». Так вот, обследования, которые предполагают диспансеризация и профосмотры, как раз нам в этом помогают. Сделал рентген легких – нашли небольшое затемнение – дообследова-

ли – оказался рак. Прошли УЗИ молочных желез или маммографию – обнаружили очаг – сделали биопсию – диагностировали рак молочных желез. Да, новость очень неприятная, но рак найден на самых начальных стадиях, а значит прогноз будет в разы лучше.

КОГДА К ВРАЧУ?

– А какие симптомы могут указывать на то, что пора обратиться к врачу и исключить опухолевый процесс?



– Я бы хотела отметить следующие:

- изменение тембра голоса;
- ощущение комочка при глотании;
- длительный, малопродуктивный кашель, может быть, даже с прожилками крови;
- одышка, которая усиливается в положении лежа;
- уплотнение в молочных железах;
- увеличение лимфоузлов (могут быть и безболезненными);
- выделения из сосков (исключение: если вы кормите грудью в данное время);
- кровь в моче;
- частые позывы к мочеиспусканию, особенно ночью, «вялая» струя, трудности при мочеиспускании;
- кровь/слизь/гной в кале;
- нарушение цикла, «мазня»;

О ВАЖНОСТИ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ РАКА

- длительно не заживающая ранка, в том числе и в ротовой полости;
- родинка, которую часто травмируют (например, на лице у мужчин при бритье), или если родинка начала менять свою форму, цвет, стала кровить;
- резкое снижение массы тела и потеря аппетита;
- рвота только что съеденной пищей.

Конечно, список большой, и совсем необязательно эти симптомы говорят об опухоли. Просто это повод обратиться к врачу и пройти обследование. Любую проблему нужно решать вовремя.

ЧЕК-АПЫ В СТУДИЮ!

– Какие обследования вы бы порекомендовали регулярно проходить для ранней диагностики рака?

– Вот три обследования, которые нужно делать **всем вне зависимости от возраста**:

- 1** Рентгенографии легких ежегодно. Всем и каждому. Забыли про флюорографию легких – неэффективна от слова «совсем»! Чтобы по ней заподозрить ранний рак, он должен быть уже старым. Каламбур.
- 2** Кал на скрытую кровь с 40 лет. Конечно, можно и колоноскопию сделать. Но это либо по

желанию при, например, отягощенной наследственности, либо по показанию – положительный анализ на скрытую кровь в кале.

- 3** Фиброгастроскопия (ФГС) ежегодно с 45 лет. Да, неприятно, но надо. Она действительно помогает вовремя обнаружить рак желудка и пищевода, а также предраковые состояния – полипы, участки метаплазии и т.д.

Теперь то, что нужно **дамам**:

- 1** УЗИ молочных желез ежегодно всем женщинам до 40 лет.
- 2** Маммография с 40 лет. Дело в том, что 40 лет – это некая переходная зона, обусловленная изменением гормонального фона и, соответственно, плотности тканей молочных желез. Поэтому маммография становится более информативной и сменяет УЗИ.
- 3** Ежегодный осмотр гинекологом со сдачей мазков с шейки матки на онкоцитологию. Это простое и доступное обследование нужно проходить в любом возрасте!



Джентльменам будет полезно с 45 лет ежегодно сдавать кровь на ПСА (простатспецифический антиген). Этот анализ поможет вовремя узнать о проблеме в предстательной железе.

А вот то, что нужно сделать, если у вас есть какие-то **жалобы на здоровье**:



- 1** При болях в желудке, изжоге, частой рвоте, проблемах с проглатыванием пищи – фиброгастроскопия (ФГС). Она нужна не только для того, чтобы определить гастрит или язву, но и с целью исключения рака и предрака. Эндоскопическая биопсия (пункция) обязательна при подозрении на атрофический гастрит и пищевод Баррета – состояние, при котором нормальная пищеводная слизистая меняется на ту, что характерна для кишечника.
- 2** При повышении пульса, нестабильном настроении, изменении тембра голоса, нарушении глотания (ощущение комка при глотании) – обследовать щитовидную железу: сделать УЗИ и сдать анализ крови на гормоны (ТТГ, Т3, Т4).
- 3** Головокружения, потери сознания, беспрестанные головные боли, которые не устраняются приемом обезболивающего, – будут показанием к осмотру невролога и МРТ головного мозга с контрастом при необходимости.
- 4** Длительные боли в спине «а-ля остеохондроз», которые не прошли при комплексном лечении, – рентген позвоночника.

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

НЕ ОПОЗДАЙ!

Да, список опять внушительный. Но лучше пройти обследование сейчас и быть спокойным за свое здоровье, чем лечить потом запущенную болезнь.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В ВАШИХ РУКАХ

– *Есть ли какие-то методы самообследования? Что может сделать человек для себя сам в плане ранней диагностики рака?*

– Самообследование – это очень эффективно и, что особенно важно, просто и доступно каждому. Достаточно выполнять его раз в месяц. Итак, самообследование включает:

1 Осмотр кожи. Встаньте у зеркала и осмотрите внимательно кожу на наличие «подозрительных» родинок, папиллом и других «непонятных» штук, которых не было и/или они изменились за месяц. Для удобства можно пользоваться «азбукой меланомы»:

A – Asymmetry (асимметричность). Если провести воображаемую черту, делящую образование пополам, то половинки нормальной родинки будут примерно одинаковыми.

B – Border (край). Насторожить должен неровный, фестончатый край родинки.

C – Color (цвет). Родинки часто похожи по цвету на соседние. Но если какое-то образование отличается по цвету от других (имеет вкрапления участков синего, белого, красного цветов), нужно показать его врачу.

D – Diameter (диаметр). Любое образование более 6 мм требует дополнительного наблюдения.

E – Evolution (изменчивость). Если родинка поменяла плотность, цвет, структуру, размер – покажитесь врачу.

2 Пальпация. Потрогайте, слегка надавливая, пальцами область за ушами, под нижней челюстью, над и под ключицей, в области подмышечной впадины, в области локтевой ямки, под коленками. Если никаких «шишечек» (увеличенных лимфоузлов) нет – замечательно!



Нельзя использовать в качестве скрининга только онкомаркеры. Важны и другие исследования.



3 Самообследование молочных желез проводится 1 раз в месяц в один тот же день цикла у менструирующих женщин и в одно и то же число месяца у женщин в менопаузе. Кстати, это обязательно и для мужчин! Рак молочных желез бывает и у них!

4 Ежедневно нужно осматривать **естественные выделения на наличие примесей:** кровь/слизь/пена/гной и т.д. в кале, моче, мокроте, носовой слизи и пр. Что выглядит как «фу» и точно так раньше не было, должно быть обсуждено с врачом.

МОЖЕТ, СДАТЬ ОНКОМАРКЕРЫ?

– *Расскажите, пожалуйста, об онкомаркерах. Стоит ли их сдавать, если стоит, то какие и как часто?*

– Онкомаркеры – это особая группа белков, которые в норме в небольшом количестве выделяются клетками и выполняют определенные функции. Нам же интересно то, что при появлении онкологического либо воспалительного процесса данные показатели вырастают в десятки раз. Это заставляет нас задуматься: а не рак ли это?

Сразу скажу: единого, «универсального» онкомаркера не существует.

Каждый орган или ткань выделяет свой «особый» белок. Кроме того, онкомаркер – это не 100%-ный метод диагностики. В нашей практике мы нередко сталкиваемся со случаями, когда при выраженной клинике, подтвержденном гистологическом диагнозе онкомаркеры были в пределах нормы.

И самое главное: один и тот же онкомаркер может обнаруживаться при разных видах новообразований, и не всегда они будут злокачественные. Так, онкомаркеры могут быть повышены при доброкачественных опухолях, при вирусных или бактериальных воспалительных заболеваниях, аутоиммунной патологии. И даже у здоровых людей! Поэтому нельзя использовать в качестве скрининга только онкомаркеры. Важны и другие исследования.

Однако онкомаркеры совсем не бесполезны. В частности, врачи их используют для оценки динамики лечения (будь то химиотерапия или лучевая терапия) и у пациентов в ремиссии, но при условии, что анализ на онкомаркеры был проведен до лечения, то есть будет с чем сравнивать. Еще онкомаркеры бывают полезны в качестве дифференциальной диагностики злокачественного процесса. Например, мы видим злокачественный процесс в печени, но не понимаем его источника: это первичный рак печени или метастаз колоректального рака? Анализ на онкомаркеры помогает в этом разобраться.



О ВАЖНОСТИ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ РАКА

А КРОВЬ НАДО СДАВАТЬ?

– Можно ли заподозрить опухоль по общему анализу крови или биохимическому исследованию?



– Эти обследования так широко внедрены в клиническую практику, однозначно, неслучайно. Начнем с общего анализа крови. Повышение лейкоцитов очень часто встречается при раке легких и раке кишечника, а снижение гемоглобина – нередко сопровождается любой злокачественный процесс. Повышение тромбоцитов, а также фибриногена, высокий Д-димер – тоже частая находка, приводящая к онкологу.

В биохимическом анализе крови обращает на себя внимание повышение трансаминаз (АСТ и АЛТ). Оно часто наблюдается при новообразованиях в печени. А вот повышение щелочной фосфатазы на фоне снижения содержания кальция в крови должно насторожить в плане опухолей кости.

Но ни в коем случае нельзя расценивать любое изменение в биохимии или общем анализе крови как онкологию! Еще раз хочу напомнить, что это только повод для обследования. Не нужно портить себе жизнь придуманными диагнозами.

Лабораторные анализы будут лишь одним кусочком пазла в общей клинической картине. Врач увидит все жалобы, симптомы, данные обследования и только после соберет всю картину воедино. И совсем необязательно она окажется раком.

«ЛУЧШЕ ПЕРЕБДЕТЬ, ЧЕМ НЕДОБДЕТЬ»

– Поделитесь еще какими-то мыслями на этот счет. Может быть, случаи из практики, наставления?

– Хотелось бы рассказать случай из практики. Яркий пример того, как рутинные обследования помогли найти рак на ранней стадии.

На приеме пациентка, 51 год. На очередном профосмотре, после прохождения маммографии (ММГ), ей рекомендовали пройти

осмотр маммолога. И она попала ко мне. Я, если позволяют ресурсы клиники, пересматриваю снимки ММГ/КТ/МРТ сама. В принципе, по ММГ у женщины обнаружено образование с четким, ровным контуром, но что-то смутило, интуитивно поняла: что-то не то. Дообследовали самым доступным и быстрым способом – сделали УЗИ молочных желез. По УЗИ контур четкий, ровный. Но! Есть кровоток. И это послужило сигналом, как бы красная тряпка. И все не зря! Сделали пункцию, отправили на цитологию. В результате – раковые клетки.

Пациентка сразу же начала специализированное лечение (а в ее случае

это операция) на самой ранней

стадии рака, а не тогда, когда уже были бы задействованы окружающие

ткани или пошли метастазы в органы.

Все разрешилось благополучно. Поэтому с онкологией лучше перебдеть, чем недобдеть.



Будьте здоровы!



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена
Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ОРВИ СО ВСЕМИ ВЫТЕКАЮЩИМИ...

КАК РЕЖЕ БОЛЕТЬ И НЕ НУЖДАТЬСЯ В ЧАСТЫХ БОЛЬНИЧНЫХ?



«Мне всего 30, есть сын-второклассник и дочка 5 лет. Проблема в том, что мы то и дело бодем – дети от меня заражаются, а я от них, из-за чего у нас нескончаемый круговорот ОРВИ. Простуды просто живут с нами! Только пролечимся, пропьем лекарства, а через пару недель все заново. Чуть сквозняк, дождь – глядь, уже нос захлапал, горло зачесалось, и понеслось...

Больничные в этом году раз 6 брала, на меня уже косо смотрят! А сыну пришлось репетиторов нанимать, даже по английскому, хотя сначала он ему хорошо давался.

Пытаемся как-то бороться: витамины, противовирусные... Толку ноль, да еще все кругом твердят: хватит «химию» пить горстями, совсем иммунитет убьешь!.. Но надо же как-то держаться, какая альтернатива?»

Татьяна М.

Работать над иммунитетом!

В том, чтобы не злоупотреблять фармакологическими препаратами, есть здравый смысл. По крайней мере, первым делом стоит испробовать более щадящие способы усиливать сопротивляемость вирусным атакам. И одним из них можно воспользоваться прямо сейчас!

Это комплексная физиотерапия устройством МУЛЬТИЛОР. Его действие мягкое, бережное, не нагрузочное для организма. Вот почему МУЛЬТИЛОР рекомендован не только взрослым, но и детям от 1 года жизни (так жаль заболевших малышей, ведь они иногда и высморкаться толком не могут, и теплое молоко проглотить – в горлышке больно!).

В отличие от многих средств МУЛЬТИЛОР действует локально, не вызывает привыкания и аллергии. Никаких неприятных ощущений и никакой «химии»!

А главное, даже один профилактический курс позволяет активизировать барьерные функции слизистых и защититься от заражения. Осенью это особенно актуально!

«Мультивозможности»

В устройстве работают сразу 3 клинически проверенных физических фактора:

1. импульсный красный свет;
2. магнитное поле;
3. регулируемое тепло в специальном диапазоне 40-55 °С – именно эти значения комфортны, но уже губительны для вирусов!

Свето-магнитное воздействие позволяет устранить воспаление и отек, стимулировать кровоток и обменные процессы, укреплять местный иммунитет.

Тепловой фактор способен расширять сосуды и препятствовать размножению вирусов (без риска ожога слизистых!).

Несколько курсов в год – и есть шанс значительно сократить частоту заболеваний! А уж если заражения избежать не удалось, МУЛЬТИЛОР позволит легче перенести ОРВИ и быстрее выздороветь.

МУЛЬТИЛОР дает возможность:

- убрать боль, воспаление и отечность в горле;
- восстановить слизистую носа и вернуть обоняние;
- облегчить общее самочувствие;
- уменьшить или даже снять потребность в таблетках и каплях, снизить медикаментозную нагрузку на организм;
- не допустить затяжного течения болезни и опасных осложнений – гайморита, фронтита, пневмонии.

Досадно, что еще не все знают об этом современном устройстве! Как гласит статистика, в России до 67% случаев временной нетрудоспособности обусловлено именно ОРВИ и гриппом¹.

Зачем тратить время на болезнь?

В любое время года МУЛЬТИЛОР позволит радоваться жизни без простуд и обострений хронических лор-заболеваний! Благодаря ему можно освободиться от страха перед очередной простудой, перед печальной необходимостью снова идти на больничные, перекладывать на коллег свои обязанности, отпрашиваться у начальства... И учебный ритм у детей не пострадает!

В использовании МУЛЬТИЛОР очень комфортен: в комплекте идут удобные насадки, есть таймер и кнопка выбора режимов. Не зря над конструкцией годы трудились специалисты ЕЛАМЕД – крупного российского производителя с более чем 30-летним опытом разработки медицинской продукции для больниц и домашних условий. Цена, между тем, вполне доступна!

При этом не стоит забывать и о других простых правилах профилактики ОРВИ: закаляться, гулять на свежем воздухе, соблюдать гигиену рук, обогащать питание витамином С, селеном, железом и цинком.

Комплексная физиотерапия в сочетании этими мерами способна создать преграду вирусам и оставить простуды в прошлом! Узнать подробности можно прямо сейчас по бесплатному телефону горячей линии **8-800-200-01-13**.

МУЛЬТИЛОР. У кого больничные, а у нас отлично!



¹ Жигарловский Б. А. Эпидемиологическая характеристика и оптимизация эпидемиологического надзора за гриппом и ОРВИ. Дисс. к.м.н. М.: 2019.

ОДНА ПРОБЛЕМА НА ДВОИХ: КАК ПОМОЧЬ МУЖУ ПОБЕДИТЬ ПРОСТАТИТ?



Часто охлаждение семейных отношений вытекает из начавшихся внезапно неполадок в интимной жизни. Женщина думает: «Я постарела и стала непривлекательной». Женщина переживает: «Почему он поворачивается ко мне спиной и делает вид, что спит? Я знаю, что он не спит, он встает по три-четыре раза за ночь, шатается по квартире, то в туалет, то на кухню, мается. У него проблемы? У него другая? Что вообще происходит?».

Разговор по душам

Стоит проявить разумную настойчивость и прямо спросить: «Что с тобой?».

Возможно, развернутся, наконец, шлюзы, и муж скажет правду, что у него болит внизу живота, постоянно хочется по-маленькому, а когда идешь, приходится выдавливать по капле. «Из-за этого не хочется вообще ничего, понимаешь, любимая?».

Любимой главное не оплошать – не пойти опять в интернет, не добыть там народные ме-

тоды лечения простатита, и не начать опасные эксперименты над своей второй половиной. Нужно убедить, и помочь мужу записаться к специалисту. Напоминать о записи, если он вдруг он забыл или не успевает. Поинтересоваться, что именно назначили для терапии. И сделать все, чтобы он лечился в полном объеме, как указано в назначении. Главное – показать, что он ценен и любим не только в здравии, но даже и в такой деликатной болезни.

Что там у нас в списке? Таблетки, таблетки, опять таблетки и... физиотерапия?

«Не пойду, не буду!!!»

Простатит сложно вылечить исключительно медикаментозными препаратами. Необходимо убедить мужчину пройти весь назначенный терапевтический комплекс, в том числе, и массаж простаты, если он рекомендован. В большинстве случаев эта процедура бывает необходима для восстановления нарушенного оттока секрета простаты.

И да, может быть назначена физиотерапия, но снова проблема – мужчина хитрит, ссылается на недостаток времени и, как результат, просто не долечивается! А это чревато новыми обострениями простатита, потому что это заболевание прилипчиво как банный лист.

Женщина должна оставаться невозмутимой, спокойной и думать на шаг вперед. Напомнить: «Нет времени ходить в поликлинику на процедуры? Тебе же в поликлинике говорили, что есть возможность лечиться дома!».

Вариант профессиональной физиотерапевтической помощи и массажа простаты в домашних условиях по рекомендации специалиста – устройство МАВИТ.

В практике лечебных учреждений он используется уже более 10 лет. Сочетанное воздействие импульсного магнитного поля и мягкого вибромассажа применяется для лечения:

- хронического простатита вне обострения, даже на фоне доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденомы),
- простатовезикулита,
- уретропростатита,
- эректильной дисфункции.

Встроенный в аппликатор источник физиологичного тепла способствует нормализации местного кровообращения и стимулированию иммунитета в окружающих простату тканях.

Курсовое применение устройства МАВИТ может помочь:

- устранять застой секрета простаты,
- усиливать действие лекарственных препаратов,
- снижать и устранять рецидивы простатита.

Супружеская любовь – это не только помнить дату знакомства, свадьбы и дней рождения. Забота о здоровье друг друга, доверие и откровенность помогут укрепить семью гораздо эффективнее.

МАВИТ. С заботой о мужском здоровье



ФСР 2011/12161

Реклама 16+

Мавит и Мультилор со скидкой в аптеках, магазинах медтехники и на маркетплейсах

ЧЕРНАЯ ПЯТНИЦА

Аптеки
8 495 215-52-15

неофарм
8 495 585-55-15

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ
8 495 369-33-00

АПТЕКИ ГОРЗДРАВ
8 499 653-62-77

АПТЕКА
8 495 419-19-19

Фармат
8 800 550-94-12

ОРТЕКА
8 (800) 33-33-112

МЕДтехника №7
8 499 550-10-16

MEDCATECH
8 495 128-80-71

MED-МАГАЗИН.RU
8 495 221-53-00

1,2 ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. 3 ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. 4 ПАО «Аптечная сеть 36,6», ОГРН 1027722000239, Москва, Саратовская ул, д. 18/10, эт./помещ. 1/1 ком./оф. 1/1. 5 ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д.12, к.1. 6 ООО «Фармат», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. 7 ООО «Никамед» г. Москва, проезд Бумажный, д. 14 стр. 2, ОГРН 1037700031588. 8 ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. 9 ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савёловская, Суцёвский Вал, д.5, стр.20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРН ИП 318502900040011. 10 ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710.

Срок акции с 15.11.2023 г. по 30.11.2023 г. в аптеках и медтехниках города, с 20.11.2023 г. по 26.11.2023 г. при покупке на сайте elamed.com, на маркетплейсах и при заказе по телефону горячей линии 8 800 200-01-13. Об организаторе акции, правилах ее проведения, размере скидки, месте и порядке их получения можно узнать по телефону горячей линии 8 800 200-01-13. Условия акции могут быть изменены организатором в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников акции. Количество товаров по акции ограничено.

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ



С древних времён и по сей день музыка имеет особую власть над человеком: может развеселить его или расслабить, заставить грустить – или пуститься в пляс. А есть ещё особые инструменты, звуки которых, по мнению некоторых специалистов, так глубоко воздействуют на психологическое и даже физиологическое состояние, что способны даже помочь вылечить некоторые недуги.

ОКАРИНА – ФЛЕЙТА-ТАЛИСМАН

Окарина – духовой музыкальный инструмент, разновидность сосудистой флейты. Округлая полость с отверстиями для пальцев – и выступающий из корпуса мундштук. Блогеры называют окарину «помесью дырявой картофелины и инопланетного бластера», – но это, конечно же, любя.



Чаще всего окарины изготавливают из «теплых» природных материалов – глины, керамики, дерева. И звучание у них тоже теплое – бархатное, глубокое, душевное, согревающее. Говорят, еще в языческие времена наши предки, наигрывая на окарине, отгоняли от домов и поселений нечистых духов. А еще с ней исполняли разные магические обряды, в особенности женские – для красоты, здоровья, любви.

В слушайте и вы в звучание окарины – ощутите, как успокаивается дыхание, а на сердце становится легко и спокойно. Как будто стоишь на рассвете на берегу реки и вдыхаешь полной грудью ароматы луговых трав.

ГЛЮКОФОН – КОСМИЧЕСКИЙ ЗВУКОЛЁТ

Глюкофон – узнаваемый ударный инструмент, с виду напоминающий инопланетный корабль, иногда его называют «космическим звуколетом». По сути же это тональный лепестковый барабан, на котором можно играть специальными палочками или просто костяшками пальцев.

Изготавливают глюкофоны из стали, то есть сплава железа с углеродом, но звуки из них извлекают отнюдь не «железные». Негромкие, загадочные, и впрямь неземные мелодии глюкофона успокаивают, снимают стресс, помогают прийти в себя после тяжелого дня и вновь ощутить себя в гармонии. Еще говорят, что звуки глюкофона хорошо развивают правое полушарие мозга, а значит, особенно полезны для творческих личностей.

Интересный факт: правильный глюкофон настроен так, что играть на нем сможет даже новичок: как бы он ни импровизировал, созвучия всегда гармоничны, без резкого диссонанса. Кстати, такой инструмент можно смело дарить и ребенку, если его интересует музыка. Малыш сможет играть на нем целыми днями без вреда для родительских и соседских ушей.

ЛЮБОПЫТНО

А как вы думаете, сколько лет глюкофону? На самом деле, немало! Первый инструмент сделал доминиканский перкуссионист Филл Вега в 2006 году, взяв пустой газовый баллон, вырезав на нем «лепестки» и отшлифовав так, чтобы каждый из них при ударе звучал бы в тональном звукоряде. Чуть позже некий Деннис Хавлена доработал инструмент, расположив лепестки на днище баллона.

Менее чем за два десятка лет глюкофон завоевал любовь у музыкантов и слушателей во всех странах мира. Но это как раз не удивительно, ведь «округлое», обволакивающее звучание «предков» глюкофона, таких как индийские чаши, гонг, колокола, перкуссии и т.п., завораживает людей уже на протяжении тысячелетий.



ЗВУКИ МУЗЫКИ

ВАРГАН – ЯЗЫК ШАМАНА

Варган, на первый взгляд, инструмент простой, хочется даже сказать – примитивный. Щепочка! Металлический язычок, закрепленный одним концом на металлическом же каркасе. Когда исполнитель ударяет пальцами по этому язычку, он создает вибрации. Те передаются в ротовую полость музыканта, а она – внимание! – служит резонатором. Изменяя форму ротовой полости, можно таким образом менять тембровый окрас звуков, извлекаемых из варгана. Вот и получается, что человек не просто играет на варгане, а сам с его помощью становится частью музыкального инструмента. И звучит, еще как звучит!

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ТЕОРИЯ

Есть интересная теория о том, что организм человека сам по себе – вибрирующая система, и у каждого органа имеется своя резонансная частота, измеряемая в герцах (Гц). К примеру, известны так называемые альфа-, бета-, гамма- ритмы в головном мозге человека, отображаемые на электроэнцефалограмме. А значит, сторонняя звуковая вибрация тоже может оказать влияние на работу внутренних систем организма?

Увлеченные варганисты утверждают, что во время игры вибрации варгана входят в резонанс с основными ритмами мозговых вибраций и за счет этого способны ощутимо влиять на сознание, изменяя восприятие мира. Неслучайно варган, наряду с бубном, – это любимый инструмент шаманов.

Как бы то ни было, игра на варгане может помочь при депрессивных состояниях, оказывая гармонизирующее воздействие на психоэмоциональное состояние, – об этом тоже говорят многие любители варганной музыки. И притом, благодаря своему карманному размеру, варган позволяет заниматься «самотерапией» практически в любом удобном месте.



ИСТОРИЯ ВОПРОСА

Звукотерапия и музыкотерапия – это не новомодные направления, как можно подумать. В России этой темой всерьез занимался еще Владимир Бехтерев (1857–1927), психиатр, невролог, физиолог, психолог, основоположник рефлексологии и патопсихологического направления в нашей стране.

Известный ученый создал Комитет по исследованию музыкально-терапевтических эффектов, куда входили как известные врачи, так и композиторы, музыканты. Владимир Михайлович доказал, что звуки способны восстанавливать системы человеческого организма.



Однако в жизни любого человека и без этого есть немало примеров, подтверждающих благотворное воздействие определенных звуков. Начиная от нежных, мелодичных колыбельных, успокаивающих младенцев, и заканчивая колокольным звоном, который вызывает у большинства людей мощный прилив положительной энергии и буквально «смывает» уныние и негатив.

Оксана Черных

Эксклюзивные товары к Новому году с иллюстрациями советских открыток художника Е.Н. Гундобина уже в продаже на WILDBERRIES и OZON!

В поисковой строке на сайте маркетплейса наберите «Издательская группа КАРДОС» или перейдите в наш магазин на маркетплейсе по QR-коду, указанному правее.



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

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

ГЛАЗИРОВАННЫЙ СЫРОК —

Глазированный сырок – сладкий творожный продукт, появившийся на прилавках магазинов в середине прошлого века и прочно обосновавшийся на столе наших соотечественников как необыкновенно вкусное лакомство. Было ли оно не только вкусным, но и полезным, и что из себя представляют современные глазированные творожные сырки? Давайте разбираться!

Сегодня в магазинах выбор глазированных сырков необычайно богат, однако состав и вкус значительно разнятся. В продаже можно встретить «глазированный творожный продукт», «глазированный десерт», «творожный десерт в шоколадной глазури» и т.д. Какой же продукт действительно достоин называться «глазированным творожным сырком»?

НАША СПРАВКА

Во времена СССР пищевая промышленность выпускала два вида творожных сырков: глазированные и ванильные с изюмом. Глазированный творожный сырок представлял собой сладкую творожную массу, покрытую шоколадной кондитерской глазурью. В соответствии с ГОСТом глазированные сырки изготавливались из творога, сахара, сливочного масла (или сливок) и глазури. Допускалось наличие в составе ароматизатора ванилина, а вот консерванты, крахмал, растительные жиры и прочие добавки не допускались.

РАЗБИРАЕМ НА ИНГРЕДИЕНТЫ

● **Творог** – основной ингредиент глазированных творожных сырков, заключающий в себе неизменную пользу, ведь это источник молочного жира, белка и, конечно же, важнейшего компонента – кальция, необходимого для здоровья кожи, мышц и костей, поэтому сырки будут полезны для быстрорастущего детского организма, которому необходим «строительный материал».

● **Сахар или сахарная пудра** – неотъемлемый, но и самый неполезный для здоровья ингредиент. Зачастую глазированные сырки промышленного производства на 30% состоят из сахарозы (это примерно 15 г сахара), поэтому их средняя калорийность 170–250 ккал на 1 сырок (50 г). В связи с этим продукт нужно рассматривать как десерт и не употреблять слишком часто. Например, один глазированный сырок вполне может заменить полноценный завтрак (с несладким чаем) или перекус.

● **Сливочное масло** – вкусный и полезный ингредиент, однако мнение диетологов и кулинаров здесь могут разделиться. Натуральный животный жир содержит в себе холестерин, но при этом сливочное масло богато витаминами А и Е, полезными для кожи, волос, ногтей и поддержания иммунитета. Сливочное масло и сливки делают вкус глазированных сырков нежным, бархатистым, насыщенным, а сам продукт – вкусным и питательным.

● **Глазурь** – может быть приготовлена на основе темного, молочного или белого шоколада, с добавлением какао-масла или других растительных масел. Именно глазурь придает сыркам неповторимый вкус, хрусткость шоколадной конфеты и наделяет их полезными антиоксидантами, содержащимися в шоколаде.



ПОРТРЕТ КАЧЕСТВЕННОГО ПРОДУКТА

- ✓ Герметичная упаковка, без нарушенной целостности.
- ✓ Гладкая, равномерно покрытая глазурью поверхность, блестящая или матовая, не липнущая к упаковке. Допускаются капельки влаги на поверхности, наличие слизи недопустимо.
- ✓ Глазурь однородная, твердая, в меру пластичная, не крошится, соответствует цвету заявленного на этикетке шоколада.
- ✓ Консистенция сырка однородная, в меру плотная, нежная.
- ✓ Вкус нежный кисло-молочный, сливочный, сладкий, без посторонних привкусов и запахов.
- ✓ Цвет творожной массы белый или слегка кремовый.

Творожный сырок — глянь на этикетке срок

Сырок – скоропортящийся продукт, его можно хранить в холодильнике при температуре 2–4°C не более 2 недель, после вскрытия упаковки употреблять сразу. В замороженном виде сырки можно хранить до 1 месяца, после размораживания они не теряют своих свойств.

И ВКУСНЫЙ ДЕСЕРТ, И ПОЛЕЗНЫЙ БЕЛОК

ГОТОВИМ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Ингредиенты:

- творог 9% – 300 г
- мягкое сливочное масло – 100 г
- сахарная пудра – 2 ст. ложки (или 2 ст. ложки сиропа топинамбура)
- несколько капель ванильного экстракта (или 1 ч. ложка ванильного сахара)
- 2 плитки темного (или горького) шоколада
- 2 ст. ложки кокосового масла.

Как приготовить: смешать все ингредиенты, кроме шоколада и кокосового масла, протереть через сито, охладить. Сформовать при помощи пищевой пленки небольшие батончики (6–7 см в длину) и убрать в морозилку для застывания. Шоколад поломать, растопить на

водяной бане или в микроволновке, добавить кокосовое масло, перемешать. Застывшие творожные сырки с помощью деревянной шпажки «искупать» в растопленном шоколаде, выложить на поднос, убрать в холодильник еще на 20–30 мин. Приятного аппетита!



Какие сырки от здоровья далеки?

Некоторые производители, стремясь удешевить производство десерта, заменяют натуральные ингредиенты на недорогие, искусственные и менее полезные. Искусственные красители, консерванты, крахмал, эмульгаторы, заменители молочного жира, пальмовое масло значительно уменьшают пищевую ценность продукта, ухудшают его вкус и уменьшают пользу. Лучше стараться покупать натуральные глазированные сырки или готовить их самостоятельно.

А ВЫ ЗНАЛИ?

Существуют глазированные сырки для веганов, состоящие только из натуральных растительных ингредиентов (сыра тофу, кокосового молока, матчи, сиропа топинамбура и натурального шоколада), не содержащие ни грамма животного белка или жира. Вкус такого лакомства максимально приближен к классическим, любимым всеми глазированным творожным сыркам, но польза зачастую выше: веганские сырки менее сладкие и менее калорийные, кроме того, их могут употреблять люди с непереносимостью лактозы и аллергией на молочный белок.

Елена Васина

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Дорогие читатели, если вы радуете о своем здоровье и самочувствии близких людей, то наша тройка специализированных журналов точно придется вам по душе. В ней мы осветили самые актуальные, острые и наболевшие темы. Без стеснения, ненужной скромности и обтекаемых фраз, доходчиво и понятно, называя вещи своими именами, рассказали о заболеваниях суставов, геморрое и проктите, панкреатите и холецистите. Затронули вопросы диагностики, лечения и профилактики заболеваний. Коснулись темы здорового питания и физической нагрузки. Подобрали проверенные рецепты народной медицины. Покупая журнал, вы можете рассчитывать:

- на максимально полную информацию о заболевании, изложенную простым и понятным языком;
- на подробный разбор тяжелых ситуаций, как то: острый приступ холецистита, панкреонекроз, кровотечение из прямой кишки и других, а также алгоритм действий в данных ситуациях;
- на доходчивое повествование о возможных причинах того или иного заболевания, инструкции о том, как подготовиться к приему врача и обследованиям.

16+ Реклама



В справочниках мы развенчаем распространенные мифы и заблуждения, расскажем о самодиагностике и объясним действие того или иного ингредиента в рецептах народной медицины. **Не пропустите!**

ЖУРНАЛЫ В ПРОДАЖЕ С 1 ДЕКАБРЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



Телефонный звонок Зои застал меня врасплох. Я готовила бульон и паровые котлеты маме в больницу. Ей сделали операцию, и мыслями я была рядом с ней. И хоть подруга в разговоре была эмоциональна, встревожена, я за своими хлопотами не сразу поняла, что у неё стряслось.

СТРАННОЕ НАЧАЛОСЬ...

– Меня как будто пыльным мешком по голове, Оль, ударили. До сих пор в себя прийти не могу. И зачем я только в его телефон залезла? Зачем все это прочитала? – плакала подруга.

– Не части, Зой, – я кинула в бульон горсть сушеного укропа, переложила телефон с одного плеча на другое, прижала ухом. – Объясни толком, что у тебя стряслось.

А стряслось у подруги то, что случается в десятках семей. Девять лет назад случилась свадьба. Красивая, трогательная. Я была подружкой невесты и ответственно заявляю, трудно было найти пару красивее и счастливее Зои и Николая. Ребята любили друг друга, смотрели в одну сторону. А в той стороне дети, собственная квартира, машина, дача. Словом, все внешние атрибуты счастливой семьи. И, конечно, любовь и нежность. Так и было.

Странное началось спустя пять лет.

«Оль, я сегодня Колькин телефон разбила, – винилась мне подруга. – Зашла в ванну зубы почистить, гляжу, на стиральной машинке полотенце. Я его схватила, хотела в стирку бросить, а из него телефон выпал. И прямо о кафель, экран вдребезги».

Подруга все гадала, зачем Коле телефон в душе. Зачем на телефоне пароль. И почему начальник вдруг стал гонять его по командировкам и непременно по выходным.

– Зоя, спроси напрямую, – советовала я тогда ей. – Что ты себя догадками все изводишь?

Подруга соглашалась – спросить надо. Но не спрашивала, боялась. А вдруг?..

ДЕВЯТЬ ЛЕТ НАЗАД



МЫ ОБЕ ВСЁ ПОНИМАЛИ

– Мы на юбилее у его брата были, Оль, – плакала подруга, я слушала в пол-уха, наливая в термос бульон, чтобы везти в больницу. – Колька перебрал, уснул. Ну а я его телефон распаролила. Ты не представляешь, какая там переписка, – Зоя завывала.

Я отставила в сторону термос.

– Все-таки женщина? – решила не ходить я вокруг да около.

– Юля-а-а, – Зоя всхлипнула. – А знаешь, что самое обидное, Оль? Она для него, оказывается, луч света, глоток свежего воздуха. Он, оказывается, жить без нее не може-э-э-т. А я ему, Оль, знаешь, зачем? Для статуса. Чтобы работу престижную не потерять, чтобы за границей стажироваться. А она для души, для сердца.

– Так, Зой, я сейчас в больницу, – отчеканила я. – Проведаю маму, покормлю ее и вернусь. А ты давай, приезжай ко мне часикам к семи вечера.

К означенному сроку подоспел травяной чай и имбирное печенье. Горюшко необходимо было заесть чем-то сладким.

– Я не знаю, как теперь вести себя, – жаловалась, всхлипывая, Зоя. – Хожу, как дурочка, улыбаюсь, угодить стара-

юсь. А он ест, телек смотрит как ни в чем не бывало. Как будто и нет где-то там этой Юли, как будто все у нас хорошо. А может, и нет ее, Оль? Может, это так, переписка просто? – оживилась подруга, придумав оправдание мужу.

Я неопределенно пожала плечами. Подлила ей горячего чая.

– Точно, Оль. Мы девять лет вместе, у нас дочь подрастает. Ну нашел в сети дамочку, развлекся. Не станет он все рушить. Меня и его мама любит. Я жена хорошая, мать, хозяйка. Ну не может быть, чтобы он всерьез всем этим рисковал ради какой-то там...

Мне нечего было сказать подруге. Мы обе все прекрасно понимали. Только вот Зоя была внутри ситуации, а я в стороне. Что я могла ей посоветовать? Раскрыть глаза? Снять розовые очки? Подруга сознательно их надела, спряталась за ванильными надеждами. Я могла только чаю ей предложить и свое плечо, когда очки с нее все-таки упадут.

А ДАВАЙ СБЕЖИМ НА ВЫХОДНЫЕ

Играть в неведение Зоя устала через неделю. На ровном месте у них с Николаем случился скандал, тогда-то жен-



СЛУЧИЛАСЬ СВАДЬБА...

щина и «поддела» его своей осведомленностью:

– Думаешь, я ничего не знаю? Ну, про Юльку эту твою. Все ждала, что сам признаешься, но ты трус, трус.

Зоя хлестала обвинениями наотмашь. Ждала от мужа смущения, раскаяния, просьбы о прощении. Но Николай снова повел себя странно. Выдохнул, опустил с улыбкой на стул:

– Я рад, что ты все знаешь. Все думал, как тебе сказать, переживал. Прямо гора с плеч.

Гора с Колиных плеч неподъемным грузом перекечевала на плечи Зои. Придавила ее, не давая распрямить спину. Дышать было тяжело. Это у Коли была Юля – глоток свежего воздуха, луч света. А у Зои только чернота перед глазами, только боль и безысходность.

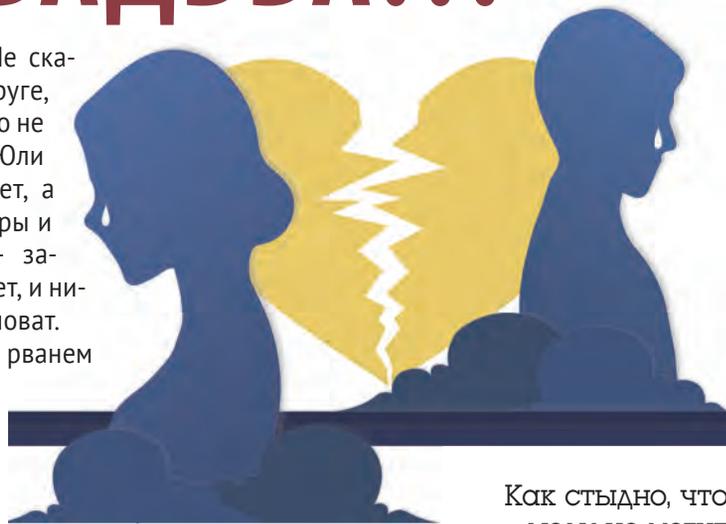
– Я лишу его общения с дочерью, – зло выкрикивала подруга, ища, чем бы и мужа придавить, чем уколоть побольнее. – Слушай, а может, купить белье дорогое, духи и соблазнить его? Ну чем, чем эта Юля его взяла? У меня внешность, фигура, я не старая еще совсем.

Я вздохнула. Не скажешь ведь подруге, что Кольке все это не нужно, что без Юли он жить не может, а без Зоинной фигуры и нижнего белья – запросто. Так бывает, и никто в этом не виноват.

– Зой, а давай рванем в Питер, как давно мечтали? На выходные. Нагуляемся до головок окружения, на речном трамвайчике накатаемся, сходим в Эрмитаж, на развод мостов посмотрим.

– А давай, – согласилась подруга, – только на развод смотреть не будем, хорошо? Развода я точно не переживу.

Я обняла ее. Все наладится, подруга, все будет хорошо. Это просто нужно пережить, переболеть. Станешь и ты для кого-то глотком воздуха, солнеч-



Как стыдно, что люди не могут полюбить друг друга так, чтобы пронести эту любовь через всю жизнь, и вместо этого начинают искать кого-то другого... как стыдно!

Рэй Брэдбери

ным лучиком. У тебя есть дочь, а это главное. Ради нее ты непременно станешь счастливой. Я в это верю.

Ольга



ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ «Ваше фото на обложке»!

Хотите, чтобы ваша фотография попала на обложку? Присылайте нам качественные снимки на адрес электронной почты редакции sz@kardos.ru.

Расскажите вашу историю – похудения, исцеления, любви, судьбоносной встречи или необычного знакомства. Словом, все, чем вам интересно поделиться с читателями. Не забудьте указать телефон и обратный адрес для связи.

ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ ЛЮБИМУЮ ГАЗЕТУ ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЕЕ И БЛИЖЕ, ДРУЗЬЯ!



● *редакция оставляет за собой право редактировать присланные в редакцию материалы.

● **фото и истории, присланные на адрес электронной почты издания, являются согласием на размещение их на обложке и внутри издания.

● Акция продлится до конца года. Фотографии и истории для размещения в журнале принимаются до 1 декабря 2023 года.

● С Правилами проведения Акций можно ознакомиться на сайте <https://planetazdorovya.kardos.media/project/Правила-проведения-Акций/>

ЛОКОТЬ НОЕТ И БОЛИТ...

Эпикондилит или «локоть теннисиста» – заболевание опорно-двигательного аппарата, которое заявляет о себе воспалением мягких тканей в области локтевого сустава, а именно в местах крепления сухожилий и мышц к подмышечкам, благодаря которым мышцы предплечья крепятся к плечевой кости.

ОТКУДА ТАКОЕ НАЗВАНИЕ?

Ортопедическое название болезни «теннисный локоть» (он же «локоть гольфиста и фехтовальщика») появилось неслучайно. Оно впервые было выявлено у профессиональных спортсменов, которые в силу своей спортивной деятельности многократно совершают одни и те же движения. Из-за этого происходит перегрузка сухожилий мышц-разгибателей кисти, и в области локтя возникают болевые ощущения. Боли могут быть острыми и резкими, постоянными либо периодическими, ноющими. Возникают от чрезмерной нагрузки и приводят к болезненности при разгибании руки и совершении хватательных движений.

ЗАБАВНАЯ ДИАГНОСТИКА

Что интересно, в медицине даже существует диагностический тест на наличие эпикондилита, который называется «тест доения». Конечно, вряд ли горожанин отправится в деревню, чтобы подоить корову и почувствовать при этом боль, диагностировать у себя эпикондилит. Если у вас нет коровы и вы живете в городе, можно воспользоваться тестом «кофейной чашки»: если вы одной рукой поднимаете со стола наполненную жидкостью чашку и при этом испытываете боль, то тест положительный и можно заподозрить у себя наличие эпикондилита.



БОЛЕЗНЬ ТРУЖЕНИКОВ...

Сегодня эпикондилит – частое заболевание людей определенных профессий, чей труд связан с нагрузкой на кисть и локтевой сустав. Плюс должны находиться повторяющиеся, циклические движения, нагружающие руку, в которой длительное время удерживается предмет ощутимого веса. В зоне риска маляры, штукатуры, каменщики, строители, мойщики окон, мясники, повара, парикмахеры...

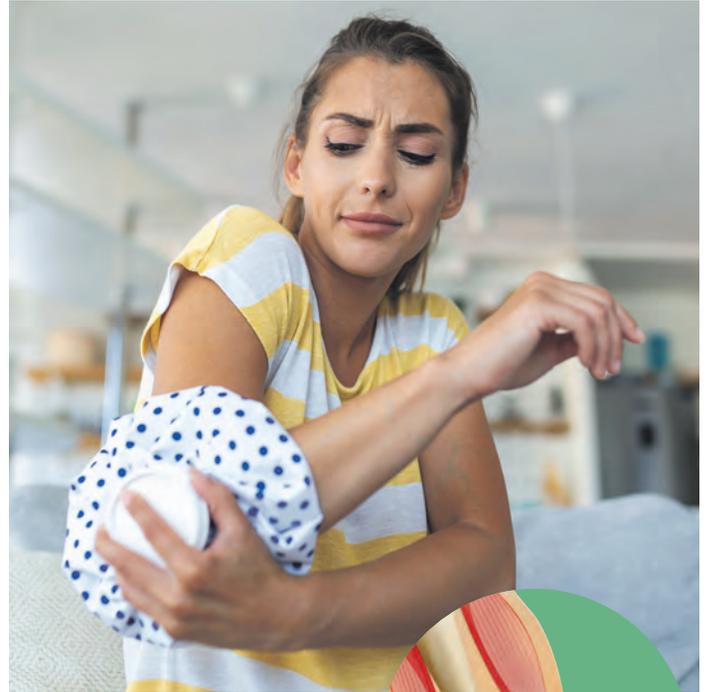
Также эпикондилит может возникать у женщин после 40–50 лет, которые много трудятся «по хозяйству»: вручную отжимают белье после стирки, носят тяжелые сумки и ведра, орудуют на даче тяпкой и даже помогают мужу с ремонтом.

КСТАТИ

Многие опытные хозяйки жалуются на боли в локте даже при нарезании хлеба или работе с мясорубкой.

...И ХУДОЖНИКОВ

Таким образом, «локтем теннисиста» страдают далеко не только спортсме-



ны, а люди монотонного и тяжелого физического труда, причем как мужчины, так и женщины. Кроме того, эпикондилитом болеют люди интеллектуальных профессий и даже люди искусства: музыканты (пианисты, скрипачи) и художники, поскольку им тоже по роду своей деятельности приходится часто сгибать и разгибать руку, удерживая какой-то предмет, получать микротравмы сухожилий.

ВАЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Боль в области локтевого сустава и боль при разгибании запястья и среднего пальца, при сильном сжатии ладони в кулак – не единственные симптомы эпикондилита. Также при этом заболевании наблюдается ограничение подвижности локтевого сустава, ослабление мышц предплечья.

ВАЖНО!

Наблюдается отсутствие боли, когда рука находится в покое и на нее нет привычной постоянной нагрузки.

ЭТО ЭПИКОНДИЛИТ?!

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОГОРЧЕНИЯ

Важно понимать, что эпикондилит успешно и достаточно быстро лечится, если вовремя обратиться к грамотному специалисту. Лечение назначает врач ортопед-травматолог, и оно, как правило, консервативное, очень редко приходится прибегать к помощи скальпеля.

Основные методы

✓ Дать руке покой, убрать нагрузку. Временная иммобилизация – обездвиживание конечности. Для этого используется тугая повязка, бандаж, пластыковая лангета на 7–10 дней на локоть. Руку фиксируют под углом 80° и подвешивают на косыночной повязке.

✓ В острый период прикладывание холода (льда из холодильника, обернутого полиэтиленом и мягким полотенцем). Прикладывать к больному месту не

сколько раз в день, это уменьшит воспалительную реакцию и снимит болевой синдром.

✓ Местное использование противовоспалительных мазей.

✓ При сильном болевом синдроме врачом назначаются инъекции нестероидных противовоспалительных препаратов, анестетиков или гормонов.

✓ Физиотерапевтические методы лечения, лазеротерапия.

✓ Огромную пользу и лечебный эффект оказывает лечебная физкультура. Выполнение специальных упражнений в течение нескольких месяцев способно уменьшить боль, ускорить выздоровление и иногда даже излечить от эпикондилита без медикаментов.

Елена Васина



ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ЛОКТЕВОМ ЭПИКОНДИЛИТЕ

1 Исходное положение: сидя на стуле, больную руку согнуть в локте, прижать локоть к себе, другой (здоровой) рукой взять больную кисть и, слегка надавливая, начать тянуть ее немного вниз. Тянуть следует до появления легкого болевого ощущения. Затем сделать передышку, а потом повторить упражнение, кистью больной руки как бы начиная сопротивляться. Удерживать это напряжение и сопротивление 5–7 секунд. После больную руку расслабить, а затем снова тянуть ее все ниже и ниже. Так здоровая рука оказывает давление на больную руку. Повторять упражнение 3–5 раз, не допуская болевых ощущений. Важно! Должно ощущаться легкое напряжение, легкая болезненность, но острой боли быть не должно.

2 Исходное положение: сидя на стуле, больную руку согнуть в локтевом суставе, прижать локоть к животу, здоровой рукой кисть отклонить назад и начать вращать больную руку на себя. Делать это до появления легкой болезненности. Больная рука должна сопротивляться здоровой, держать это напряжение 5–7 секунд. Потом больную руку расслабить и снова вести на себя. Повторить цикл «напряжение-расслабление» 3–5 раз.

3 Исходное положение: сидя на стуле «нога на ногу». Использовать свою ногу как рычаг. Положить больную руку поверх ноги, захватить ее здоровой рукой снизу и начать выкручивать больную руку наружу до появления напряжения, легкой болезненности. Больная рука не должна сгибаться в локте, должна оставаться прямой. Удерживать напряжение 5–7 секунд, затем расслабить и снова начать выкручивание. Повторить 3–5 раз.

НУ ЧТО ЖЕ, ДОРОГИЕ НАШИ! ВОТ И НАЧАЛСЯ ДЕКАБРЬ – МЕСЯЦ, КОТОРЫЙ ДЛЯ МНОГИХ ПРОЛЕТАЕТ НЕЗАМЕТНО, В РАБОЧЕЙ СУЕТЕ И ПРЕДНОВОГОДНИХ ХЛОПОТАХ. НЕ ЗАБЫВАЕМ ИНОГДА ОТРЫВАТЬ ВЗГЛЯД ОТ КВАРТАЛЬНЫХ И ГОДОВЫХ ОТЧЕТОВ, ЧТОБЫ ПОЛЮБОВАТЬСЯ НА ЛЕТАЮЩИЕ СНЕЖИНКИ И РАЗНОЦВЕТНЫЕ ОГОНЬКИ! А ЕЩЕ – ЛИСТАЕМ СВЕЖИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ», В КОТОРОМ МЫ ВАМ РАССКАЖЕМ:

- как не допустить обострения холецистита при застое желчи;
- как улучшить координацию с помощью балансборда;
- как приготовить вкусный чай из персиковых листьев;
- вредно или полезно спать на раскладушке.



А ЕЩЕ

раскроем для вас целых 10 секретов самого вкусного борща и расскажем, что за зверь такой – бишофит (на самом деле, не зверь, а древняя ископаемая соль, которая может быть полезна при некоторых заболеваниях).

НЕ ПРОПУСТИТЕ: СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 1 ДЕКАБРЯ

КЛИМАКС, СТРЕСС И ЛИШНИЙ ВЕС,

ИЛИ КАК МЕНОПАУЗА ВЛИЯЕТ НА НАБОР ВЕСА

Климакс – естественный и неизбежный этап в жизни каждой женщины: время, когда в организме происходит гормональная перестройка и плавно угасает репродуктивная функция. Увы, далеко не каждая женщина может спокойно принимать изменения, происходящие с ней в этот период.

ПЕРЕМЕНЫ НЕ К ЛУЧШЕМУ?

Лицо, шею, плечи временами охватывает жаром – это начинаются так называемые приливы. В общении с близкими и коллегами без видимых причин накачивает раздражительность. Ночами мучает бессонница, все более заметны морщинки на лице... А вдобавок ко всему – лишние килограммы, которые возникают, кажется, прямо из воздуха – и намертво прилипают к проблемным зонам! Вот откуда они берутся?!

Все дело в том, что с возрастом женские яичники постепенно прекращают вырабатывать половые гормоны эстрогенной группы. Именно с дефицитом эстрогенов, в основном, связаны все проявления климакса, в том числе – и набор лишнего веса. К примеру, в организме запускается компенсаторный механизм, чтобы справиться с дефицитом женских половых гормонов, и так как жировая ткань тоже является источником эстрогенов, организм начинает куда более «лояльно» относиться к ее разрастанию.

Эстрогены и инсулин

Дефицит эстрогенов делает ткани женского тела менее чувствительными к инсулину – гормону, который помогает клеткам усваивать глюкозу. Из-за этого в период менопаузы усвояемость сахара нарушается, его уровень в крови растет. Такое состояние называют инсулинорезистентностью. Стараясь любым способом решить проблему, организм оперативно перерабатывает лишний сахар в жиры, и вот – вес растет.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Если женщина в период климакса прибавила в весе до 6–7 килограммов, то ей не стоит беспокоиться: такая прибавка считается «физиологической нормой». А вот если вес действительно растет, как на дрожжах, не стоит откладывать обследование у врача-эндокринолога.



Эстрогены и кортизол

Период менопаузы нередко сопряжен у женщины с эмоциональной нестабильностью, стрессами, депрессивными настроениями. И вот, неприятные эмоции начинают активно «заедаться». Дело тут не только в женском «слабоволии». Оказывается, при стрессах активнее вырабатывается гормон кортизол: он разжигает аппетит, причем съесть хочется что-то сладкое, жирное или соленое: пиццу, торт, мороженое, шоколад и т.п.

Такая еда не только дает энергию в виде быстрых углеводов, но и запускает синтез серотонина и дофамина, поэтому кривая женского настроения действительно ползет вверх. Но увы, ненадолго, а спустя время негативные эмоции возвращаются – но уже вместе с чувством вины за неконтролируемое обжорство.



ВАЖНО!

Вес тела выше нормы на 20% и более существенно повышает риск гипертонии!

Эстрогены и лептин

Гормон лептин регулирует наше пищевое поведение, а именно – подавляет аппетит и позволяет нам насладиться чувством насыщения после сытного обеда. Лептин также «привязан» к уровню эстрогенов, и когда в период менопаузы их уровень понижается, то синтез лептина тоже может нарушаться. Как следствие – мы начинаем чаще испытывать голод, а во время еды не всегда понимаем, когда пора «затормозить». Это тоже неизбежно приводит к набору лишнего веса.

Проблемы на работе, в семье, бешеный ритм жизни — всё это заставляет людей чувствовать себя неуверенно, повышается тревожность, раздражительность, всё это приводит к нервному перенапряжению и стрессу. Стресс очень негативно влияет на здоровье и психику человека. Что делать в эпоху тотального стресса и как восстановить здоровье, расскажет кандидат медицинских наук

Александр Юрьевич Шишонин.

— Вы сталкиваетесь с последствиями стресса?

А.Ю.: Я часто наблюдаю на своих пациентах последствия перенесенного стресса. Многие из них жалуются, что у них начались проблемы со здоровьем, стало скакать давление, участились головные боли, появился избыточный вес... Но далеко не все знают, что в большинстве случаев гипертония возникает из-за проблем с кровоснабжением головного мозга и недостаточностью питания сосудистого центра.

— Какая связь между стрессом и кровоснабжением головного мозга?

А.Ю.: В нашем организме заложен биологический атавизм — во время опасности (а стресс воспринимается телом как опасность) любое животное непроизвольно поджимает, сокращает шею. Потому что напавший хищник стремится вцепиться в горло, это простейший способ убить, перекусив



Стресс

И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА



мы нарушили привычную жизнь. Помимо ухудшения качества жизни это еще и риск осложнений от течения гипертонии в виде инсульта или инфаркта, а это основная причина смертности в мире.

— Что даёт улучшение кровотока в шейном отделе?

А.Ю.: Вначале налаживается питание в стволе головного мозга, который регулирует работу всего организма (прежде всего печени и поджелудочной железы). Снимается лишняя нагрузка с сердца. А когда ствол головного мозга хорошо снабжается кровью и кислородом, все процессы идут правильно.

— Как проходит лечение в клинике?

А.Ю.: Мы начинаем с постановки диагноза, выявляем проблему и начинаем лечить, постепенно убираем компрессию, и человек восстанавливается. С помощью специального курса лечения и особой мануальной коррекции в моей Клинике. А для большего эффекта в штате клиники работает психолог, эндокринолог и рефлексотерапевт. После лечения снижаются последствия воздействия стресса на организм, уходит гипертония, а за ней через годик диабет второго типа, а через пару лет и атеросклероз. То, что я вам рассказал, это давно уже не гипотеза, а доказанная десятками тысяч наших пациентов практика в моей Клинике. Люди просят у науки придумать чудо-таблетку, которая на самом деле находится внутри них самих, ее необходимо только активировать.

артерии. Сильный стресс — это резкий спазм шейной мускулатуры. Замечу, с точки зрения анатомии, шея — самый сложный отдел, в нем много нервных центров, самый сложный мышечный корсет. Нет сложнее мышц, чем в шее. Также речевой аппарат, мышцы, которые его контролируют, корень языка находятся анатомически в шее. Там же находится шейный отдел спинного мозга, и это еще не все. Спазм вызывает нарушение кровоснабжения связок, что приводит к нестабильности позвонков. В результате голодания мозга гипоталамус, отмечая хронический недостаток кислорода и питательных веществ, начинает бороться с этим состоянием. Он заставляет сердце сокращаться сильнее, а почки задерживать жидкость, и все это для того, чтобы повысить давление и хоть как-то протолкнуть кровь через пережатые сосуды шеи. Однако проблема недостатка кислорода в мозге остается, и следующим шагом гипоталамус посылает сигнал в поджелудочную железу на изменение баланса гормонов. Логика гипоталамуса проста: если не хватает энергии в виде кислорода, нужно перейти на другой источник энергии. Переход на новый способ получения энергии происходит постепенно, большинство людей его не замечает. На начальном этапе развития диабета происходит снижение инсулина, повышение глюкозы и изменение пищевого поведения: человек «отправляется» на поиск и потребление

— Почему именно шейный отдел так важен?

А.Ю.: Через шейный отдел проходят мощные позвоночные артерии, питающие ствол головного мозга, а через все другие позвонки — только нервы. Ствол головного мозга — жизненно важный участок, поэтому и гиподинамия шейного отдела очень опасна. Но современная медицина этого, к сожалению, не всегда не учитывает.



Например, врачи, делающие УЗИ сосудов шеи, дают заключение, что у человека «извитость сосудов шеи соответствует возрастным нормам». А ведь сосуды шеи не должны извиваться ни в каком возрасте! По моему мнению, это и есть причина большинства заболеваний. Сейчас ко мне приходит много пациентов, у которых не было никаких проблем с гипертонией, головными болями, но под воздействием стрессов пробле-

КЛИНИКА ДОКТОРА ШИШОНИНА

Адрес клиники: 117588, г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3.

8 (800) 555-76-81

www.shishonin.ru

Часы работы: Пн.-пт: 9.00 - 21.00; сб: 9.00 - 18.00; вс: выходной. ООО «БАЗОН» ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

**ПРЕИМУЩЕСТВА
МУЛЬТИВАРКИ:**

Универсальна: Легко справится с приготовлением завтрака, обеда и ужина на небольшую семью. А если освоить готовку в 2–3 мультиварках, то даже в большой семье можно вовсе отказаться от плиты.

Экономит время, подходит новичкам: способна значительно сократить время приготовления пищи благодаря автоматическим режимам и возможности готовить несколько блюд одновременно (например, варка основного блюда, плюс – варка на пару). Проста в управлении.

Экономит энергию, безопасна: обычно потребляет меньше энергии по сравнению с плитами и духовками. Может работать долго в режиме медленного варения. К примеру, газовую плиту или духовку не оставишь без присмотра на несколько часов и тем более – на всю ночь. А мультиварка справится без надзора.

Сохраняет полезные вещества: благодаря возможности готовить при низкой температуре, помогает сохранить больше питательных веществ в продуктах.

Проста в уборке: внутренняя кастрюля снимается и легко моется, так же как и дополнительные чаши и сеточки.

**НЕДОСТАТКИ
МУЛЬТИВАРКИ:**

Ограниченный объем: может не подойти для приготовления объемных порций блюд для большой компании.

Не все блюда могут быть приготовлены: сложные блюда, требующие раздельной обработки продуктов или особого контроля, проще сделать на плите в нескольких сковородках/кастрюлях. Многие мультиварки не имеют возможности выставить температуру приготовления вручную.

Пространство на кухне: мультиварка – довольно объемный агрегат, а это проблема, если кухня маленькая. Однако можно отказаться от других устройств для приготовления пищи в пользу одной мультиварки.

МУЛЬТИВАРКА –



В современном мире, где каждая минута на счету, мультиварка стала спасением для занятых хозяек. Она не только упрощает готовку, но и дарит удовольствие от новых кулинарных экспериментов.

**ВОЛШЕБНЫЕ
ФУНКЦИИ
МУЛЬТИВАРКИ**

Мультиварка сочетает в себе несколько автоматических режимов приготовления, включая варку, тушение, запекание, жарку и варку на пару, позволяя готовить разнообразные блюда. Ей под силу справиться даже с заготовками. Пока мультиварка трудится, хозяйка может сэкономить время и посвятить его играм с детьми, отдыху и уходу за собой или отправиться на прогулку.

Вот лишь несколько примеров, что можно приготовить с помощью мультиварки:

- 1. Супы и бульоны:** овощные и грибные супы, мясные и рыбные бульоны, концентрированные отвары, холодцы.
- 2. Каши:** любые, в том числе из непропаренного зерна, требующего длительной варки.
- 3. Тушеные блюда:** мясо, рыба или овощи с добавлением специй и соусов.
- 4. Запеканки и grateny:** макаронные или овощные запеканки, картофельные grateny.
- 5. Мясные и рыбные блюда:** котлеты, рулеты, гуляш, ветчина, буженина, паштеты и ризотто.
- 6. Омлеты и яичницы:** разнообразные варианты с добавлением овощей и сыра.
- 7. Десерты:** мороженое, пудинги, запеканки с фруктами, пастила.
- 8. Хлеб и выпечка.**
- 9. Смешанные блюда:** паста, ризотто, плов, паэлья, рагу, салаты на зиму.
- 10. Компоты и варенья:** фруктовые компоты, варенья, повидло.
- 11. Коктейли и смузи.**

КСТАТИ ●●●●●●●●●●

Мультиварка популярна во многих странах. У нас хозяйки готовят в ней борщ и варенье, а в странах Азии ее используют для приготовления идеального риса. В Японии прибор так и называют – рисоварка. В США и Канаде популярен кухонный прибор «slow cooker» – медленноварка. На самом деле, это все та же мультиварка.



ХОЗЯЙКИНА ВЫРУЧАЛКА



ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ



ЗАВТРАК

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

143–150 кКал на 100 г

Ингредиенты на 3 порции:

- 4 яйца • 1 небольшая луковица • 1 маленькая морковь
- 1 помидор • 100 г тертого сыра • соль, перец по вкусу
- зелень (укроп, петрушка) для украшения

Приготовление:

Взбейте яйца в миске, добавьте измельченный лук, тертую морковь, нарезанный помидор и тертый сыр. Посолите и поперчите по вкусу.

Разогрейте мультиварку в режиме «Жарка» или «Запекание». Вылейте смесь яиц в смазанную маслом чашу мультиварки. Закройте крышку. Готовьте до тех пор, пока омлет не застынет (10–15 минут). Посыпьте зеленью и подавайте с тостами или свежими овощами.

ТУШЁНОЕ МЯСО С ОВОЩАМИ

135–145 кКал на 100 г

Ингредиенты на 3 порции:

- 500 г куриного филе • 1 луковица • 2–3 морковки
- 2 картофелины • 150 г горошка • 300 г грибов (можно консервированных) • соль, перец, специи по вкусу
- 250 мл бульона • 1 ст. ложка масла для жарки

Приготовление:

Курицу нарежьте мелкими кусочками. Лук измельчите, морковь натрите на крупной терке. Картофель нарежьте кубиком. Грибы нарежьте произвольно. Если грибы соленые – промойте.

Включите мультиварку в режим «Тушение». Обжарьте лук, добавьте мясо и обжаривайте до золотистости. Добавьте морковь, картошку, горошек и грибы. Посолите, поперчите и добавьте специи по вкусу. Залейте бульоном и закройте крышку. Готовьте 40 минут.

ОБЕД



РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

112 + 108 кКал на 100 г

Ингредиенты на 3 порции:

- 500 г филе белой рыбы • 1 луковица • 2 зубчика чеснока
- 1 яйцо • 3 ст. ложки панировочных сухарей или муки
- 2 ст. ложки измельченного свежего укропа • соль и перец по вкусу • растительное масло для жарки

Для соуса: • 150 мл сметаны • сок половины лимона • 2 ст. ложки соевого соуса • 2 ст. ложки измельченного укропа и петрушки • соль и перец по вкусу

Приготовление:

В большой миске смешайте мелко рубленое филе рыбы, измельченный лук, чеснок, яйцо, панировочные сухари, зелень, соль и перец. Хорошо перемешайте, чтобы получилась однородная масса. Сформируйте из массы котлеты.

Включите мультиварку в режим «Жарка» и разогрейте растительное масло. Обжаривайте котлеты с обеих сторон до золотистой корочки (по 3–4 минуты с каждой стороны). Переложите котлеты на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего масла. Для соуса смешайте сметану с соевым соусом, добавьте сок лимона, специи, свежую зелень и немного соли по вкусу. Подавайте рыбные котлеты с соусом, гарниром из овощей или картошки.

УЖИН



ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

175 кКал на 100 г

Ингредиенты на 6 порций:

- 3 больших яблока
- 1 стакан муки • 1/2 стакана сахара • 1/2 ч. ложки корицы • 1/2 ч. ложки разрыхлителя теста
- 1/4 ч. ложки соли
- 1 яйцо • 1/2 стакана молока • 1/4 стакана растительного масла
- 1 ч. ложка ванильного экстракта • пудра для посыпки (по желанию)

Приготовление:

В миске смешайте муку, сахар, корицу, разрыхлитель теста и соль. В другой миске взбейте яйцо, добавьте молоко, растительное масло и ванильный экстракт. Хорошо взбейте миксером. Постепенно добавляйте яично-молочную смесь в сухие ингредиенты, тщательно перемешивая до получения однородного теста.

Выложите тонкие дольки яблок на дно чаши мультиварки, затем выложите тесто поверх них, разровняйте. Закройте крышку мультиварки и установите режим «Выпечка» на 60 минут. Проверьте готовность, воткнув зубочистку в центр пирога. Если она выходит чистой, пирог готов.

ПОЛДНИК



"Лазер" инженера Гарина										Варенье в консистенции паштета	Буйвол невысокого роста	Ткань, превращенная в картину
Бард, променявший "скорую" на музыку	На ней обычно ищут пульс		В Перу - племя в давнее время	Дала глазки фиалкам		Рычаг тормоза в автомобиле	... ЖИДКОСТЕЙ из раны		Отдельно стоящий богатый дом			
				Оно выражается цифрами					"Челюсть" насекомого	Украшения запястий		Апартаменты в поезде
	Писатель-сатирик Аркадий ...					Норвежский драматург Генрик ...	Переносный аудио-центр					
	Горячий "камешек" из мангала	Нить поперек основы в ткани		Вещатель стрибуны					Спорится у мастера	Вечеринка при бабочках		
	Образуется на фитиле					"Поплавок" над мелью	Сдобная малышка, бьющая по талии	Овечка, еще не ставшая мамой			Цифровой итог матча	Хвойная сестра кипариса
				Железяка вместо колокола на селе						Прямое телевизионное включение		
	"Легкий" спорт бегунов	Квакающий приятель Анидаг					Фильм с ними зовется триллером	Горянка в "Герое нашего времени"				"Золотой эликсир" для Лао-цзы
							Общепит, где трудится бариста					
	Трубчатый гарнир к котлете	Купринская девушка-колдунья						Философ и поэт ... Лукреций Кар				
							Воздушные, наполненные гелием					



Дорогие читатели!

Со 4 по 14 декабря 2023 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 1-е полугодие 2024 года. Успеете подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» по льготной цене.



** От цены основной подписки на 1-е полугодие 2024 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ в период ДЕКАДЫ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2024 г.

Срок подписки	В основной период	В период со 4 по 14 декабря	Срок подписки	В основной период	В период со 4 по 14 декабря
на 1 месяц	88,75 Р*	81,36 Р*	на 4 месяца	355,00 Р*	325,44 Р*
на 2 месяца	177,50 Р*	162,72 Р*	на 5 месяцев	443,75 Р*	406,80 Р*
на 3 месяца	266,25 Р*	244,08 Р*	на 6 месяцев	532,50 Р*	488,16 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России»

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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 период доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

ФИНАНСЫ

■ **8-499-112-05-33** ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ золота, меха, техники, авто. ООО «Ломбард Платинум». ОГРН 1087746946847. Тел. 8-499-112-05-33.

Хотите разместить рекламу в журнале «Секреты здоровья». ЗВОНИТЕ: 8-495-792-47-73

КУПЛЮ

■ **8-499-226-25-39** СКУПКА. БЫСТРО. Деньги сразу. Тел. 8-499-226-25-39.

ПРОДАМ

■ **8-499-226-28-79** ПРОДАДИМ ВАШУ ВЕЩЬ в комиссионке. Цену назначаете сами! Тел. 8-499-226-28-79.

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ **8-977-999-87-35** РЕМОНТ КВАРТИР. Замена ламината, линолеума. Ремонт паркета, циклевка, лак. Поклейка обоев. Штукатурные работы. Ремонт ванной комнаты. Натяжные потолки. Ремонт БАЛКОНОВ и ЛОДЖИЙ. Ремонт частных ДОМОВ, ДАЧ.

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП на 17–30 ноября



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овнам стоит проявить прагматичность и сдержанность, чтобы не попасть в финансовые ловушки и не совершить крупных трат, о которых впоследствии придется пожалеть.

18 ноября – добавьте в меню сухофрукты

20 ноября – не напрягайте зрение

22 ноября – свечи, ароматерапия



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

У Близнецов могут открыться новые перспективы, так или иначе связанные с работой или деньгами. А помощь старых друзей может оказаться бесценной в новых начинаниях.

17 ноября – время банных процедур

18 ноября – «да» рыбе и морепродуктам

29 ноября – танцы или прогулка



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

У Львов хорошее время, чтобы сосредоточиться на одном, самом перспективном проекте: усилия могут окупиться карьерным ростом либо хорошей прибылью.

20 ноября – «нет» крепкому алкоголю

25 ноября – упражнения на растяжку

27 ноября – «да» орехам и семенам



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Если Весы ждали «знака свыше», чтобы пройти диспансеризацию или обратиться к «узкому» врачу, – то это он. Самое время проявить заботу о здоровье.

19 ноября – «да» творогу и кефиру

22 ноября – растирания, массаж, зарядка

26 ноября – поход в гости, кафе, вечеринка



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Звезды беспокоятся за Стрельцов: не много ли времени вы проводите за компьютером или в смартфоне? Спокойные прогулки в живописных местах – неплохой вариант отдыха.

24 ноября – вкусный домашний борщ

28 ноября – уход за телом и волосами

30 ноября – не забудьте про теплый шарф



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям стоит отвлечься от грустных мыслей. Не верьте осенней хандре. Старайтесь больше бывать на свежем воздухе. А вот дружить с алкоголем – плохая идея.

18 ноября – вещи из натуральной шерсти

23 ноября – «нет» жгучим специям

25 ноября – уход за лицом и ногтями



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

До конца года еще далеко, но некоторые Тельцы уже чувствуют сильную усталость. Может, стоит взять пару отгулов? Сон, чтение, неспешные прогулки – то, что вам нужно.

19 ноября – берегите горло и уши

23 ноября – дружеские посиделки

26 ноября – «да» свежим овощам



РАК • 21 июня – 22 июля

У многих Раков есть шансы встретить декабрь в новом статусе либо в новом окружении. Любовь или карьера? Вам решать! Доверьтесь интуиции.

19 ноября – избегайте переедания

24 ноября – хорошая музыка расслабит

30 ноября – держите ноги в тепле



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Некоторых Дев на время может ослепить страсть, но чувства будут непостоянны – как ноябрьское солнце в облаках. Берегите здоровье.

23 ноября – чай с домашним вареньем

24 ноября – плед, теплая пижама

30 октября – гимнастика для суставов



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Некоторые Скорпионы творят, а другие – вытворяют. Ну что же, это ваш месяц, имеееете полное право! И все же стоит быть чуть сдержаннее в тратах.

22 ноября – добавьте фруктов в меню

25 ноября – хорошая книга или фильм

29 ноября – день без социальных сетей



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Некоторым Козерогам очень пригодилось бы чувство юмора, чтобы совершенно под иным углом посмотреть на ту ситуацию, которая сейчас беспокоит или тревожит.

17 ноября – больше зелени и овощей

19 ноября – эфирные масла, массаж, отдых

22 ноября – берегите спину и суставы



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбы, благодаря обаянию, пользуются большой популярностью. Но не стоит забывать и о спокойном отдыхе: горячая ванна с пеной или маслами – залог хорошего сна.

19 ноября – массаж стоп и голеней

20 ноября – меньше соленого и острого

26 ноября – осторожнее на дорогах

«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) 399-98-78

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 22 (189), Дата выхода:
17.11.2023

Подписано в печать: 09.11.2023
Номер заказа – 2023-04002
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 15.11.2023

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

Тираж 184 500 экз.

Розничная цена свободная

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

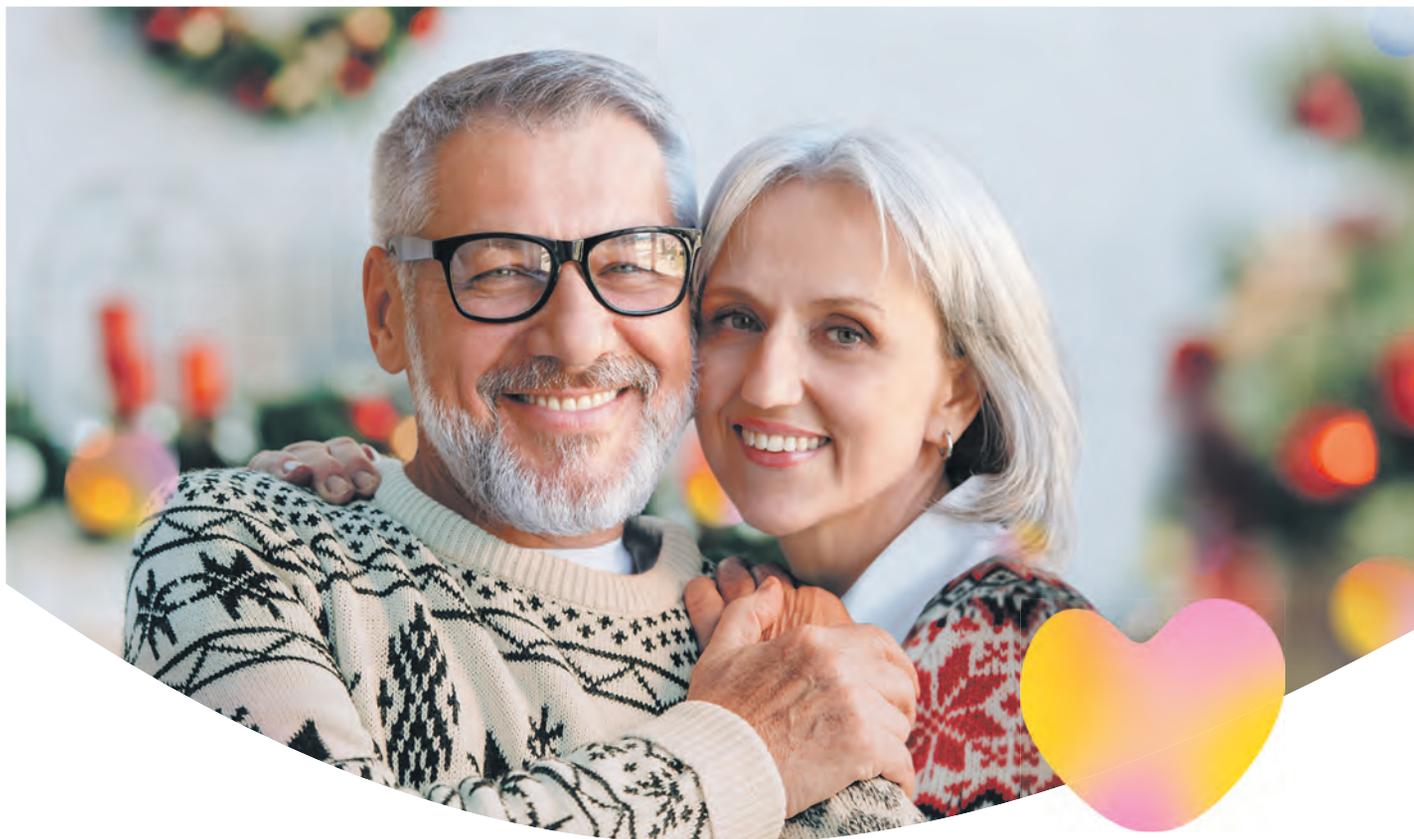
Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес 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.



Самое время избавиться от катаракты

20 лет опыта в хирургии глаз*

3Z Прогрессивная
офтальмология

м. ВДНХ, ул. Б. Галушкина, 3
8 (495) 292 69 10 **3z.ru**

* Работаем с 2003 года. ООО «Три-З». Лицензия №Л041-00110-26/00589165 от 3.02.2022 г. ОГРН 1032304158193. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

БЕЗОПАСНЫЕ И КОМФОРТНЫЕ ВЕЛОТРЕНИРОВКИ

BRADEx™
Fitness

Мини велотренажер - это компактное устройство, предназначенное для физической активности в домашних условиях, которое поможет быстро и эффективно привести себя в форму.

Занятия на мини велотренажере активируют кровообращение, сжигают калории и улучшают общее физическое состояние. Педальные тренажеры признаны самыми эффективными для реабилитации, а также для поддержания активного образа жизни в любом возрасте.

ГЛАВНЫМИ ПРЕИМУЩЕСТВАМИ МИНИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОВ BRADEx ЯВЛЯЮТСЯ:

- КОМПАКТНОСТЬ И ПОРТАТИВНОСТЬ
- РЕГУЛИРУЕМЫЕ РЕМЕШКИ ПЕДАЛЕЙ
- ВРАЩЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ В ОБЕ СТОРОНЫ
- НАСТРАИВАЕМАЯ НАГРУЗКА
- ИНТУИТИВНО ПОНЯТНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Благодаря разнообразным моделям мини велотренажеров Bradex, вы сможете выбрать наиболее подходящую для ваших целей и физической подготовки. Педали велотренажеров вращаются в обе стороны, делая тренировку более разнообразной. Регулируемые ремни на педалях обеспечивают надежную фиксацию стопы и предотвращают ее скольжение во время занятий, обеспечивая безопасность и комфорт. Наши модели имеют регулируемую нагрузку, которая позволит вам контролировать интенсивность тренировок и постепенно увеличивать их сложность.

Для занятий на тренажере не требуется предварительной подготовки или адаптации. Он идеально подходит для реабилитации, позволяет выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц и улучшение кровообращения, без нагрузки на колени и тазобедренные суставы, что особенно важно для людей, страдающих от артрита или других заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Благодаря компактности и эргономичности тренажер можно использовать в любое удобное время, в комфортном месте.

РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405, Г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8,
ОГРН 1057746505002

Наша линейка велотренажеров включает различные модели, которые разработаны с учетом современных требований:

ВЕЛОТРЕНАЖЕР ДЛЯ НОГ И РУК BRADEx



ВЕЛОТРЕНАЖЕР BRADEx АЭРОБ НЬЮ



ВЕЛОТРЕНАЖЕР BRADEx



ВЕЛОТРЕНАЖЕР BRADEx СПЛЭШ



МИНИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР BRADEx

Велотренажеры позволят вам тренироваться комфортно и безопасно, не опасаясь травм, сохранять отличную форму и забыть о походах в спортзал.



bradex.ru