

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 21 (140)

29 октября –
18 ноября
2021 года

**СУПЕР
ВКЛАДКА**

+ 16 страниц
в этом номере
БЕСПЛАТНО

ОТВЕТЫ НА 41 ВОПРОС

ПРО ВАРИКОЗ

СУПЕРВКЛАДКА
16 СТРАНИЦ БЕСПЛАТНО:
ЗАПИСНАЯ КНИЖКА.
ВАРИКОЗ



- ✓ КАК РАБОТАЮТ ВЕНЫ ПРИ ВАРИКОЗЕ
- ✓ ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ТЯЖЁЛЫХ НОГ
- ✓ ПОЧЕМУ ДОЛГО СТОЯТЬ ВРЕДНО
- ✓ КАК ПОДОБРАТЬ КОМПРЕССИОННОЕ БЕЛЬЁ
- ✓ КАК СВЯЗАНЫ ВАРИКОЗ И ГЕМОРРОЙ, И МНОГОЕ ДРУГОЕ

СТР. 17–32

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ РАЗ И НАВСЕГДА

СТР. 10–13



фотограф Евгения Ярославцева

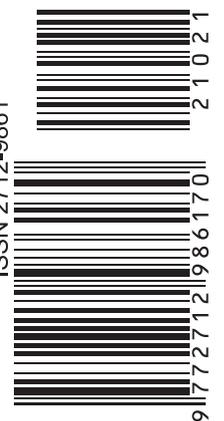
16+

ЭНДОКРИНОЛОГ

ЕЛЕНА СЮРАКШИНА:

**АУТОИММУННЫЙ
ТИРЕОИДИТ МОЖНО
ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ**

ISSN 2712-9861



2 1 0 2 1

9 17727121986170

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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

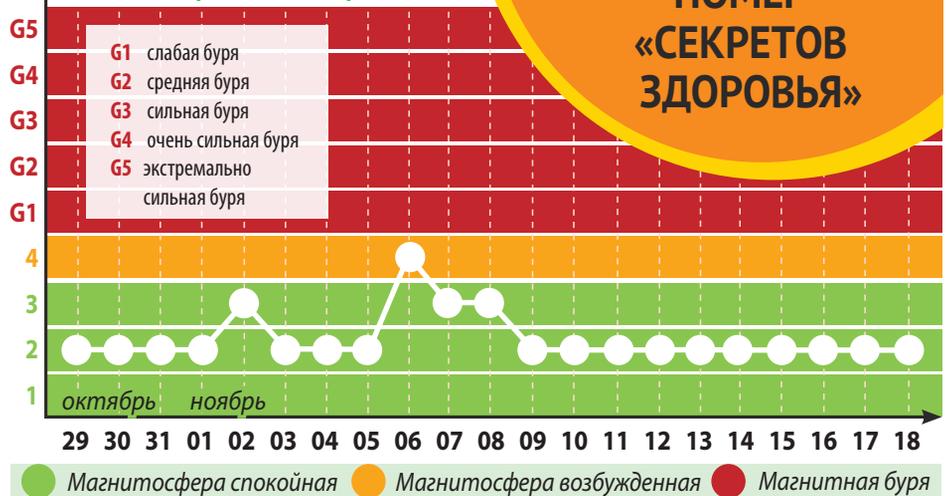


НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

29 октября – 18 ноября



19 НОЯБРЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ



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

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ, ДРУЗЬЯ!
СЛЕДУЮЩИМ НОМЕРОМ МЫ ЗАВЕРШИМ
НАШ ПРОЕКТ «ЗАПИСНАЯ КНИЖКА»
И ПРЕДСТАВИМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ
**16 СТРАНИЦ ОБ ОСТЕОХОНДРОЗЕ
БЕСПЛАТНО!**

А КРОМЕ ТОГО, ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ:

- врач-уролог расскажет, откуда берутся камни в почках и как от них избавиться раз и навсегда;
- какие мифы об инфаркте миокарда могут стоить жизни;
- простые упражнения от метеоризма;
- правила интимной гигиены женщины.

№ 22 (141)
18 ноября – 2 декабря 2021 года

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

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

**ОСТЕОХОНДРОЗ
В ВОПРОСАХ
И ОТВЕТАХ**

СУПЕРКААДКА
16 СТРАНИЦ БЕСПЛАТНО
ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ
ОСТЕОХОНДРОЗ

✓ почему болит спина
✓ что такое трещина
✓ какие упражнения
ПОДДЕРЖАТ ЗДОРОВЬЕ ХРЕБТА
✓ как правильно ходить,
СИДЕТЬ И ПОСНИМАТЬ
ТЯЖЕСТИ
✓ что съесть, чтобы
НЕ БОЛЕЛО И МНОГОЕ ДРУГОЕ

**ИНФАРКТ
МИОКАРДА
РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ**

**КАМНИ В ПОЧКАХ
НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ МЯСО
И ЗАГОРАТЬ?**

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

А ТАКЖЕ

в номере вы найдете статью о рыбных консервах и их пользе, подробный материал о целебных свойствах живицы, советы специалиста, как все успевать и не устывать, а также полезные, проверенные читателями рецепты народной медицины от разных недугов. Читайте «Секреты здоровья», и пусть для вас не останется никаких секретов в деле оздоровления души и тела!

В пору пандемии коронавируса, а также в разгар сезона простуд и гриппа совсем не лишним будет проверить свои лёгкие. Нет-нет, бежать на КТ не понадобится. Всё, что нужно, это 5 минут времени. Итак, приступим.

ЗДОРОВЫ ЛИ ВАШИ лёгкие?

ДОМАШНИЙ ТЕСТ ЗА 5 МИНУТ

1 Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. А теперь на 10–15 секунд задержите дыхание.

О патологии в легких могут свидетельствовать:

- невозможность глубоко вдохнуть полной грудью;
- боль в грудной клетке;
- головокружение и тошнота при попытке сделать вдох;
- кашель.

2 Прислонитесь спиной к стене или спинке стула – в какой части спины вы ощущаете движение при вдохе и выдохе?

Волноваться не о чем, если при дыхании вы ощущаете попеременное легкое давление спины на опору по всей прислоненной к опоре поверхности. А вот поводом обратиться к врачу может послужить боль или неприятное, мешающее дыханию давление на какой-то участок спины.

3 В течение 20 секунд попробуйте непрерывно пропеть звук «а-а-а».

Поводов для беспокойства нет, если все вышло без сучка и задоринки. Если 20 секунд вам показались вечностью или вы вообще не смогли выполнить упражнение, это повод посетить врача.

4 Теперь ответьте себе на следующие вопросы.

? Всегда ли в спокойном состоянии вы дышите через нос или иногда приходится дышать ртом?

Здоровый человек всегда делает вдох через нос, за исключением случаев произведения длинных фраз. А вот выдох возможен и через рот.

? Находясь в спокойном состоянии, сколько вдохов и выдохов выделаете в минуту?

С вашими легкими все в порядке, если в покое вы делаете от 8 до 12 дыхательных циклов (вдох-выдох) в минуту.

? Делаете ли вы перерыв между вдохом и выдохом, между выдохом и следующим вдохом?

Дыхание здорового человека непрерывное, ровное, без пауз.

И еще, если вы храпите или ваш голос садится по утрам, это тоже веский повод побывать на приеме у терапевта.

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха
 Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров - результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.

Икона Святой Целитель Шарбель
 На холсте.
 В рамке под стеклом.
 Ширина: Высота: Цена:
 13см x 18см 1999р.
 18см x 24см 2399р.
 21см x 27см 2699р.
 Выполняется только под заказ!!!

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
 целебная из камня обсидиан
 на тесемке
 цена: 399р.

«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
 «Матрона Московская» (от болезней),
 «Святая Евфросиния» (от злых людей),
 «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства),
 «Николай Чудотворец» (оберегает водителей),
 «Блаженная Валентина» (защита всех матерей),
 «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ
 Цена одного изделия: позолота 24к.: 799р., серебро: 499р.
 Крестики: мужские, женские и детские
 Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм
 Кольцо и серьги «Неделяка» ширина: 4 мм
 Женский перстень и серьги «Творение мира»
 Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р., серебро: 699р.
 Кольцо и серьги «Греческая фантазия» Позолота 24к.
 Кольцо и серьги «Защита ангела» Позолота 24к.
 Кольцо «Вера, Надежда, Любовь»
 Детские серьги «Ангелочки» С нежным фианитом Позолота 24к.
 Серьги «Русский кокошник» Позолота 24к. и серебро
 Кольцо «Змейка» Позолота 24к. и серебро
 Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
 ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 32167330004616 Смоленская обл., г. Стан. ул. Первомайская 18/2

на сайте: wolvesby.ru
 позолота 24к.: 999р., серебро: 699р.
КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН
 «Благородный слон»
 Символ долголетия, мудрости и гармонии.
 Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.
 «Розовая мечта» «Морская волна»
 «Зимняя вишня»
 Кольца: «Изысканный алмаз» «Измурдный глаз»

количество ограничено!
 «Святой Целитель Шарбель»
699р.
 НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан
 помогает в исцелении
 Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р.
 «Розовая мечта» «Зимняя вишня» «Морская волна»
 «Изысканный алмаз» «Измурдный глаз»
 «Уникальное» тройное кольцо «Божественность»

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
 Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.
 450 страниц + чудотворные образы!
 цена: 899р.
 Цена изделия: позолота 24к.: Серьги: 1999р., Кольцо: 1499р.
Кольцо и серьги «Королевский бриллиант»



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

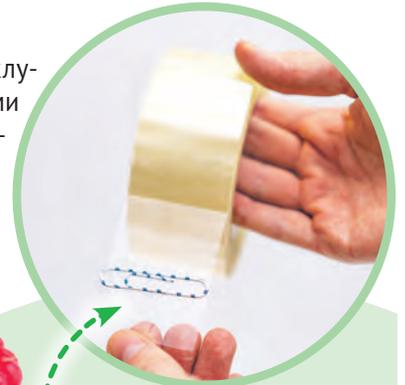
СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ПРОСТУДА ОДОЛЕЛА? МАЛИНА ПОДОСПЕЛА!

Что-то в этом году разбушевались грипп и простуда. Все поголовно болеют. Мы вот в клубе ветеранов даже концерт отменили. Обидно немного. Мы, старики, только вот этими встречами и живем. Поговорить, попеть любимые песни, чаепитие с домашними пирогами устроить. Я уж всех своих коллег по клубу обзвонила, рассказала, как с простудой сама борюсь. Уж хочется, чтобы поскорее все выздоровели, и наши творческие встречи возобновились.

Итак, что же я такого хитрого при простуде делаю, что быстро поправляюсь? А никакого волшебства. Заготавливаю летом малиновое варенье, сушу травки. Как только почувствовала, что прихватило горло, в носу засвербило, быстрее завариваю чай. Беру по 1 ч. ложке сухого липового цвета и высушенных ягод малины. Ягодки сушеные очень полезные. Я их в старой советской сушилке сушу, она у меня неубиваемая. Так вот, беру, значит, в равных количествах ягоды и цвет, завариваю чашечкой кипятка. Блюдечком сверху на 15 минут прикрываю. Потом туда дольку лимона, пол-ложечки чайной меда и пью. Раза три-четыре в день. Выпью и под одеяло, пропотеть как следует. А еще массирую себе сзади шею с пихтовым маслом, втираю его в грудь, делаю массаж стоп. Это очень хорошее средство от насморка и кашля. Легко, просто. Пользуйтесь на здоровье, не болейте!

Екатерина Даргель, г. Бобров, Воронежская обл.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БЕРЕЖЁМ НЕРВЫ

Как часто вы злились в тщетной попытке сначала найти край скотча, который прилип к бобине, а затем отковырять его? Да постоянно, правда? Я тоже злилась... раньше. А теперь просто приклеиваю к краю скотча обычную канцелярскую скрепку. Проблема решена!

Светлана Потапушкина, г. Москва

✉ УКРОПНОЕ МАСЛО, ЧТОБЫ БОЛЬ УГАСЛА

Я тут недавно замечательное открытие сделала, хочется поделиться со всеми, кто мучается от вздутия живота и повышенного газообразования. Со стороны проблема кажется смешной, но, поверьте,

когда в животе, как говорят в рекламе, «начинается ураган», тут уж не до смеха. Про укропную воду и фенхель все, наверно, знают. А я хочу рассказать про укропное масло. Для его приготовления потребуется 30 мл растительного масла и 5 г свежего укропа. Укроп хорошенько вымыть, обсушить на салфетке, мелко-мелко порубить и залить в стеклянной емкости маслом. Тару



с маслом накрыть несколькими марли и убрать в темное место.

Через 4 дня масло процедить и убрать в холодильник. Принимать трижды в день после еды по 7–10 капель, смешанных с медом. Если в таком виде масло не помогает, то можно принимать прямо по чайной ложке в чистом виде утром натощак.

Попробуйте. Мне, например, очень понравилось.

*Ульяна Семёнова Горяинова,
г. Всеволожск*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДУХОВКА КАК НОВЕНЬКАЯ

Если вы, как и я, не любите грязную духовку, ловите простой и действенный рецепт, как привести ее в первозданный вид. Смешайте

соду с водой так, чтобы получилась густая кашица. Распределите эту пасту по всей поверхности духовки. Налейте пол-литра воды в жароупорную форму, добавьте 350 г соли и 1 ст. ложку уксуса, размешайте. Выставьте температуру 200 градусов и на полчаса оставьте форму в работающей духовке. Выключите нагрев, дайте полчаса остыть духовому шкафу. Теперь просто помойте его губкой и водой.

Алиса Петрова, г. Раменское



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЖЕЛЧНЫЙ ЗДРАВ ПОСЛЕ ОТВАРА ТРАВ

Решила я тут на старости лет замуж выйти. Отдыхала в санатории в Кисловодске и познакомилась там с отставным военным. Ну, гуляли сначала, общались. Быстро поняли, что мы, как это сейчас принято говорить у молодежи, на одной волне. Обоим нравится путешествовать, оба любим одни и те же книги, похожи предпочтения в еде, даже болячки одинаковые, уж простите за откровенность. Так и решили сойтись. А почему нет? Я вдова, он в разводе, ничем не обременены. Немного поспорили, прав-



да, кто к кому переезжает, кому город менять, но и тут нашли компромисс – переехали оба в Москву. Тоже общая мечта оказалась.

Переезд – это всегда заботы, хлопоты, нервы. И занедужил мой избранник. Мы-

то оба в Кисловодске

свои желчные ле-

чили. Я ничего,

а Пётр Ва-

сильевич

мой все

чаще

Техники и гаджетов в наших домах сейчас уйма. И все сплошь провода-провода. Путаются. Порой нужный никак не найдешь. Но все поправимо. На помощь придут обычные зажимы для бумаги. Прикрепите их на край стола, а в металлические ушки проденьте краешки проводов. Вуаля, больше никакой путаницы!

Любовь Савушкина, г. Воронеж

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

РАСПУТЫВАЕМ ПРОВОДА



НАРЕЖЬ ОГУРЧИК, ГЛАЗКАМ БУДЕТ ЛУЧШЕ

Кто мучается от аллергии на глазах, меня поймет. Порой зуд такой нестерпимый, а отеки такие страшные, что хоть из дому не выходи. Но мы, люди, существа социальные. Работаем, ходим в магазины, посещаем гос. учреждения, бываем в кино. Что же теперь, из-за аллергии жизнь на паузу поставить? Ну уж нет. Я жизнь люблю во всех ее проявлениях. А потому аллергии даю бой по всем фронтам. Антигистаминные лекарства пью, но, конечно, не на постоянной основе. Капли в глаза капаю, но тоже не все время. Частенько приходится спасаться народными средствами. У меня в запасе есть рецептик один опробованный, чудо как хорош. А главное, простой совсем, не требует много времени. Ничего варить, парить, настаивать не надо. А надо натереть на мелкой терке сырую картофелину, яблоко и огурец. Полученную кашицу завернуть в два слоя марли и прикладывать в виде компресса к покрасневшим, зудящим векам на 15–20 минут. Я еще компресс охлаждаю немного в морозилке, так эффект наступает быстрее.

Анастасия Мельникова, г. Рязань



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

стал за правый бок хвататься, охать. Лекарства-то все и ему, и мне известны, всегда под рукой. Но решила я его попробовать с помощью одного народного рецепта подправить. Мне он при застое желчи всегда помогает.

Приготовила отвар трав. В равных частях смешала сухие семена расторопши, траву крапивы, кукурузные рыльца и спорыш. 1 ст. ложку смеси залила 400 мл холодной воды на 6 часов. После этого емкость с будущим отваром поставила на плиту и, на среднем огне доведя до кипения, варила 5 минут. Затем отвар сняла с плиты, накрыла крышкой и дала настояться до остывания. Поила моего рыцаря отваром, разделив средство на три приема. За день нужно выпить весь объем. Пить три недели. И обошлись без лекарств. Переехали, живем счастливо.

Елена Козловцева, г. Москва

КОФЕ ПРИ ГИПЕРТОНИИ



В номере 19 «Секретов здоровья» от корки до корки проштудировала «Записную книжку гипертоника». Сохранила себе, очень полезная вещь. Но, к сожалению, не нашла ответ на интересующий вопрос. Сколько же все-таки кофе можно выпивать гипертонику?

Галина Еремеева, Рязанская обл.

Кофеин, которым богат любимый многими напиток, обладает острым прессорным эффектом, то есть неизбежно повышает давление. Поэтому, конечно, пить кофе без ограничений гипертоникам нельзя. Но и совсем отказываться от любимого напитка не стоит. Согласно последним данным, кофе все же положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Поэтому 1–2 чашки некрепкого напитка в день вполне допустимы.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ БАНИ?



Можно ли гипертонику посещать баню, если давление близко к норме?

Михаил Лужин, г. Белореченск

Если на фоне приема лекарств от гипертонии давление держится в пределах нормы (130/80 мм рт. ст.), посещение бани и сауны вполне допустимо. Однако стоит соблюсти ряд условий:

- до и после банных процедур обязательно измерьте свое АД, отметьте, как оно изменилось: если цифры все еще в пределах нормы – баня вам не противопоказана, если же давление выросло, от подобного времяпрепровождения лучше отказаться;
- перед походом в баню или сауну не забудьте принять все рекомендованные доктором лекарства;
- откажитесь в день посещения сауны и бани от алкоголя;
- не находитесь слишком долго в парилке.

БЕРЕМЕННОСТЬ И ДАВЛЕНИЕ



Может ли беременность спровоцировать развитие артериальной гипертензии?

Любовь Петровна Н., г. Москва

Может. Особенно во втором и третьем триместрах беременности. Даже если до сего замечательного периода в жизни у женщины было пониженное или нормальное АД. Всем будущим мамочкам с гипертонией в обязательном порядке назначается лечение гипертензии на любом сроке беременности! Тяжелой формой гипертонии на фоне беременности считается давление с такими показателями: верхнее (систолическое) более 160 мм рт. ст., нижнее (диастолическое) более 110 мм рт. ст. Беременные с такими показателями давления обязательно направляются в стационар для сохранения беременности и лечения гипертонии под контролем врача.

ВАННА ПРИ ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ



Соседка посоветовала снизить давление, приняв горячую ванну. Говорит, ей всегда помогает. Можно ли применять этот способ для нормализации АД?

Светлана Кулакова, г. Люберцы

Н и в коем случае! Даже при незначительном подъеме давления сердце при нагревании тела будет работать в напряженном режиме. Сосуды при этом будут получать еще большую нагрузку из-за быстрой перекачки крови. Напротив, при скачке давления лучше подставить руки под струю холодной воды, смочить холодной водой локти и мочки ушей.



А ЛЕТАТЬ НА САМОЛЁТЕ МОЖНО?

Можно ли гипертонику летать на самолете?

Роман Писчий, г. Болхов

В зависимости от степени гипертонии и собственных ощущений каждый сам делает выбор, путешествовать ли ему на самолете или выбрать иной вид транспорта. Чтобы принять верное решение, нужно знать правила, которые позволят минимизировать риски для здоровья:

- ✓ строго соблюдать гипотензивную терапию, назначенную врачом,
- ✓ за несколько часов до вылета и перед самым вылетом измерить АД, при повышении давления принять гипотензивный препарат быстрого действия,

- ✓ в день перелета исключить курение, прием кофеинсодержащих напитков и алкоголя,
- ✓ во время перелета время от времени ходить по салону,
- ✓ при плохом самочувствии следует сразу же обратиться за помощью к бортпроводнику и/или медицинскому работнику.

Помните! Все необходимые лекарства, которые способны нормализовать давление, должны помещаться в ручную кладь. Они должны быть промаркированы, в упаковке и с рекомендацией врача, если вы решили провезти сильнодействующий препарат.





Про соломинку и бревно в глазу медицины

Правительства всех стран, напуганные эпидемией ковида, бросили все силы на борьбу с вирусом и совершенно не замечают настоящих угроз совершенно тектонического масштаба, нависших над цивилизацией, словно девятый вал. О том, что на самом деле может снести человечество, сегодня рассказывает автор нескольких книг про здоровье, кандидат медицинских наук Александр Шишонин.

ходят по каналам внутри позвонков. И если позвонки чуть сдвинуты, короткие мышцы шеи спазмированы (а эти остеохондрозные явления с возрастом возникают почти у всех) позвоночные артерии чуть пережимаются, их просвет сокращается и датчик кислорода в мозгу начинает тревожно пищать, фигурально выражаясь. Автоматика подает команду усилить поток, чтобы компенсировать недостаток кислорода. Вот вам и причина роста давления. То есть для того, чтобы бороться с гипертонией, нужно не есть таблетки, а отремонтировать верхний отдел позвоночника.

? – Ну, прямо как в крыловской басне – «слона-то я и не приметил!..» О каких таких невидимых угрозах идет речь?

А.Ю.: Сегодня человечество носится с ковидом, как с новой любимой игрушкой, но лидерами печальной статистики так и остаются совершенно другие болезни, с которыми медицина бороться не умеет. Это сердечно-сосудистые поражения, диабет и рак.

? – У-у, как банально!

А.Ю.: Да, к этому бревну в глазу мы давно уже привыкли и не замечаем его, в отличие от ковидной соломинки. Медицина эти болезни исправно и давно лечит. Но люди всё равно умирают! Потому что они не лечатся, а просто заматают мусор под ковер, поскольку вместо ликвидации причин заболеваний они занимаются ликвидацией симптомов – рвут верхшки, а не корешки. В год на планете умирает примерно 60 миллионов человек от всех причин, куда входят все болезни, все войны, дорожно-транспортные происшествия, утопления, падения с высоты, убий-

ства... Так вот, гипертония и протекающие из нее инсульты-инфаркты уносят треть от этого количества. А сколько еще становятся инвалидами? При этом «эпидемия» хронических заболеваний растет – гипертонию теперь ставят уже 12-летним детям, детский рак, а им на пятки наступают диабет. Вы знаете, что взрослый диабет второго типа теперь уже начал распространяться и среди детей? Как скоро девятый вал накроет собой все человечество? Это лишь вопрос времени...

? – Вы сказали про таинственность... А что таинственного в гипертонии, это самая известная болезнь?

А.Ю.: А то, что это не болезнь, а симптом, такой же, как повышенная температура. Или боль. Или покраснение. Не бывает ведь температурной болезни, болевой болезни или болезни покраснения. Температура может повышаться по разным причинам, и воспаление возникает по разным причинам... А вот гипертоническая болезнь у медицины почему-то бывает! Как бы без причины раз – и выросло давление! Но

вместо того, чтобы ответить на вопрос, по какой причине это произошло, назвали симптом болезнью и начали лечить.

Но ведь организм не зря нагоняет температуру, он так борется с болезнью. А ему мешают, сбивая температуру. И артериальное давление организм повышает не зря. Он тоже с чем-то борется. А ему мешают, прописывая препараты, искусственно сбивающие это давление. В ответ организму приходится искать пути, чтобы обойти таблетки. А большой все равно умирает от последствий гипертонии.

? – Так в чем же причина гипертонии? Каково ваше мнение?

А.Ю.: Не только гипертонии! Гипертония впоследствии тянет за собой диабет, а затем атеросклероз и рак. К сожалению, ограниченный объем статьи не позволяет описать всю эту метаболическую цепочку, для этого нужна целая

книга, но вкратце я могу пояснить механизм запуска организмом гипертонии. Это будет логично: если вы решите проблему в начале, не будет всей дальнейшей цепочки. И так, почему мозг отдает приказ увеличивать давление? Причина – тканевая гипоксия или кислородное голодание ствола головного мозга. Ствол мозга – это центр жизни, именно отсюда регулируется вся автоматика нашего тела. И если с кровотоком поступает мало кислорода, мозг начинает наращивать артериальное давление, чтобы пропихнуть – так побольше кислорода к главному потребителю. А кислорода не хватает от того, что снабжается ствол головного мозга через позвоночные артерии, которые про-



? – Как?

А.Ю.: С помощью специального курса лечения и особой мануальной коррекции в Клинике. После лечения постепенно уходит гипертония, а за ней через годик-другой диабет второго типа, а через пару-тройку лет и атеросклероз. То, что я вам рассказывал, 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.

Клиника доктора Шишонина продолжает работу и оказание медицинской помощи. Вы можете посетить нашу клинику в соответствии с расписанием и записью.

Dr. Shishonin

Адрес: г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, эт. 3.
+7 (499) 938-72-21
www.shishonin.ru
 Часы работы:
 Пн.-пт. 9.00 - 21.00;
 сб. 09.00 - 18.00; вс. выходной.
 ООО «БАЗОНЬ» ЛО-77-01-019609
 от 13.02.2020 г. РЕКЛАМА,

Дудник обыкновенный, он же дягиль лекарственный, — это двухлетнее растение семейства зонтичных. Благодаря прямому, толстому, полому внутри стеблю иногда его называют волчьей или луговой дудкой.

Корень у растения – толстый и короткий, похожий на редьку с мясистыми отростками. Цветет дудник на втором году жизни, соцветие выглядит как крупный шаровидный зонтик из мелких, пушистых, желтовато-зеленоватых цветков. Отличительная черта дудника – ярко выраженный сладкий аромат.

Растение предпочитает умеренный климат, селится в хвойных и березовых лесах, выбирает овраги, берега рек и ручьев.

ЗРИ В КОРЕНЬ!

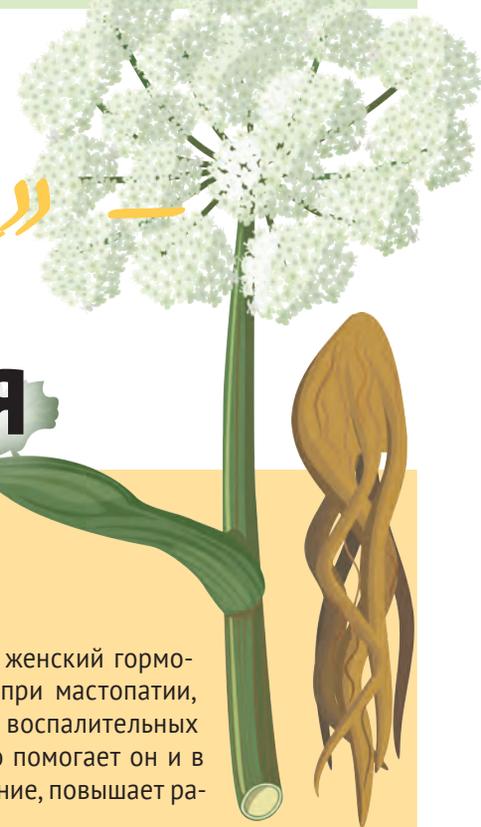
Целебные силы дудника сосредоточены в корне. В народной медицине отвар корневища применяют при метеоризме, желудочно-кишечных заболеваниях, гипоацидных гастритах, дискинезии желчевыводящих путей. Он способен помочь при простудных заболеваниях, бронхите, ларингите, пневмонии – как бактерицидное и отхаркивающее средство.

Настойку корня дудника назначают для улучшения пищеварения, усиления моторной и секреторной функции кишечника.

Корни растения, благодаря органическим кислотам, входят в состав мочегонных и потогонных сборов. Спиртовая настойка корня дягиля применяется для снятия боли в мышцах, используется при ревматизме, подагре.

Корни дудника лучше всего собирать на первом году жизни растения, в осеннее время. Добытые корни промывают, нарезают поперек и сушат в хорошо проветриваемом помещении, на улице или в печи при температуре 35–40 градусов.

«Дудка луговая» — ПОЛЬЗЫ КЛАДОВАЯ



«ЖЕНСКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ»

Благодаря натуральным фитостероидным фитогормонам, дягиль лекарственный помогает сбалансировать женский гормональный фон. Отвар дягиля используют при мастопатии, бесплодии, нарушении тонуса матки, при воспалительных процессах в малом тазу. Есть мнение, что помогает он и в менопаузу: поддерживает ровное настроение, повышает работоспособность и концентрацию.

2 ч. ложки измельченного корня нужно залить 2 стаканами кипятка, 30 минут держать на водяной бане. Отвар принимать по полстакана 3–4 раза в день перед едой.

ВНИМАНИЕ!

Прием дягиля в больших количествах может привести к отравлению и даже к параличу нервной системы. Противопоказания для лечения дягилем – беременность, кормление грудью, возраст до 7 лет. Также не стоит путать дягиль лекарственный с дягилем лесным: последний в медицине не применяется.

ВАННЫ «ОТ НЕРВОВ»

Для лечения нервных болезней хорошо принимать по вечерам ванны с дягилем.

2 горсти сушеного корня залить 3 л воды, довести до кипения и подержать на малом огне 15 минут. После этого в отвар можно добавить по горсточке мяты, душицы и хмеля. Все это настоять 2 часа, процедить и влить в ванну. Такие ванны повторяют через день на протяжении трех недель.

ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

Народный рецепт с дягилем лекарственным для похудения: 2 ст. ложки сухого корня залить 250 г водки и настаивать неделю. Настойкой растирать проблемные зоны, хорошо массируя. Трижды в день.

При этом важно правильно питаться и больше двигаться.

ГИПЕРТОНИКАМ НА ЗАМЕТКУ

Гипертоническую болезнь, ревматизм, желчные заболевания, судороги профилактируют уксусным настоем дягиля.

Взять 30 г измельченного корня, залить 500 мл яблочного уксуса (лучше домашнего приготовления) и настаивать в течение суток, часто взбалтывая. Затем процедить и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день, разбавив в половине стакана воды.

Эпилептический приступ – это судорожный приступ, который характеризуется потерей сознания (обмороком), закатыванием глаз, выделением пены изо рта. Охватывает судорогой всё тело, и опасен тем, что во время него пострадавший может травмироваться о находящиеся рядом твёрдые предметы.

Если мы стали свидетелями эпилептического приступа, наша задача – оказать первую помощь человеку и не допустить его травмирования.

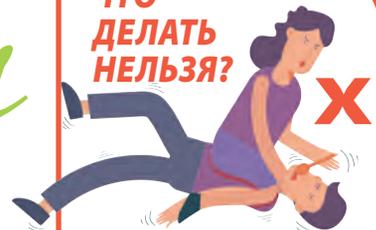
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ ЭПИЛЕПСИИ

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ?

1 Отодвинуть упавшего от окружающих предметов, острых углов на безопасное расстояние (20–30 см). Если сделать это невозможно, то постараться найти мягкие предметы (одежду, покрывало, подушки, то, что есть под рукой) и обложить ими пострадавшего, проложить мягкие вещи между ним и окружающими предметами, чтобы минимизировать возможность получения человеком травмы.

2 Вызвать службу «Скорой помощи».

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ?



1 Засовывать человеку в рот твердые предметы (ложки, палочки, карандаши и т.д.).

2 Пытаться фиксировать язык, тянуть за него.

3 Пытаться зафиксировать тело человека

(садиться верхом, удерживать голову, давить на грудь, пытаться удерживать).



Важно помнить!

Судороги невозможно прекратить принудительно. Они пройдут сами. Во время судорожного приступа риск западения языка и возникновения удушья отсутствует. Самым главным риском является получение травм от внешних объектов, которые мы в силах предотвратить. Средняя длительность судорожного приступа составляет 15–30 секунд.

Почему я читаю газету

«ДАЧА»?

Я давняя поклонница «ДАЧИ», в ней дают подробные советы специалисты высшего класса. Идет обмен мнениями садоводов, но у каждого своя земля, она разная, разные и проблемы. Тут как раз и помогают профессионалы. Мне как садоводу было полезно увидеть большие фотографии заболеваний растений, описание и рекомендации, как им помочь. Такие статьи вырезаю и храню. Ко мне приходят и другие дачники, пользуются газетой, как энциклопедией. Очень важные советы по подкормке и обрезке растений – освещаются реальные проблемы, ничего не придумано. И даже рецепты каждый раз вкусные – похоже, что вначале готовятся, а потом публикуются.

Анна Ивановна КОСТЫЛОВА,
председатель СНТ, Орехово-Зуевский р-н



Газета «ДАЧА pressa.ru» выходит 2 раза в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

Одна из самых частых патологий желудочно-кишечного тракта – желчнокаменная болезнь. От этого недуга страдает более 15 миллионов россиян, причём камни в желчном пузыре и протоках находят у каждого третьего пенсионера.

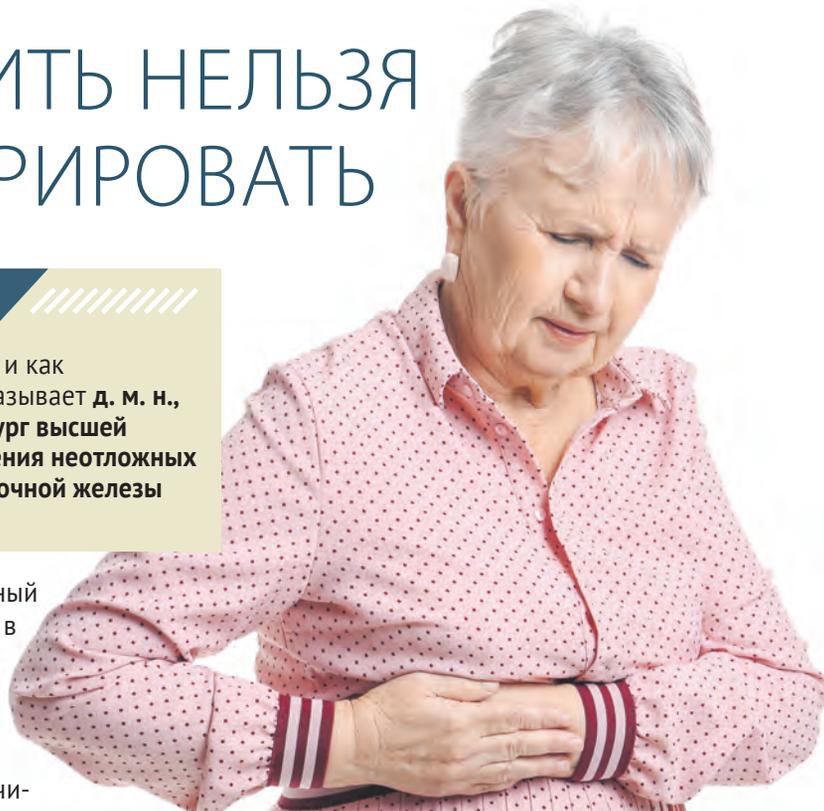
ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ

ЛЕЧИТЬ НЕЛЬЗЯ ОПЕРИРОВАТЬ



ЭКСПЕРТ

Чем опасно это заболевание и как избавиться от камней, рассказывает **д. м. н., профессор, доцент, врач-хирург высшей категории, врач-хирург отделения неотложных заболеваний печени и поджелудочной железы БСМП г. Рязани Александр НАТАЛЬСКИЙ.**



ЗАЛЕЖИ ХОЛЕСТЕРИНА

– Александр Анатольевич, можно ли сказать, что желчнокаменная болезнь – это болезнь цивилизации?

– Действительно, желчнокаменную болезнь можно назвать болезнью эпохи. Дело в том, что за последние десятилетия мир глобально поменялся. Характер и образ жизни стал другим, особенно у европейцев.

Напомню, что желчнокаменная болезнь характеризуется образованием конкрементов или, проще говоря, камней в желчевыводящих протоках, под которыми мы понимаем желчный пузырь, левый и правый печеночный протоки и общий печеночный проток.

Как известно, тем местом, где первично образуются желчные конкременты,

является желчный пузырь. В норме, в природе, с точки зрения физиологии, он существует для того, чтобы при употреблении значительного объема пищи у нас всегда был резерв желчи, способствующей лучшему пищеварению.

В связи с тем, что качество и количество потребляемой пищи в настоящее время увеличилось, произошло смещение рациона от растительной пищи, богатой клетчаткой, к легко усвояемой, но более калорийной – углеводной, жирной. Это приводит к тому, что в желчном пузыре в виде осадка выпадает избыточный холестерин, билирубин (компонент желчи), соли кальция. Считается, что у современного человека желчь обладает большей способ-

ностью к образованию камней (литогенностью). Соответственно, этот холестерин и билирубин с солями кальция осаждаются в желчном пузыре в виде кристаллов желчи, и, таким образом, образуются желчные камни.

НЕПОСИЛЬНАЯ НАГРУЗКА

– Но ведь камни, при равных вводных, образуются не у всех. Что служит толчком к их образованию?

– Все мы знаем, что в норме весь наш желудочно-кишечный тракт и желчные протоки функциониру-

ют в вертикальном положении. Если мы не двигаемся, находимся в сидячем или расслабленном положении, то сократительная способность желчного пузыря уменьшается, что способствует застою желчи и образованию на первых этапах хлопьев, в последующем – конкрементов.

Не будем забывать и про наш образ жизни. В идеале нужно питаться 6 раз в сутки малыми порциями. Такой режим способствует постоянной работе желчного пузыря и изгнанию желчи в пищеварительный тракт.

Мы же, как правило, делаем все по-другому. Отправляясь на работу без завтрака, мы целый рабочий день ничего не едим. Ну, а вечером пытаемся все это компенсировать одним приемом пищи. Это приводит к тому, что желчный пузырь

ЖЕНСКАЯ ЩЕПЕТИЛЬНОСТЬ

– Правда ли, что сбои в работе желчного пузыря чаще случаются у женщин?

– Статистики такой нет, на самом деле желчнокаменной болезни повержены все. Как правило, сложнее всего болезнь протекает у мужчин. Женщины же более щепетильно относятся к своему здоровью, ежегодно обследуются, и осложнений они не допускают.

БОЛЕЗНЬ:

целые сутки не работает, а «пашет», что называется, за двоих, один раз в день. За те 12 часов, что мы на работе, происходит застой желчи, что также способствует образованию желчных камней.

– Чем опасна желчнокаменная болезнь?

– Если вы запустите болезнь, то вам придется столкнуться с такими осложнениями, как острый холецистит, закупорка протоков, синдром механической желтухи. Хочу подчеркнуть, что осложнения желчекаменной болезни во всем мире обладают определенным процентом летальности. А при механической желтухе он достигает 30%.

МИГРАЦИЯ КАМНЯ

– *Какие симптомы говорят о том, что у человека проблемы с желчным пузырем?*

– Как правило, чуть меньше 20% больных не имеет никаких симптомов. Остальные 80% сталкиваются с приступами острого

холецистита. Происходит это так: камешек, который находится в желчном пузыре, мигрирует и закупоривает воронку желчного пузыря, что препятствует оттоку желчи. В связи с этим желчный пузырь расширяется, у человека возникают боли и подсакивает температура.

Обычно самый неприятный – первый болевой приступ. Он-то и заставляет человека пойти к врачу или хотя бы сделать УЗИ. Так пациент и узнает, что в желчном у него образовались конкременты. А вот если болевой приступ не купируется, приходится прибегать к хирургическому методу лечения – холецистэктомии (удалению желчного пузыря).

ДВА ПОДХОДА К ЛЕЧЕНИЮ

– *Как проходит лечение калькулезного холецистита?*



НЕ ТЯНИТЕ С ВИЗИТОМ К ВРАЧУ

– *А можно ли растворить камни, не прибегая к операции?*

– Было такое направление в гастроэнтерологии. Существуют ферменты, которые улучшают текучесть желчи и способствуют растворению конкрементов. Но дело в том, что растворяют они лишь мелкие камни. А в 90% случаев люди обращают внимание на эту проблему, когда камень достиг размера одного сантиметра и более. А такие камни уже так легко не растворить.

– Существует два принципиально разных подхода к лечению – терапевтический и хирургический. Терапевты считают, что любой болевой приступ можно заглушить антибиотиками и противовоспалительными средствами. И если в течение двух недель не наступит улучшение, то только тогда прибегают к хирургии.

А вот Европейское общество абдоминальных хирургов придерживается другого мнения. Если долго не оперировать подобных пациентов, то возникает масса сложностей. Спустя несколько острых атак хирургу будет намного сложнее выполнить операцию по удалению желчного пузыря.

Есть статистика, что именно оперирование спустя несколько атак приводит к более частым ошибкам хирургов и к послеоперационным осложнениям.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ УДАЛИТЬ ТОЛЬКО КАМНИ?

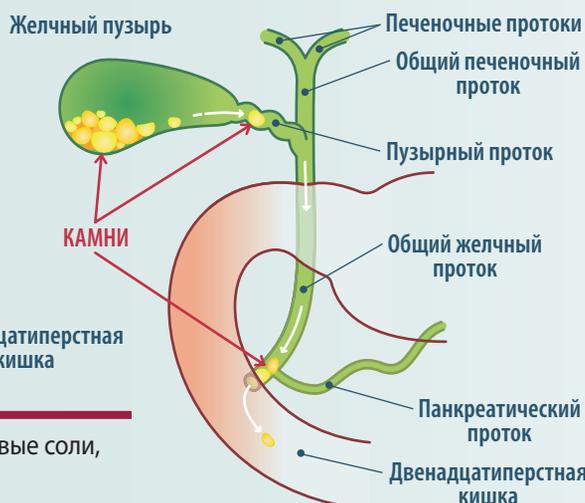
– *Обязательно ли удалять весь желчный пузырь? Нельзя ли просто удалить камни?*

– Многие пациенты меня просят: «Удалите мне камень, а пузырь зашейте», но, к сожалению, такой практики нет. Дело в том, что обмен веществ уже сформировался, и если гипотетически

Читайте дальше
на стр. 12



КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ



Камень это:

- 90% – холестерин,
- 2–3% – кальциевые соли,
- 3–5% – метаболиты билирубина.

Зачем нам желчь?

- 1 Сменяет желудочное пищеварение на кишечное.
- 2 Эмульгирует (смешивает и связывает) жиры.
- 3 Стимулирует моторную деятельность кишечника.
- 4 Стимулирует секрецию поджелудочной железы.
- 5 Борется с вредными бактериями кишечной флоры.

Продолжение.
Начало на стр. 10

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ: ЛЕЧИТЬ

предположить, что мы удалим камень, но не матрицу для последующих камней, то с большой вероятностью через 4–5 месяцев они вырастут снова. Поэтому и удаляется весь желчный пузырь с этой патологически измененной слизистой.

Поверьте, это совершенно не страшно. Сегодня вы пришли на операцию, завтра у вас взяли контроль анализов, а на третий день вас отпустили домой, и через семь дней вы можете уже выйти на работу.

ПРИДЁТСЯ ПОМЕНЯТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ

– **Какие виды операций существуют?**

– Золотой стандарт – лапароскопические операции. Надо понимать, что размер

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Желчь, выделяемую печенью (часть ее направляется непосредственно в двенадцатиперстную кишку), называют «печеночной» (или «молодой»), а выделяемую желчным пузырем – «пузырной» (или «зрелой»).

лапароскопических инструментов 3–5 мм.

А вот если перед нами, как говорят хирурги, махровый острый пузырь с нагноившейся стенкой, размером в сантиметр, то мы просто технически не сможем работать этими ювелирными инструментами. В таких случаях приходится удалять пузырь открытым путем, что увеличивает как сам разрез,

так и последующий период восстановления до месяца.

– **Как долго происходит реабилитация после операции?**

– Желудочно-кишечный тракт и пищеварительная система должны адаптироваться к тому, что теперь у них нет запаса желчи. Именно поэтому и надо обязательно переходить на лечебную диету №5. Питание по этой диете исключает жареные и жирные блюда и все то, что избыточно стимулирует работу по выработке пищеварительного сока и желчи. Все блюда должны быть тушены-

ми. В идеале, это нежирная, относительно постная пища с овощами, приготовленная в мультиварке. И придерживаться этой диеты надо будет всю жизнь, что удаётся немногим, ведь так трудно поменять весь образ жизни.

С ЯБЛОКОМ НА ПРОГУЛКУ

– **Можно ли полностью излечиться от желчнокаменной болезни?**

– В том то и дело, что да – удалив желчный пузырь, мы удаляем субстрат для образования камней, и происходит излечение. Но нередки

ОКАЗЫВАЕТСЯ

- печень человека синтезирует в сутки до 2 л желчи;
- упоминания о конкрементах, найденных в желчном пузыре, существуют в древних трактатах величайшего врача античности Галена, он проводил вскрытия, во время которых извлекал из желчного пузыря и его протоков множество камней;
- удивительно, но желчные камни были найдены даже у египетских мумий;
- первая операция по удалению желчного пузыря была проведена в 1882 году немецким хирургом Лангенбурхом;
- обострение желчнокаменной болезни – причина почти 30% всех вызовов скорой помощи в связи с острой болью в животе в Москве,
- реже всего желчнокаменная болезнь встречается у азиатов, африканцев и японцев,
- каждый год в мире осуществляется более 500 тысяч операций по удалению желчного пузыря.



НЕЛЬЗЯ ОПЕРИРОВАТЬ

случаи, когда после операции человек все равно не меняет свой образ жизни, и камни опять начинают образовываться, но теперь уже в протоках. Вот тогда нужно прибегать к еще более сложным операциям.

– Как не довести себя до такого состояния?

– Как известно, самый деятельный совет – самый трудновыполнимый и одновременно простой. Вести активный образ жизни, хотя бы ежедневно совершать прогулки пешком. Это нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

Научитесь питаться дробно – в идеале 5–6 раз. Можно устраивать небольшие перекусы. Ну, а главное, контролируйте объем потребляемой пищи – прибли-

зительно он должен быть размером с кулак.

Старайтесь вводить в рацион овощи, зелень и рыбу. И забудьте про фаст-фуд и газированные напитки, богатые калориями и сахаром. Помните, что если вы не измените свой образ жизни, то через полгода камни больших размеров не замедлят появиться.

Наталья Киселёва

ПЯТЬ ПРАВИЛ ДИВЕРА

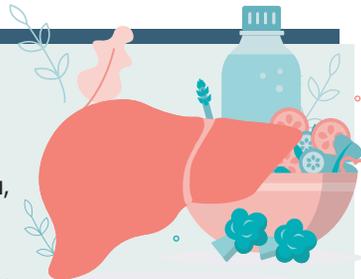
Пять правил Дивера – это набор качеств человека, чаще всего подверженного развитию желчнокаменной болезни. Еще в XIX веке ученый назвал эти признаки:

- Женский пол
- Возраст старше 40 лет
- Светлый, русый, рыжий цвет волос
- Пышное телосложение
- Неоднократно рожавшая женщина

ДИЕТА №5

- Нежирные молочные и кисломолочные продукты, в том числе и творог.
- Крупы – рис, гречка, геркулес и манка. Иногда макароны, желативно из твердых сортов пшеницы.
- Овощи – свежие, запеченные или приготовленные на пару. Добавляйте в блюда морковь, свеклу, цветную капусту, помидоры, огурцы и кабачки.
- Фрукты – некислые яблоки, груши и бананы.
- Яйца всмятку или в составе омлета.
- Нежирное мясо – говядина, курица, индейка, судак, треска, минтай, хек.

- Хлеб, но только вчерашний, а не свежий, и не чаще 1–2 раз в неделю. Можно есть сухари и хлебцы.
- Десерты – пудинги, сухофрукты, желе и запеканки с медом.
- Пейте чистую воду, некрепкий чай и кофе с молоком, некислые соки, компоты и кисели.



Уважаемые читатели, продолжается подписка!

До 20 декабря 2021 г. вы можете оформить подписку на газету «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2022 года (6 мес.) и весь 2022 год (12 мес.)!



Внимание, Акция! ВСЕ ПОДПИСАВШИЕСЯ
на газету «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2022 г.
(на 6 месяцев) или на весь 2022 год (12 месяцев)

получат в ПОДАРОК 5 пакетиков семян**

** Подарок получат ВСЕ, кто оформит подписку на газету «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2022 г. (на 6 месяцев) или на весь 2022 год (на 12 месяцев) по каталогу «Почта России», с одним из выпусков газеты «ДАЧА pressa.ru», который выйдет в период с 1 января по 30 июня 2022 года.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2022 года

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца
62,48 Р*	124,96 Р*	187,44 Р*
на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
249,92 Р*	312,40 Р*	374,88 Р*

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ДАЧА pressa.ru» на 2022 год

12 месяцев 694,32 руб.*

Подписной индекс **ПП106** в каталоге «Почта России»

Подписной индекс **П2940** 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>.

Реклама

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

Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



преимущества онлайн-подписки

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

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету (по индексам – П2940, ПП106 или названию – «ДАЧА pressa.ru»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Клетки иммунной системы, словно суровые бойцы вундер-тренированных войск, защищают организм человека. Они уничтожают чужеродные бактерии, вирусы, грибы и прочие патогены, которые каждый день грозят нам вторжением. Чем крепче иммунитет, тем надежнее защита.

Однако бывает и так, что в настройках иммунной системы происходит сбой. И тогда ее бойцы вдруг начинают атаковать свой собственный организм. Примерно так, в самых общих чертах, и возникают аутоиммунные заболевания. В их числе – и очень «популярный» в наши дни аутоиммунный тиреоидит (АИТ). Это болезнь, при которой иммунная система человека начинает разрушать структуру щитовидной железы, уничтожая ее клетки.

ЭКСПЕРТ



Почему возникает АИТ, можно ли избежать заболевания, как происходит диагностика и лечение? На эти и другие вопросы нам ответила врач-эндокринолог Елена СЮРАКШИНА.

ТИРЕОИДИТ РАЗБУШЕВАЛСЯ

– Почему, на ваш взгляд, АИТ так часто диагностируют в наше время, какие факторы его провоцируют?

– Аутоиммунный тиреоидит – это, действительно, одно из самых распространенных заболеваний современного человека. Стрессы, инфекции, вирусы, грибковые поражения, вредные привычки, неправильное питание, – все это ведет к снижению иммунной системы и как следствие – к возникновению аутоиммунных заболеваний.

– Правда ли, что женщины гораздо чаще, чем мужчины, заболевают АИТ? Якобы он выявляется у одной из 10 взрослых женщин. Так ли это на самом деле?

– Ученые выяснили, что женский иммунитет менее восприимчив к ви-

русам, инфекциям, и при этом переносят те же вирусы женщины гораздо тяжелее, чем мужчины. А причина заболевания – в сильном иммунном ответе. Женский организм гораздо чаще восстает против собственных клеток. Именно поэтому до 70% пациентов с аутоиммунными заболеваниями – это женщины.

ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНОЧКИ

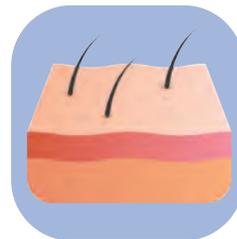
– Как развивается это заболевание: с чего все начинается и к чему в итоге может привести, если не заняться лечением? Какие симптомы, «тревожные звоночки» могут говорить об АИТ? В каких случаях нужно срочно идти к врачу на обследование?

– При заболевании в организме начинают вырабатываться антите-



УЧАЩЕННОЕ
СЕРДЦЕ-
БИЕНИЕ

СУХОСТЬ
КОЖНЫХ
ПОКРОВОВ



ПОВЫШЕННОЕ
ВЫПАДЕНИЕ
ВОЛОС

УВЕЛИЧЕНИЕ
МАССЫ
ТЕЛА



ла, «враждебные» к ткани щитовидной железы, то есть разрушающие ее клетки – тиреоциты, которые отвечают за выработку тиреоидных гормонов. Происходит лимфоцитарная инфильтрация щитовидной железы, то есть воспаление. Разрастается соединительная ткань, которая со временем может заместить нормальную ткань щитовидной железы.

Среди симптомов – учащенное сердцебиение, сухость кожных покровов, повышенное выпадение волос, слоение ногтей, увеличение массы тела за счет задержки жидкости в организме, отеки. Все это – начальные признаки аутоиммунного тиреоидита.

Откладывать поход к доктору эндокринологу не стоит. Без должного лечения аутоиммунный тиреоидит может привести к изменению гормонов

ПРОТИВ ЩИТОВИДКИ



щитовидной железы, и в таком случае без заместительной гормональной терапии уже не обойтись.

– Каким образом проходит обследование при подозрении на АИТ?

– Диагноз «аутоиммунный тиреоидит» ставится на основании УЗИ щитовидной железы, где наблюдается усиление кровотока. Кроме того, врач обычно проверяет титр антител – предельное разведение сыворотки крови, при котором могут быть обнаружены антитела. Это позволяет оценить и наличие антител в крови человека, и коррелирующую с ними силу иммунного ответа организма. Пациенту назначают анализ сыворотки крови на антитела к тиреопероксидазе (анти-ТПО), антитела к тиреоглобулину (анти-ТГ).

КСТАТИ

АИТ часто называют болезнью Хашимото – в честь японского врача и ученого Хасимото Хакару, который в 1912 году впервые описал патологию и выявил факторы, провоцирующие ее развитие.

– Есть информация о том, что в ряде случаев АИТ долгие годы развивается бессимптомно. Как с этим быть?

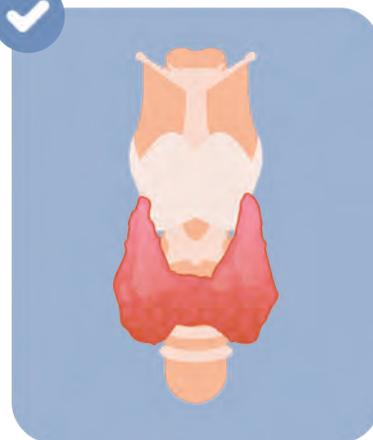
– Хронический аутоиммунный тиреоидит действительно долгие годы может протекать без выраженной симптоматики. Поэтому желательно раз в год проходить диспансеризацию – делать УЗИ щитовидной железы, сдавать кровь на уровень гормонов и антитела.

– Правда ли, что АИТ не излечим до конца?

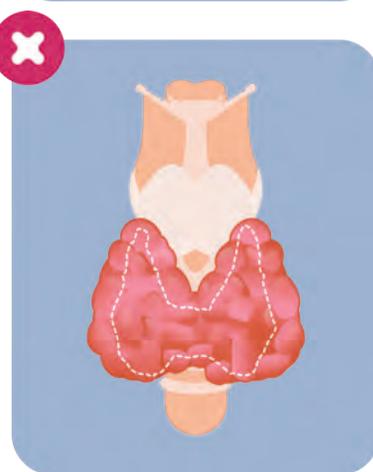
– Хронический аутоиммунный тиреоидит считается не излечимым до конца заболеванием, однако титр антител снизить все-таки можно. Для этого необходимо, во-первых, наладить здоровое питание – исключить жирную, жареную, копченую пищу. Пить больше воды, ведь именно она очищает лимфатическую систему от шлаков и токсинов. Обязательно ввести физические нагрузки. Это может быть, например, утренний зарядка, скандинавская ходьба или просто ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Оксана Черных

ЗДОРОВАЯ ЩИТОВИДНАЯ
ЖЕЛЕЗА



АУТОИММУННЫЙ
ТИРЕОИДИТ



ПОДРОБНОСТИ

БУДЕТ ЛИ ТАБЛЕТКА ОТ АИТ?

– Кто состоит в группе риска по АИТ? Что делать этим людям, если они хотят избежать заболевания?

– В зоне риска – те, у кого в анамнезе есть аутоиммунные заболевания у мамы, бабушки, папы, так как заболевание имеет наследственный характер. Этим людям следует обратить особое внимание на свой образ жизни. Исключить вредные привычки. Утро лучше всего начинать с контрастного душа – это отличная тренировка сосудов и, как следствие, крепкая нервная система. И, как уже говорила выше, раз в год обязательно проходить диспансеризацию.

– Правда ли, что избыток йода в пище может спровоцировать развитие АИТ? Значит ли это, что йодированная соль – потенциально опасна?

– Действительно, есть миф по поводу того, что избыток йода в пище может спровоцировать аутоиммунный тиреоидит.

На самом деле, если человек здоров, то избыточное потребление йода не страшно, так как он выводится из организма естественным путем. Но это не значит, что йодированную соль необходимо потреблять ложками. Соль удерживает жидкость в организме и, как следствие, приводит к отекам и нарушению работы почек.

– Каковы, на ваш взгляд, прогнозы: удастся ли врачам в ближайшие годы или десятилетия создать универсальную «таблетку» от АИТ?

– В последнее время на конференциях врачи все чаще обсуждают новые схемы лечения аутоиммунного тиреоидита. Медицина не стоит на месте: раньше мы даже не слышали о том, что аутоиммунный тиреоидит можно лечить, используя иглорефлексотерапию, моксотерапию, рефлексотерапию, сосудистую биопунктуру. Возможно, что в ближайшее время мы вместе победим и такое заболевание, как АИТ.

КАК ПРОВЕРИТЬ КАЧЕСТВО МЁДА?

? Сейчас много пасек предлагают мед, причем по вполне доступной цене. Невольно начинаешь задумываться: а может ли настоящий мед стоить так дешево? Хотелось бы узнать, как проверить его качество.

Галина Ивановна Ш., г. Северодвинск

Натуральный мед имеет характерный душистый аромат, подделка же может не иметь вообще никакого запаха.

- Недавно откачанный мед – жидкий. Кристаллизуется он примерно через пару месяцев. Кристаллизация меда говорит о его качестве и натуральности.

- Мед с пеной на поверхности, скорей всего, уже начал бродить или начнет портиться в скором времени.

- Белый слой, видимый на внутренних стенках в прозрачных банках с медом, – это закристаллизовавшаяся глюкоза. И пугаться его не стоит, белый налет является признаком натуральности, подделать такой естественный узор кристаллов невозможно.

- Если растереть мед между пальцами, то он неизбежно должен впитаться в кожу без остатка.

- Если попробовать настоящий мед на вкус, то ощущается легкое жжение во рту и першение в горле. Подделка не даст такого эффекта.

- Приторность и легкий привкус карамели как раз говорит о добавлении сахара и о том, что мед подвергали нагреву. Важно помнить, что нагретый до 80–90 градусов мед теряет свои полезные свойства.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЛЕСЕНИ?

? Недавно купили квартиру, заехали, начали обживать. Через некоторое время заметили в ванной проступающую сквозь побелку плесень. Надо срочно от нее избавиться, но как, не знаю.

Татьяна Коровина, г. Брянск

Если плесень появилась на поверхности потолка и стен и не успела проникнуть глубоко под штукатурку, ее можно смыть, вооружившись губкой и водой со специальным средством на основе хлора, а затем обработать поверхности санитарным очистителем с пробиотиками. Он наносится на стены и потолок тряпкой или губкой.



Пробиотики, входящие в состав очистителя, вытесняют

плесень в течение 3 дней.

Правда, если плесень образовалась давно

и успела проникнуть глубоко в стены,

придется убирать ее

вместе со штукатуркой или кафельной плиткой, а затем делать ремонт, используя специальные противогрибковые растворы. Кроме того, если в доме есть плесень, необходимо устранить основную причину, по которой она могла возникнуть, – плохая вентиляция. Наладив вентиляцию, обеспечив постоянный воздухообмен в квартире, устранив влажность и сырость, можно решить проблему появления плесени навсегда.

ПОЧЕМУ УКОЛЫ ДЕЛАЮТ В ЯГОДИЦУ?

? В поликлинике мне прописали лечение: курс внутримышечных инъекций, буду ходить в процедурный кабинет. Задался вопросом: а почему уколы чаще всего делают именно в ягодицу?

Василий Мезенцев, г. Ростов

Основная часть внутримышечных инъекций действительно делается именно в ягодичную мышцу, поскольку та яв-



ляется самой большой на теле человека, через нее не проходят крупные кровеносные сосуды и нервы, а значит укол, сделанный в нее, будет менее болезненным. Мышцы бедра и плеча в этом плане являются более чувствительными. Также постановка инъекции в ягодицу более оправдана и с психологической точки зрения: пациент не имеет возможности наблюдать сам процесс, а значит, испытывает меньше страха и стресса.

ЗАПИСНАЯ КНИЖКА. ВАРИКОЗ

Синие прожилки вен, некрасивыми варикозными гроздьями проступая сквозь кожу, доставляют немало волнений своей неэстетичностью. Однако проблема варикоза гораздо глубже – бояться тут стоит, скорее, отеков, ощущения тяжести в ногах,

а главное – высокой вероятности образования тромбов.

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

✓ **распространенные заблуждения о варикозе**

- ✓ **почему не стоит бояться операции**
- ✓ **как и когда носить компрессионное белье**
- ✓ **можно ли ходить в баню и делать массаж**
- ✓ **комплекс упражнений**
- ✓ **принципы лечебной диеты**
- ✓ **дневник контроля веса для самостоятельного заполнения.**

Распространённость варикозной болезни высока. По разным оценкам ту или иную выраженность заболевания имеют до

89% женщин
и до 66% мужчин
по всему миру.





Правда ли, что варикоз развивается из-за прямохождения?

Есть в этом утверждении большая доля правды. Передвигаемся мы на четвереньках, половину нагрузки взяли бы на себя верхние конечности. А уж коль скоро передвигаемся мы, что называется, на своих двоих, то ножки наши вынуждены работать фактически в режиме «насос». Качают кровь снизу вверх. Правильность тока крови по венам регулируется сложной клапанной системой, как только она дает сбой, и начинаются проблемы.

Что такое мышечно-венозная помпа?

Вены уникальны тем, что снабжены специальными клапанами, которые не дают крови двигаться в обратном направлении. Чем ниже расположена вена, тем клапанов в ней больше. Подумайте только, в каждой ноге их примерно 200 штук.

Мышца сокращается, сдавливает вену заставляя кровь «сниматься с насиженного места» и течь в направлении к сердцу – вверх. Вернуться вниз ей мешает клапан. Вот эта совместная работа мышц и клапанов называется «мышечно-венозная» помпа.

А почему варикоз возникает у беременных?

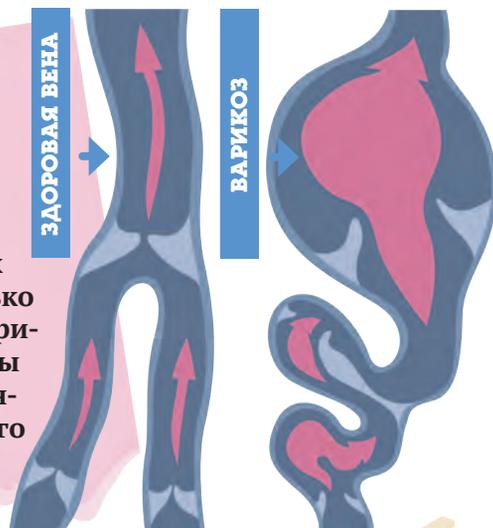
Во-первых, из-за увеличения веса будущей мамочки увеличивается и нагрузка на ее ножки. Ну и, во-вторых, изменения гормонального фона при беременности и приеме гормональных противозачаточных средств с высоким содержанием гормона эстрогена теми женщинами, кто беременность пока не планирует, также служат факторами развития варикоза. К слову, во время беременности количество крови у будущей мамочки увеличивается, а следовательно, и давление на стенки вен становится выше. Плюс увеличивается вязкость крови, течет она медленнее, что приводит к ее застою в венах.

Что происходит с венами при варикозе?

При сбое системы клапанов ток крови в венах становится хаотичным. В венах, а в особенности в поверхностных, возрастает давление на их стенки. Сосуды начинают расширяться, даже в некотором роде раздуваться, словно воздушный шарик. Кровь уже не бежит вверх, а медленно и лениво течет, застаивается в венах, стенки их растягиваются, утрачивают свою эластичность. Конечно, в расширившейся вене клапаны, которые не давали ранее крови стекать обратно вниз, уже смыкаются не полностью. Кровь может даже сбрасываться обратно вниз, и вот вам боли и отеки.

ЕСЛИ У МАМЫ ВАРИКОЗ, БУДЕТ И У ДОЧЕРИ?

В 90 случаев из 100, если верить статистике. Но это, если варикоз диагностирован у обоих родителей. Если же варикозная болезнь только у одного из них, что риск возникновения варикоза у их детей составляет 50%. Специалисты называют наследственную предрасположенность одной из главных причин варикозного расширения вен.



Правда ли, что кашель увеличивает риск развития варикоза?

! К факторам риска развития варикоза относится все то, что повышает давление в брюшной полости.

А это и стоячая работа, когда к повышенному давлению в брюшной полости добавляется еще и застой крови. И серьезные физические нагрузки, сопряженные в том числе с поднятием тяжестей. Ну и кашель, да, он тоже повышает давление в брюшной полости. Понятно, что речь идет о хронической его форме, к примеру, при астме, ХОБЛ, частых обструкциях бронхов и др. Обычный простудный недельный кашель, конечно, негативным образом на вены не повлияет.

Почему у высоких людей варикоз возникает чаще?

Величина давления в венах прямо пропорциональна росту человека. Именно поэтому, чем рост выше, тем выше и риск развития варикозной болезни.

Можно ли употреблять алкоголь при варикозе?

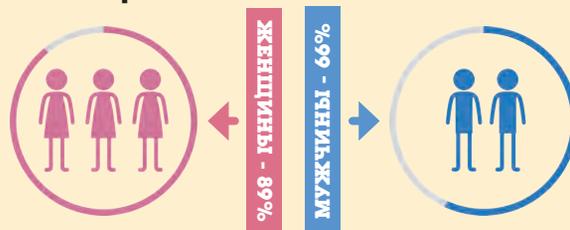
Алкоголь крайне негативно влияет на состояние всех систем человека, в том числе и сердечно-сосудистой. Этанол, входящий в состав алкогольных напитков, моментально всасывается в кровь и разносится по организму. У человека уже через несколько минут после начала застолья начинает сильнее колотиться сердце, повышается артериальное давление.

Что касается вен, то спирт приводит к их резкому расширению, а затем – сужению. Такие метаморфозы чреваты снижением эластичности стенок сосудов и последующими повреждениями.

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ТЯЖЁЛЫХ НОГ?

На первой стадии заболевания, еще до появления визуально расширенных вен человек начинает ощущать усталость в ногах после наполненного заботами дня, к вечеру появляются отеки и даже боль. Очень заметны следы от гольфов и носков, человеку кажется, как будто вены изнутри что-то распирает, сквозь кожу начинают проступать звездочки-сеточки небольших расширенных сосудов. Это и есть синдром тяжелых ног.

Кто страдает от варикоза чаще – мужчины или женщины?



К сожалению, от этой проблемы не застрахован никто – ни женщины, ни мужчины, ни молодежь, ни люди почтенного возраста. Однако женщины все же чаще становятся жертвами варикоза из-за двух специфических состояний – беременности и климакса. К слову, мужской климакс (да-да, такой тоже существует) протекает гораздо мягче женского. К тому же доказанный факт, что женщины имеют генетическую предрасположенность к варикозной болезни в 2–3 раза чаще мужчин. Не исключено, что представительницы прекрасной половины человечества являются носителями мутации гена.

НОВАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВЕН!

НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

Комбинация натуральных экстрактов направленных на улучшение состояния при любой стадии проблем с венами.

ВНИМАНИЕ! Программа работает только

ДО 15 НОЯБРЯ 2021 1578

Количество ограничено, выдается строго не больше 2-х упаковок.

В РАМКАХ ЛЬГОТНОЙ ПРОГРАММЫ "ЗДОРОВАЯ СТРАНА"

КАЖДЫЙ ЖЕЛАЮЩИЙ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ

2 УПАКОВКИ "ФлебоЛайт" СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО*

Просто позвоните, назовите промокод программы, и мы вышлем вам посылку! Реклама только для жителей РФ.

Компоненты в составе «ФлебоЛайт»

- Воздействуют на причину;
- Стимулируют регенерацию клеток;
- Убирают отёчность;
- Улучшают эластичность сосудов;
- Новейшая разработка российских ученых !

Звоните по короткому номеру только с мобильного телефона! Это совершенно бесплатно!

***0165**

Реклама для жителей РФ и Казахстана. Информацию о проведении акции, о правилах её проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону *0165.



ИП Широкий Василий Николаевич
ОГРНИП 321237500060512 от 24.02.2021г.
ИНН 234200359102 Реклама

«Перед применением проконсультируйтесь со специалистом»
Сертификат РН РОСС RU.32001.04/ИБФ1.ОСП09.06985 от 09.02.2021.



Почему долго стоять вредно?

Ранее мы говорили, что для того, чтобы протолкнуть кровь по венам вверх, мышцы ног должны активно сокращаться. Когда же человек долго стоит на одном месте, крови крайне трудно двигаться по направлению к сердцу. Во-первых, не дает сила тяжести, плюс икроножные мышцы практически не сокращаются.

В такой ситуации ток венозной крови замедляется и возникает избыточное ретроградное, или обратное, давление в венах. Но ток артериальной-то крови не меняется – кровь начинает скапливаться в венах. Ну а далее все сопутствующие этому состоянию последствия: увеличенное давление на стенку вены, потеря ею эластичности, растяжение вены.

Какой врач лечит вены?

Проблемы сосудов изучают две дисциплины: **флебология и ангиохирургия**. Так как понять, к какому врачу обратиться?

Флеболог – это более узкий специалист. Этот врач занимается исключительно заболеваниями вен. Поэтому, если диагностирован варикоз, за лечением лучше обратиться сразу к нему.

Но мы помним, что в кровеносную систему человека, помимо вен, входят еще артерии и капилляры. Их лечит сосудистый хирург, или ангиохирург. Таким образом, этот врач занимается патологиями всех сосудов организма, в том числе и лимфатической системы. **Ангиохирург** – это специалист более широкого профиля.



Как лечат от варикоза будущих мамочек?

1 Наблюдают и проводят контроль свертывающей функции крови, ведь хирургическое лечение беременным в большинстве случаев противопоказано.

2 Врач может назначить и медикаментозную терапию, чаще всего это наружное или внутреннее применение ангиопротекторов – препаратов, обладающих спазмолитическими, расширяющими сосуды и улучшающими текучесть крови (реологию крови) свойствами.

3 Будущей мамочке будет рекомендовано нормализовать режим труда и отдыха, соблюдать определенную диету, помогающую избежать заporов, ограничить физические нагрузки, ношение компрессионного трикотажа, массаж ног и др.

4 Доктор так же может назначить определенные витаминные комплексы и успокаивающие препараты.



Что делать мамочке после выписки из роддома?

Ее главная задача – избежать тромбоза. А это значит – не откладывать визит к флебологу, который в случае необходимости назначит консервативное лечение венозной недостаточности со своевременной хирургической коррекцией. Сама же мамочка тоже может сделать для себя немало:

- ✓ нормализовать вес после родов;
- ✓ каждый вечер минут 10–20 массировать ножки;
- ✓ принимать контрастный душ, а голени чаще обливать прохладной водой;

- ✓ стараться избегать тепловых процедур;
- ✓ отложить пока каблуки и носить удобную обувь;
- ✓ в идеале – записаться в бассейн.

А КАК ЖЕ РОДЫ ПРИ ВАРИКОЗЕ?

Перед родами будущей мамочке, страдающей варикозом, накладывают на голени эластичные бинты, а после того, как малыш появится на свет, его маме проводят УЗИ ножек и делают анализ крови на свертывающий фактор.

✓ **НОСИТЬ УДОБНУЮ ОБУВЬ**



✓ **НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС**



ВАРИКОЗ И СОСУДИСТЫЕ ЗВЁЗДОЧКИ – ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ?

Специалисты считают, что сосудистые звездочки, или телеангиоэктазии, на различных частях тела являются самостоятельным заболеванием, которое обычно воспринимается как косметический дефект. Они не могут привести к хронической венозной недостаточности.

Появляются сосудистые звездочки в результате расширения капилляров, мелких вен и мелких артерий. Их образованию способствуют те же факторы, что увеличивают риск развития варикоза.

Несмотря на то, что варикоз и сосудистые звездочки являются разными заболеваниями, они очень часто могут сопровождать друг друга, поэтому затягивать с визитом к врачу, если у вас появилась «красная паутинка» на коже, не стоит.

Можно ли самостоятельно распознать у себя варикоз?

Да, в большинстве случаев варикозную болезнь можно распознать, даже не имея медицинского образования. Самый явный признак патологии — появление объемных шишек или узелков на ногах. При этом кожа в этих местах имеет вполне обычный вид.

При запущенных стадиях цвет кожи на ногах может меняться. Она коричневеет или краснеет. Наряду с отеком ног, который не исчезает после ночного отдыха, это может свидетельствовать о хронической венозной недостаточности.

На какие симптомы стоит обратить внимание?

Симптомы варикозной болезни зависят от степени ее развития. И, конечно, чтобы обратиться к врачу, не нужно тянуть до последнего, недуг можно «поймать» и вовремя вылечить уже на нулевой стадии.

0 стадия. О том, что с сосудами что-то не в порядке, могут свидетельствовать усталость и тяжесть в ногах после рабочего дня. Ближе к вечеру стопы и лодыжки могут опухать. Примечательно, что после активной прогулки или ночного отдыха эти симптомы исчезают.

1 стадия. К отекам и усталости ног добавляются сосудистые звездочки, боли в ногах и судороги в икрах ночью.

2 стадия. Заболевание прогрессирует – вены не просто видны под кожей, их можно уже прощупать после того, как человек долго сидел или стоял. На этой стадии уже появляется риск образования тромбов.

3 стадия. Вечерние отеки на ногах уже не проходят поутру.

4 стадия. Кожа ног может потемнеть.

5 стадия. На ногах появляются трофические язвы, которые способны заживать.

6 стадия. Трофические язвы, которые не заживают.

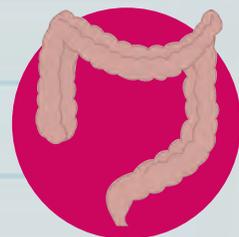
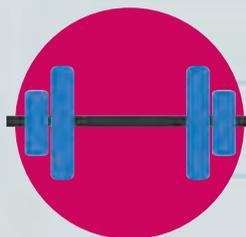


КАК СВЯЗАНЫ ВАРИКОЗ И ГЕМОРРОЙ?

Геморрой – одно из проявлений варикозного расширения вен. Только в этом случае изменения происходят в сосудах прямой кишки. И, надо сказать, геморрой – одно из наиболее часто встречающихся заболеваний. Им время от времени страдают почти три четверти взрослых людей. А вот и несколько причин, по которым может развиваться этот недуг:

- ожирение
- беременность
- поднятие тяжестей
- хронический запор или диарея.

К слову, с возрастом риск развития геморроя возрастает. Все потому, что ослабевают ткани, поддерживающие вены кишечника. Сосуды, не получая «поддержки», начинают растягиваться.





Закинул ноги на стол — варикоз прошёл?

Кстати, эта поза, которую так любят демонстрировать офисные начальники из американских фильмов, действительно помогает при варикозе. Люди, которые имеют подобную привычку, подсознательно борются с заболеваниями вен. Когда ноги подняты выше уровня сердца, то кровь движется к пламенному мотору, но в данном случае, вниз — гравитация ей не мешает. Конечно, это сразу уменьшает риск скопления и застоя крови в разы. Все мы из вестернов знаем, что привычка закидывать ноги на стол была распространена среди ковбоев. И не исключено, что после многочасовых скачек по прериям на лошадях таким образом они снимали отеки и усталость ног. По сути — симптомы варикоза.

Что такое УЗДС?

УЗДС — ультразвуковое дуплексное сканирование, является ведущим методом диагностики варикоза. Это исследование абсолютно безопасно и безболезненно. Оно позволяет быстро и максимально точно выявить источник варикоза, оценить размеры и строение сосуда, функцию клапанов вены, масштаб распространения обратного тока крови, а также узнать, есть ли тромбы.

А ПОЧЕМУ ВРЕДНО ЗАКИДЫВАТЬ НОГУ НА НОГУ?

Потому что эта поза приводит к тому, что сосуды в ногах пережимаются. В итоге давление в венах возрастает, увеличивается нагрузка на венозные стенки и клапаны. Будущим мамочкам, людям с лишним весом, а также тем, у кого сидячая работа, эта поза и вовсе противопоказана.

Как проводится УЗДС?



Особой подготовки УЗДС не требует. Исследование проводится, когда пациент стоит или сидит. Одновременно врач имеет возможность осмотреть и глубокую, и поверхностную венозные системы.

Во время процедуры медик наносит специальный гель на исследуемый участок тела, а затем обследует его, водя по коже датчиком. Полученные результаты он затем сравнит с показателями нормы и определит план дальнейшего лечения. УЗДС не обязательно проводить, если диагноз и так ясен, а пациент не планирует ложиться на операцию.

Зачем в туалете держать лавочку?

Ранее мы говорили о факторах риска развития варикоза, но не упомянули еще один — модели современных унитазов. Дело в том, что годы назад высота унитазов была модернизирована до общеевропейских стандартов — 40 см. Унитазы стали удобными, высокими, но теперь во время акта дефекации нам приходится включать в работу мышцы брюшного пресса, что неизменно ведет к увеличению внутрибрюшного, а затем и венозного давления. А мы помним, что это одна из причин развития венозной болезни. Здравствуй, варикоз и геморрой. А вот лавочка, на которую можно поставить ноги, сидя на унитазе, здорово известный процесс облегчает — правильная поза помогает расслабить мышцу, пережимающую прямую кишку, защищает нервы тазового дна, отвечающие за работу мочевого пузыря, предотвращает задержку кала в кишечнике, помогает легко и быстро опорожнить кишечник. Как правильно подобрать высоту лавочки? Очень просто: угол между телом и бедрами при сидении на унитазе должен составлять 30 градусов.

ВАЖНО!

УЗДС ни в коем случае нельзя проводить в положении лежа — это влечет допущение ошибок в определении рефлюкса (обратного тока крови) и тромбов.



ПОЧЕМУ ВАРИКОЗ – ЭТО ВСЕГДА ОПЕРАЦИЯ?

Не всегда, но в большинстве случаев при варикозном расширении вен действительно показано оперативное лечение. Ведь обратное развитие уже трансформированного сосуда невозможно. Если уж он расширен, превратиться обратно в нормальный он уже не сможет.



Что такое спинальная анестезия?

Эпидуральная и спинальная анестезии – это методы обезболивания, при которых блокируется передача болезненных импульсов от места операции к головному мозгу на уровне спинного мозга. Техника их выполнения схожа: делается инъекция анестезирующего вещества в позвоночник, и ноги пациента теряют чувствительность. Основная разница в том, куда именно вводится лекарство. В случае спинальной анестезии обезболивающий препарат вводится в спинномозговую жидкость при помощи специального наркозного аппарата. При эпидуральной – в эпидуральное пространство. Человек после проведения подобной процедуры не засыпает, и это намного безопаснее, чем общий наркоз. Чувствительность возвращается примерно через 4 часа.

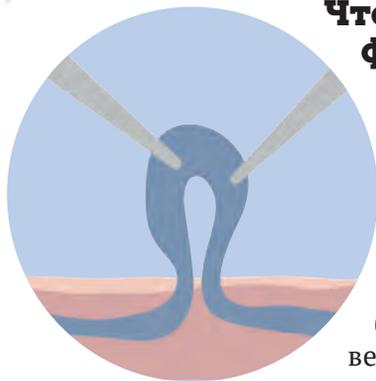
Что такое флебэктомия?

Хирургический метод удаления пораженных варикозом вен. При данной операции убираются поверхностные сосуды, просвет которых больше 1 см. Глубокие вены не затрагиваются, поэтому нарушения

кровотока не происходит.

Врач делает на коже разрезы – их длина обычно не превышает 3–4 см. Через них происходит удаление пораженного сосуда. В месте, где больной сосуд соединяется с глубокой веной, его перевязывают и перерезают. После удаления пораженной вены хирург также извлечет ее притоки через микропроколы в коже.

Флебэктомия проводится под общим наркозом, спинальной или эпидуральной анестезией.



Что такое диссекция вен?

Эндоскопическая диссекция вен – это процедура, которая выполняется с помощью эндоскопа (оптического медицинского устройства, предназначенного для осмотра полости сосудов) и заключается в перевязывании вен, которые соединяют подкожные сосуды с глубокими.

ПРОЦЕДУРЫ КРАСОТЫ И ВАРИКОЗ

Прелестницам, у которых есть предрасположенность к варикозу, не рекомендуются некоторые популярные косметологические процедуры, стимулирующие хрупкость сосудов: эндермология (LPG), горячие обертывания, агрессивные массажи для похудения. Кроме того, нужно осторожно выбирать метод удаления волос. Электроэпиляторы и горячие воски лучше не использовать.

Что такое стриппинг?

При таком хирургическом вмешательстве удаляется не вся вена, а лишь ее патологически измененный участок. Фрагмент сосуда извлекается через два небольших прокола. В данном случае швы не накладываются – проколы заживут самостоятельно.



МАВИТ®

**УСТРОЙСТВО
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА
(В ТОМ ЧИСЛЕ НА ФОНЕ АДЕНОМЫ)
И ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ**



№ ФСР 2011/12161

УСТРОЙСТВО ПОКАЗАНО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ, УСТАНОВЛЕННЫХ ВРАЧОМ, ИМЕЮЩИМ СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ ПО УРОЛОГИИ:

- хронический простатит вне обострения;
- простатовезикулит;
- уретропростатит;
- эректильная дисфункция;
- хронический простатит на фоне доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденомы).

ДИАМАГ®

АЛМАГ-03

**МЕДИЦИНСКИЙ АППАРАТ
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ:**

- Мигрени и головной боли
- Последствий перенесенного нарушения мозгового кровообращения (инсульта, транзиторной ишемической атаки)
- Хронической ишемической болезни головного мозга (атеросклероза сосудов головного мозга, гипертонической энцефалопатии, сосудистой деменции)
- Остеохондроза шейного отдела позвоночника с симптомом вертеброгенной краниалгии (головной боли)



№ ФСР 2012/13599

Приобретайте Аппараты ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!

В аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах Москвы и Московской области:

СБЕР ЕАПТЕКА¹
☎ 8 (495) 730-53-00

МЕД-МАГАЗИН.RU²
КРАСОТА / ЗДОРОВЬЕ / СПОРТ
☎ 8 (800) 700-52-00

МЕДтехника №7³
Москва
☎ 8 495 505-63-83

грамикс⁴
очень много всего дешево
☎ 8 495 505-63-83

Стелларка Аптеки⁵
сетью социальных аптек
☎ 8 800 555-11-15

- Плеер.ру⁶ 8 (495) 775-04-75
- Vita-medic⁷ 8(800) 551-24-06
- Пилули.ру⁸ 8 (495) 926-36-42

• магазин «Медтехника Благомед»⁹
8 (800) 505-65-28

АДРЕСА НАШИХ РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНОВ:
• г. Москва, Зубовский бульвар, д. 29
• г. Москва, ул. Вавилова, д. 54, корп. 1

ОФИС И СКЛАД:
• г. Москва, ул. Грайвороновская, д. 4, стр. 6

¹ 000 «ЕАптека»; г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цокольный этаж, помещение I, ком. 2; ОГРН 1147746631988. ² 000 «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710. ³ 000 «Медтехника М1»Тел.: 8 (499) 550-10-16 (многоканальный) Юр. адрес: 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, этаж 1, офис № 101 ОГРН: 1157746290305 ⁴ 000 «ГРАМИКС», г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П В К 7, оф. 15. ОГРН 1197746086449. ⁵ 000 СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ⁶ 000 «Рассвет», г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, пом. V, ком. 6, ОГРН 1147746619240. ⁷ ИП Куриченко М.П., г. Москва, Заревый проезд, д. 10, пом. № 22. ОГРНИП 308312834000157. ⁸ 000 «ПарусИнвест», г. Москва, ул. Обручева, д. 16, корп. 1, этаж 3, пом. 1, ком. 12, ОГРН 1167746630831. ⁹ 000 «БЛАГОМЕД» г. Москва, ул. Поляны, д. 5, пом. 39, 41, ОГРН 1187746406374.

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». Бесплатный телефон завода: 8 (800) 350-02-13. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005474 от 08.06.2018 г.

РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СОВРЕМЕННЫЙ
МАГНИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР НА ДОМУ

АЛМАГ-02*

В ОСНОВЕ ДЕЙСТВИЯ АППАРАТА
ЛЕЖИТ НИЗКОЧАСТОТНОЕ МАГНИТНОЕ ПОЛЕ,
РЕКОМЕНДОВАННОЕ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

**НА ЭТАПЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ
ПЕРЕНЕСЕННОЙ ПНЕВМОНИИ,
В Т.Ч. ВИРУСНОЙ, БАКТЕРИАЛЬНОЙ
ЭТИОЛОГИИ И ДР.**



№ ФСР 2009/04790

*АЛМАГ-02. Вариант 2.

КОМПЛЕКСНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ
ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ В ПЕРИОД
ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

МУЛЬТИЛОР*

ДЕЙСТВИЕ МУЛЬТИЛОРА НАПРАВЛЕНО НА:

- снятие воспаления
- устранение отечности слизистой
- облегчение носового дыхания
- избавление от кашля
- укрепление местного иммунитета



* применяется для лечения детей с 1 года

**МУЛЬТИЛОР – это отличная возможность
лечиться дома, не рискуя подхватить новый
вирус или запустить повторную волну болезни**

Приобретайте Аппараты ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!

В аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах Москвы и Московской области:

МЕД-МАГАЗИН.RU¹
КРАСОТА / ЗДОРОВЬЕ / СПОРТ

☎ 8 (800) 700-52-00

грамикс⁴
очень много всего дешево

☎ 8 495 505-63-83

МЕДтехника №7²
Москва

☎ 8 495 505-63-83

Столички⁵
Сеть социальных аптек

☎ 8 800 555-11-15

АПТЕКА³
Ваша №1

☎ 8 495 419-19-19

ЗДОРОВ.ру⁶
сеть аптек

☎ 8 495 363-35-00

- Плеер.ру⁷
8 (495) 775-04-75
- Vita-medici⁸
8(800) 551-24-06
- Пилули.ру⁹
8 (495) 926-36-42

¹ 000 «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710. ² 000 «Медтехника М1»Тел.: 8 (499) 550-10-16 (многоканальный) Юр. адрес: 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, этаж 1, офис № 101 ОГРН: 1157746290305 ³ 000 «Аптека-риэлти». ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д., д. 12, корп. 1. ⁴ 000 «ГРАМИКС», г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П В К 7, оф. 15, ОГРН 1197746086449. ⁵ 000 СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. 1, ОГРН 1167746476754. ⁶ 000 «ЗДОРОВ.РУ» г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 1, пом. VI, оф. 4, ОГРН: 5147746345797. ⁷ 000 «Рассвет», г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, пом. V, ком. 6, ОГРН 1147746619240. ⁸ ИП Куриченко М.П., г. Москва, Заревый проезд, д. 10. пом. № 22. ОГРНИП 308312834000157. ⁹ 000 «ПарусИнвест», г. Москва, ул. Обручева, д. 16, корп. 1, этаж 3, пом. 1, ком. 12, ОГРН 1167746630831.

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». Бесплатный телефон завода: 8 (800) 350-02-13.

ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005474 от 08.06.2018 г.

РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Что такое эндовенозная абляция?

Метод лечения варикозной болезни, суть которого заключается в удалении поврежденных недугом вен путем выжигания электрическим током определенной частоты. Либо вены удаляются лазерным импульсом.



В ходе процедуры врач делает небольшой надрез на коже вены и вставляет в него катетер. Затем к кончику катетера прикрепляется специальный прибор, нагревающий катетер, благодаря чему тот закрывает (либо удаляет) расширенную вену. Делается процедура под местной анестезией. И в тот же день, как правило, пациент возвращается домой.



Что такое склеротерапия?

Метод лечения варикозного расширения вен, при котором в расширенную вену вводится специальное лекарство – склерозант. Это вещество склеивает стенки сосуда, закупоривая поврежденную вену. «Недееспособный» сосуд выводится из кровотока, а со временем и вовсе исчезает. Кровь перенаправляется в здоровые вены.

Процедура не требует последующего стационарного наблюдения и лечения. Проводится она в амбулаторных условиях и длится обычно от 30 до 60 минут. Склеивается вена через небольшой прокол кожи, а сразу после процедуры человек может отправиться домой.

ВАЖНО!

Сразу после склеротерапии необходимо в течение часа ходить, разминать ноги – двигаться. Кроме того, после проведения склеротерапии бинты нельзя снимать две недели. По истечении этого периода рекомендуется ношение компрессионного трикотажа.

КОГДА НАЗНАЧАЕТСЯ КОМПРЕССИОННАЯ ТЕРАПИЯ?

Компрессионная терапия – это важная составляющая лечения варикозной болезни. Она назначается на ранних стадиях заболевания и продолжается практически всю жизнь. Обеспечивает профилактику развития заболевания и не дает развиваться осложнениям при его наличии. Компрессионная терапия способствует ускорению кровотока в венах, препятствует образованию отека и помогает нормализовать процессы обмена в тканях. Может включать в себя как применение эластичных бинтов, так и лечебного компрессионного трикотажа (гольф, колготок, чулок).

Каким бывает компрессионное бельё?

Компрессионный трикотаж изготавливаются из натуральных (хлопок, каучук) и синтетических (эластан) материалов. При их изготовлении применяют специальную бесшовную вязку.

Такое бельё «умеет» правильно распределять давление в сосудах конечностей. Трикотаж может быть профилактическим и лечебным. Профилактический используется у пациентов из групп риска: у беременных, у людей, работа которых связана с длительным пребыванием в стоячем положении.

Лечебные чулки, колготки и гольфы делятся на четыре компрессионных класса. Пациентам с варикозной болезнью обычно рекомендуют изделия 2-го компрессионного класса.

Определить, какое именно компрессионное изделие необходимо пациенту, должен врач. При начальной стадии заболевания пациенту могут быть рекомендованы компрессионные гольфы. Если же диагностирована несостоятельность клапанов ствола большой подкожной вены, потребуются чулки или колготки.

ВАЖНО!

Изготавливается такое бельё по индивидуальным размерам, и носить его нужно постоянно, иначе эффекта от лечения не будет.

КАК ПРАВИЛЬНО НАЛОЖИТЬ ЭЛАСТИЧНЫЙ БИНТ?

1. Пятиметровый бинт для наложения на голень – то, что нужно.
2. Один конец бинта сразу следует загнуть на ширину ладони и это место пристрочить на швейной машинке либо прошить вручную. Это очень удобно при «накидывании» бинта на стопу.
3. Накладывая бинт на голень, важно следить, чтобы каждый последующий виток перекры-

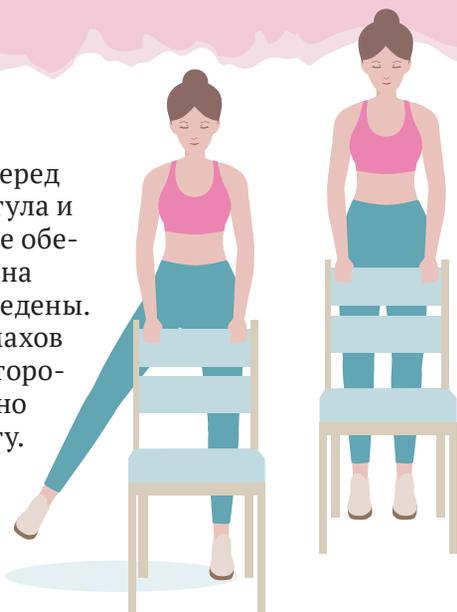
вал предыдущий не на половину, как часто мы бинтуем, а на 2/3. Такое бинтование обеспечит равномерное давление бинта на всем протяжении голени.

4. Перед началом бинтования необходимо лечь на спину, поднять вверх ногу на 25–30 градусов и подержать ее в таком положении 2–3 минуты. Это обеспечит сброс венозной крови из подкожных вен в глубокие.

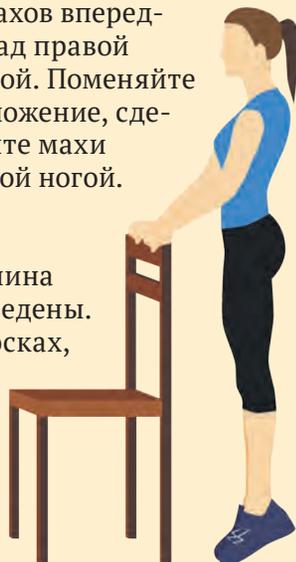
КАКУЮ ГИМНАСТИКУ ДЕЛАТЬ ПРИ ВАРИКОЗЕ?

Лучшая гимнастика при варикозном расширении вен – это пешие прогулки, ходьба в быстром темпе и скандинавская ходьба. А дополнив эти приятно-полезные занятия еще и гимнастикой, можно добиться весьма неплохих результатов в борьбе с этим недугом. Итак:

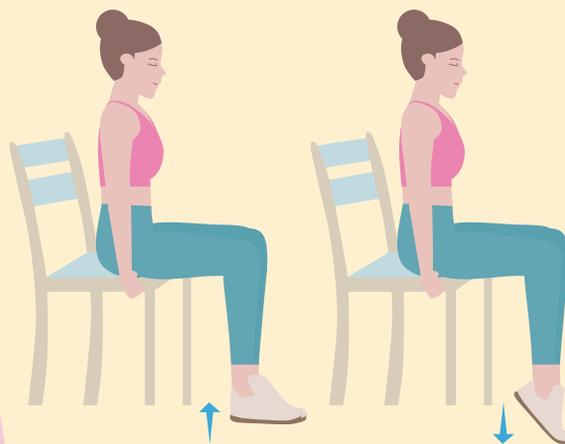
1 Встаньте перед спинкой стула и обопритесь на нее обеими руками. Спина прямая, плечи сведены. Сделайте 10–15 махов правой ногой в сторону на максимально доступную высоту. Повторите то же левой ногой.



2 Повернитесь к спинке стула левым боком, левую руку положите на спинку, правую – на пояс. Сделайте 10–15 махов вперед-назад правой ногой. Поменяйте положение, сделайте махи левой ногой.

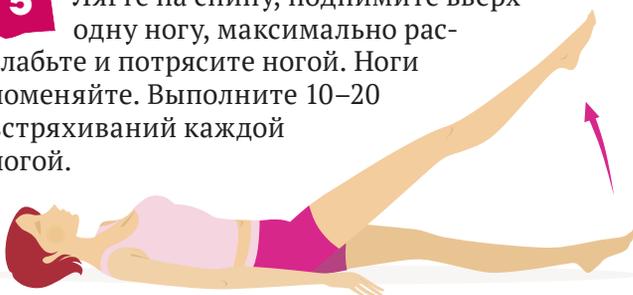


3 Встаньте прямо, спина ровная, лопатки сведены. Поднимитесь вверх на носках, оторвав пятки от пола на 2–3 см, теперь резко опуститесь на них. Повторите 10 раз. Можно держаться за спинку стула.



4 Сядьте на стул, согните ноги в коленях, руками обопритесь о сиденье. Попеременно поднимайте пятки, не отрывая от пола носков. Повторите 10–15 раз.

5 Лягте на спину, поднимите вверх одну ногу, максимально ослабьте и потрясите ногой. Ноги поменяйте. Выполните 10–20 встряхиваний каждой ногой.



ПЕРЕД СНОМ

Перед сном ежедневно хорошо проводить массаж стоп, это поможет улучшить кровоток. Подушечками пальцев нужно делать с усилием встречные вибрирующие нажимы по 3–5 минут на каждой стопе.



Для улучшения циркуляции венозной крови

Положите на пол деревянный прямоугольный брусок. Обопритесь о него подушечками пальцев и нажимайте на это место, поднимаясь на цыпочках одновременно обеими ногами. Упражнение выполняйте несколько раз в день по 5 минут.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОКАЗАНЫ ПРИ ВАРИКОЗЕ?

1. Рыба и мясо нежирных сортов.

Эти продукты следует запекать без корочки, отваривать или готовить на пару без добавления жиров.

2. Морепродукты.

Из-за высокого содержания меди весьма полезны при варикозе кальмары и морская капуста. Медь способствует выработке эластина – вещества, укрепляющего венозную стенку.

3. Овощи.

Любые. В овощах содержится клетчатка, витамины и микроэлементы, которые укрепляют поврежденные сосуды. Единственный овощ, с которым стоит проявить осторожность – картофель. Слишком крахмалистый, он способствует увеличению массы тела, что увеличивает нагрузку на вены.

4. Фрукты и ягоды.

А в особенности, вишня и черешня. В этих ягодах содержится витамин К, укрепляющий венозную стенку и даже способный тем самым уменьшать проявления варикоза. Предпочтение также стоит отдавать кислым плодам – киви, яблокам, цитрусовым.

5. Сухофрукты.

Курага, изюм и финики – важный источник калия. Они улучшают работу сердца, что усиливает кровообращение и уменьшает нагрузку на стенки вен.



КАКИМ ПРОДУКТАМ СКАЗАТЬ «СТОП» ПРИ ВАРИКОЗЕ?

1. Сдобе.

Она лишь нарастит бока, а пользы организму не принесет. Чем больше вес, тем больше крови циркулирует по венам. Нагрузка на венозные стенки возрастает, как и вероятность их разрушения.

2. Кондитерские изделия.

3. Жирное мясо.

Жирное мясо увеличивает густоту крови, и венам сложнее перекачивать ее к сердцу. Часто образуются сгустки крови, нарушающие кровообращение.

4. Жареная пища.

Она усиливает воспалительные процессы в организме, а значит, увеличивает и риск тромбообразования.

5. Соленое, копченое и острое.

Все эти продукты вызывают задержку жидкости в организме, увеличивают риск возникновения отеков.



Как выстроить режим питания при варикозе?

1.

Питаться часто, но небольшими порциями – не более 200 г пищи за раз.

2.

Неплохо раз в неделю устраивать себе фруктово-овощной день.

3.

Желательно вести подсчет калорий, чтобы контролировать вес.

А сколько пить жидкости?

При варикозе нужно увеличить суточный объем потребления воды до 1,5–2 литров. Это способствует улучшению реологических свойств крови, является профилактикой обезвоживания и снижает риск тромбоза и застойных явлений.



Полезно ли оливковое масло при варикозе?

Однозначно, да. При варикозе важно употреблять пищу, богатую витамином Е. А именно в оливковом масле его очень много. Хотя, стоит помнить, что и калорий в таком масле немало. Больше, чем в свином сале. Используйте оливковое масло для заправки салатов. Чайной ложки масла на салат вполне достаточно для доставки витамина Е к сосудам.



ВАЖНО!

Помимо витаминов С и Е для здоровья вен важен и витамин В5. Он позволяет избежать опасных осложнений, среди которых дерматит и трофические язвы на коже. Продукты с высоким содержанием витамина В5: лосось, авокадо, яйца, молоко, арахис, соя, чечевица, фасоль.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Народная медицина богата рецептами, которые призваны помочь при варикозной болезни вен. Однако следует помнить, что, прежде чем сделать какой-либо отвар или настой, его состав следует подробно обсудить со своим лечащим врачом.

Орешник

Лещина богата белками, жирами и углеводами. Издавна это растение применяли для укрепления стенок сосудов и улучшения их работы.

Что нужно: листья и кора лесного ореха.

Как приготовить: измельчить, 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка и, укутав, дать настояться 2–3 часа.

Как принимать: по 1/4 стакана 4 раза в день до еды не меньше месяца.

Конский каштан

Это растение обладает способностью снижать свертываемость крови, препятствуя тем самым образованию тромбов, рассасывать уже имеющиеся тромбы и укреплять стенки сосудов.

При лечении варикозного расширения вен используется сок конского каштана, выжатый из соцветий растения.

Что нужно: свежие цветки конского каштана.

Как приготовить: измельчить и поместить под пресс, выжать сок.

Как принимать: по 30 капель сока в день. Эту дозу можно разделить на 2–3 приема. Сам сок очень горький, его можно смешать с водой.



Сушеница

Отвар из сушеницы призван помогать при тромбозах. Считается, что полезно делать ванночки для ног из этого отвара.

Что нужно: 100 г высушенной травы.

Как приготовить: сухое сырье залить кипятком в количестве 3 литра, подогреть на медленном огне на протяжении 20 минут. Снять с огня, остудить и настаивать еще 10 часов.

Как принимать: отвар нужно добавить в воду для ванны. Время принятия ванны – полчаса. Такие ванны следует принимать три раза в неделю. Курс лечения – не менее 1 месяца, можно больше.

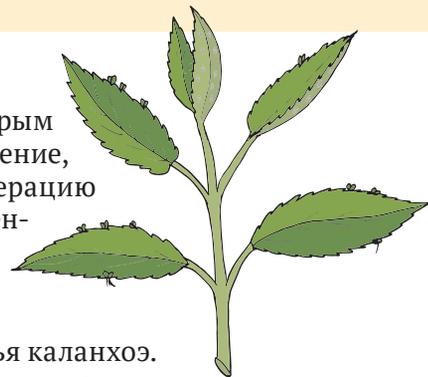
Каланхоэ

Витамин С, которым богато это растение, ускоряет регенерацию тканей. Лекарственные препараты готовятся из листьев и стеблей цветка.

Что нужно: листья каланхоэ.

Как приготовить: листья отделить от соцветий, промыть водой и измельчить. В 1,5-литровую банку в равных пропорциях поместить сырье и водку. Закрыть крышкой и убрать в темное место на неделю. Ежедневно банку надо встряхивать. Затем жидкость нужно процедить и перелить в емкость темного стекла. Хранить настойку в темном месте, а перед применением встряхивать.

Как применять: втирать настойку отступней до ягодиц массажными движениями каждый день на ночь, после душа. Курс лечения 4 месяца.



Компресс из свежих листьев сирени

Считается, что такой метод помогает в большинстве случаев варикозно расширенных вен.

Как приготовить:

Свежие листья сирени хорошо промыть и прибинтовать к ноге таким образом, чтобы получился целый зеленый чулок. Носить такой компресс нужно сутки.

Компресс из молочной сыворотки

Как приготовить:

Смочить в молочной сыворотке льняную тряпочку и обернуть ею участки с расширенными венами. Сверху прикрыть бумагой для компресса (не полиэтиленом!). Все это нужно сделать вечером, а наутро компресс снять и смыть сыворотку с кожи холодной водой. Применим такой компресс в течение длительного времени.

Дневник самочувствия при существующем риске развития варикоза

Дата	Ощущения в ногах утром после пробуждения	Ощущения в ногах после физической нагрузки	Ощущения в ногах после отдыха	Ощущения в ногах вечером



ПРИМЕЧАНИЕ

Ощущения в ногах можно описывать в таблице так:
• отеки; • боль; • тяжесть; • комфортные (или – симптомов нет)

Таблицу нужно вести в течение месяца, а затем взять ее с собой на прием к флебологу. Это поможет увидеть доктору первые признаки варикоза, назначить обследование и определиться с тактикой лечения.



Дневник пищевого поведения при варикозе

	Время приема пищи	Продукты и блюда	Объем порции	Вес в граммах	Энергоценность в ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					



Дневник контроля веса при варикозе

Неделя	Дата	Вес (кг)	Окружность груди (см)	Окружность талии (см)	Окружность бедер (см)	Окружность ноги (см)	Окружность шеи (см)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							



ПРИМЕЧАНИЕ

Все измерения необходимо проводить в одно и то же время суток одними и теми же измерительными приборами. Дневник поможет видеть, как меняется ваш вес с течением времени и какие меры необходимо предпринять для его коррекции.

Каждый хоть раз в жизни сталкивался с бестактными вопросами. Задевающие за живое, они вызывают раздражение, смущение, чувство замкнутости во время беседы. Оправдания и извинения не спасают положение. Так какие же вопросы не стоит задавать даже близким людям, чтобы не стать причиной их негативных эмоций. Спросим у нашего эксперта – психолога Ольги РОМАНИВ.



БЕСТАКТНЫЕ вопросы,

КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ЗАДАВАТЬ ДАЖЕ БЛИЗКИМ



ЭТО СВОИ ВОЛОСЫ ИЛИ ПАРИК?

Вместо волос может стоять любое слово – грудь, ногти, губы и т.д. Значения не имеет, ведь все подобные вопросы – неуместные. Начинать тему можно лишь тогда, когда ее начал сам собеседник. Тем более не стоит давать оценку чьей-то внешности. Все мы разные, и вкусы тоже, а значит, и выглядит каждый, как хочет. Такой вопрос может привести к неприятному столкновению с собеседником.

НЕ ПОРА ЛИ ВЫЙТИ ЗАМУЖ/ЖЕНИТЬСЯ?

Данный вопрос неуместен даже в беседе с близким человеком. Задавать его категорически не рекомендуется, причина может быть разная: от нежелания серьезных взаимоотношений до личной трагедии.

СКОЛЬКО ВЫ ЗАРАБАТЫВАЕТЕ?

Вопросы о заработке всегда являются неприятными, и порой даже близкие не готовы обсудить свой кошелек. Старайтесь не задавать таких вопросов, а если столкнулись сами, то отвечать стоит в духе «На жизнь хватает». Если видите, что собеседнику неловко, сразу же закрывайте тему.

ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ ДЕЛАТЬ РЕМОНТ?

Причины, по которым люди не спешат менять внутренний облик своего жилища, могут быть разными: нехватка времени, средств, просто усталость и нежелание что-то менять в своей жизни именно сейчас. Не нужно давать непрошенных советов и кичиться знаниями в области современных дизайнов. Не все стремятся упаковать свои стены в хайтек, кому-то милее ковры и паркет.

ДОЛГО БУДЕШЬ ЕЩЁ ХОДИТЬ С ЭТИМ ТЕЛЕФОНОМ?

Люди могут быть недостаточно обеспечены, чтобы покупать дорогие девайсы или не видеть в этом надобности. В первом случае можно спровоцировать стыд. Во втором начать ненужную дискуссию, которая испортит отношения.

ЗА КОГО ВЫ ПРОГОЛОСОВАЛИ НА ВЫБОРАХ?

Политические споры всегда наиболее ярые. Тут трудно найти компромисс и зачастую все заканчивается скандалом. Если где-то в разговоре узнали о схожести взглядов с собеседником – поддержите его позицию, если нет, то тактично отойдите от темы.

А ОН ЗА ТЕБЯ ПЛАТИТ?

Некорректный вопрос, связанный с распространенным стереотипом «мужчина платит за женщину», но на деле люди сами решают, как расплачиваться за счет. Стоит не лезть во взаимоотношения двух влюбленных.

КОГДА УЖЕ НАЙДЕШЬ НОРМАЛЬНОГО/НОРМАЛЬНУЮ?

Вопрос связан со скрытой критикой чужого партнера. Даже если вас раздражает возлюбленный друга, то воздержитесь от лишней язвительности, это может обидеть приятеля и вовсе поставить точку на взаимоотношениях.

ВЫ СЛУЧАЙНО НЕ БЕРЕМЕННЫ?

Вы уверены в положении собеседницы? Значит, вопрос глупый. Если нет, то избегайте такого вопроса, ведь если дело в гормонах/лишнем весе, то это может обидеть человека. Не стоит делиться своим мнением и опытом, если вас об этом не просили.

Ольга Бельская

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И УТЕХИ ЕШЬТЕ

Среди своих «собратьев» грецкий орех считается одним из самых полезных. Форма его ядра напоминает человеческий мозг, из-за чего люди ещё в античности предполагали, что он помогает развить интеллект. Они оказались правы: этот орех и в самом деле улучшает работу мозга, и к тому же он обладает ещё десятком полезных свойств.

РАЗБОР ПО СОСТАВУ

Грецкий орех – уникальный по составу продукт. В его ядрах есть все нужные нам вещества: и полезные жиры, и легкоусвояемые белки, и качественные углеводы.

В 100 г продукта:

ЖИРЫ

65,2 г

БЕЛКИ

15,2 г

УГЛЕВОДЫ

13,7 г

В одном грецком орехе примерно 32–40 килокалорий, в 100 г – около 656 Ккал.

Ядра грецкого ореха богаты витаминами А, В1, В2, В3, В5, В6, В9, С, К, Е, РР. Горсть орехов с лихвой покрывает суточную потребность взрослого человека в таких микроэлементах, как **никель, кремний, бор, медь, марганец**. Также в них достаточно **магния, фосфора, железа, цинка, калия и кальция**.

ОСТОРОЖНО!

- ✗ Грецкие орехи противопоказаны при псориазе, экземе, дерматитах.
- ✗ Их нельзя употреблять при обострении желудочно-кишечных заболеваний, при остром или хроническом панкреатите.
- ✗ У аллергиков грецкие орехи могут спровоцировать высыпания, зуд, покраснение.

1 Улучшает память и работу мозга. Ученые, ищущие средство от болезни Альцгеймера, проводили 10-месячное исследование на мышах. Зверьки, ежедневно получавшие 6–9% калорий в виде грецких орехов, оказались более успешны в обучении, развитии памяти и снижении тревожности (по сравнению с контрольной группой без орехов). В пересчете на человеческий рацион это примерно 28–45 г грецких орехов в день.

2 Снижает уровень холестерина в крови. Ядра грецкого ореха увеличивают уровень липопротеидов высокой плотности (ЛПВП) и снижают уровень «плохого» холестерина.

3 Источник мощных антиоксидантов. Грецкие орехи – чемпионы по содержанию активных антиоксидантов благодаря витамину Е, мелатонину и растительным соединениям – полифенолам, которых особенно много в тонкой кожуре, покрывающей ядра.

4 Уменьшает воспалительные процессы в организме. Полифенолы вкупе с Омега-3, магнием и аминокислотой аргинин, помогают бороться с окислительным стрессом и заметно уменьшают воспаление в организме.

5 Помогает при сахарном диабете. Благодаря жирным кислотам и витамину Е, грецкий орех – хорошее средство профилактики сахарного диабета 2 типа.

**10
ПОЛЕЗНЫХ
СВОЙСТВ
«ЖЁЛУДА
БОГОВ»**

В МУЖСКУЮ АПТЕКУ

Грецкий орех считается эффективным средством, повышающим половую силу мужчины. Для восстановления мужской потенции рекомендуют употреблять грецкие орехи с медом.

С этой же целью можно приготовить «лечебную смесь»: 300 г ядер грецких орехов и по 100 г сухого инжира или чернослива, изюма без косточек и фиников измельчить, добавить сок 1 лимона, перемешать. Хранить в холодильнике и принимать по 1 ст. ложке утром и вечером.

ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Очень важно, чтобы в рационе будущей мамы был комплекс нужных витаминов и минеральных веществ. Грецкие орехи оказывают положительное влияние на полноценное развитие плода, насыщая организм матери необходимым запасом микроэлементов и Омега-3. Оптимальная норма при беременности – 2–3 ореха в сутки.

ПРИ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

А ВЫ ЗНАЛИ?

Чтобы извлекать максимальную пользу от каждого съеденного ореха, необходимо долго и тщательно его разжевывать.

Грецкие орехи в рационе кормящей матери помогают сделать грудное молоко более жирным и полезным. Кроме того, оно приобретает особый сладковатый вкус. Кормящим мамам рекомендуют употреблять в пищу не больше 2 ядер грецких орехов в день.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ!



6 Средство профилактики раковых заболеваний. Наши кишечные бактерии перерабатывают полифенолы, которые есть в грецких орехах, в уролитин. Уролитины, в свою очередь, противостоят образованию раковых клеток в кишечнике, снижают риск возникновения рака молочной железы и рака простаты.

7 Укрепляет кости и суставы. Грецкие орехи содержат противовоспалительные вещества, которые способствуют профилактике ожирения, потере лишнего веса и восстановлению здоровья костей.

8 Улучшает сон. Грецкий орех содержит доступный для организма мелатонин, который помогает организму адаптироваться к светлому и темному времени суток и регулирует наш сон.

9 Укрепляет здоровье сердечно-сосудистой системы. Грецкий орех повышает сосудистую реактивность и помогает восстановить правильный состав крови.

10 Улучшает работу кишечника. Грецкие орехи нормализуют микрофлору и избавляют от дисбактериоза.

ГЛАВНОЕ

Грецкий орех – источник незаменимых полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, крайне важных для здоровья нашего мозга, сердца и сосудов! Всего в 10 г грецких орехов (2 штуки) содержится минимальная суточная норма Омега-3.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:

- ✓ Родина грецкого ореха – это не Греция, а Малая и Средняя Азия.
- ✓ С точки зрения ботаники грецкий орех – вообще не орех, а плод-костянка.
- ✓ Художники эпохи Ренессанса использовали масло грецкого ореха как основу для создания масляных красок. В трудах Леонардо да Винчи есть рецептуры таких красок, которые мастер готовил собственноручно.
- ✓ Белок, содержащийся в орехе, равноценен белку молока и мяса, но усваивается гораздо легче благодаря высокому содержанию лизина.

КСТАТИ

Несколько грецких орехов – отличный вариант для перекуса школьника или студента. Это несравнимо лучше, чем чипсы или печенье! Однако важно помнить, что в день стоит съесть не более 50 г орехов.

Оксана Черных

ДОМАШНИЙ ПОВАР®

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

ВЫПЕЧКА народов мира



ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций.
- ✓ Советы по приготовлению.
- ✓ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✓ Секреты национальных приправ.
- ✓ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

ВНИМАНИЕ! Приобрести ранее вышедшие номера* Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно по адресу: г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4 (самовывоз из редакции), предварительно позвонив по тел. 8-495-507-51-56 (будние дни с 11:00 до 18:00)

* при их наличии на складе



Протерев рамку с маминой фотографией от пыли, я вернула её на полку. На фото мама молодая, красивая, с распущенной косой улыбалась мне открытой, счастливой улыбкой. Такой я маму знала только по фотографиям. В моих воспоминаниях она жила угрюмой, ворчливой женщиной, оправдательные внутренние диалоги с которой я вела и спустя пять лет после её смерти.

ОН СЧАСТЛИВ БЕЗ НАС

– Да, мама, я общаюсь с папой. Ты уж не обижайся. Знаю-знаю, вы не ладили в последние годы. Папа пил, мало помогал по дому. Но, мама, он любил тебя. Любил. Иначе зачем бы он женился на тебе – разведенной женщине с двумя детьми на руках? Помнишь, как он читал тебе стихи? Я помню, мама. Как ждал тебя с работы, подогревал ужин. Как



Разговор

делал тебе массаж и целовал уставшие от шитья пальцы. А ты, мам, ты только злилась, отталкивала его от себя. Ты хотела видеть рядом с собой другого мужчину.

Но тот, другой, бросил нас, бросил и не вспоминал. А папа был рядом. Да, мам, я считаю его своим папой, потому что это он, а не тот, чужой, которого я и не помню, нес мне в постель молоко с медом и маслом, когда я боле-

ла. Читал мне сказки и делал со мной математику. Папка встречал меня из школы, когда нас перевели учиться во вторую смену, и утирал мне слезы, разочарованной в первой любви четырнадцатилетней сопливке. Он, мам, не ты.

Но тебя я тоже любила, мам. Твой запах, твою улыбку. Любила наши разговоры в темноте и твою скупую ласку. Как жаль, что все это было так редко, мам. Да, па-

па запил, он просто не вынес твоей холодности. А мы с братом сбежали из дому, как только повзрослели. Ты не злилась, мама, мы любили тебя, любим до сих пор. Просто было совершенно невыносимо видеть тебя несчастной, озлобившейся на весь мир за нелюбовь нашего родного отца. Я его искала, мам, и нашла. У него давно другая семья – жена, дети, внуки. Он счастлив без нас.

Стихи на конкурс «От сердца к сердцу»

ТЫ НУЖЕН МНЕ

Ты никогда не говорил мне о любви,
Был скуп на ласку, нежность и романтику.
Не говорил: «Послушай, соловьи»,
Не перевязывал подарок ярким бантиком.

Ты просто строил. Дом, беседку, жизнь.
Шлифуя доски, чувства и эмоции.
Мне было плохо, ты лвил: «Держись!».
Голодную кормил борщом и клецками.

Твои объятия редки, но крепки.
Твои признания, как в колье жемчужины.
Мы и в разлуке трепетно близки,
Ты, как и десять лет назад, любим, ты нужен мне.

Варвара Прилуцкая, г. Москва

МОЁ ВОСПОМИНАНИЕ

Руки твоей заботливой тепло
Еще я помню. И дрожу, но не от холода.
От мыслей о тебе всегда светло.
В моих воспоминаниях мы, как прежде, молоды.

Тебя давно со мною рядом нет.
Свой век я коротаю в одиночестве.
Ношу подарок твой – гранатовый браслет
И забываюсь в стихотворном творчестве.

В моих стихах ты жив и ты со мной.
Мы снова вместе, рядом стройной рифмой.
Мятежный дух строфою успокой,
Мой друг, мой муж, мое воспоминанье тихое.

Татьяна Николаевна Шувалова, г. Рязань

ТОЛЬКО ПОЗОВИ

Лист осенний опустился на мое плечо.
Но от нежных слов твоих на сердце горячо.
Пусть бушует в сизом парке ветренный октябрь.
Расправляет паруса наших чувств корабль.

Мы с тобой уплывем по морям любви
В страны, где цветет гибискус. Только позови.
За тобой хоть к краю света босиком пойду,
От тебя люблю муку лаской отведу.

*Анна Ольгина,
Воронежская обл., г. Лиски*

с мамой

ТЫ БЫ НЕ ОДОБРИЛА

– Я развожусь, мам. Знаю, ты бы не одобрила. Заставляла бы терпеть, смиряться. Но я не хочу терпеть, у меня закончился этот ресурс. Да, быть может, я не встречу больше свою любовь, быть может, больше не смогу быть счастлива как женщина, но делать несчастными всех людей вокруг, увязая в холодности и презрении, я тоже не хочу, мам. Мы расстаемся с мужем добрыми друзьями, мы еще не дошли до той точки, когда люди начинают ненавидеть друг друга. И наши дети не будут видеть вечно недовольных, язвящих и орущих друг на друга родителей.

Жаль, что тебя нет рядом, мама. Ты так нужна мне сейчас. А помнишь, мама, мы как-то вдвоем с тобой гуляли по лесу? Было тихо-тихо. Мы брели по лесной тропинке, каждая думала о

своем. А потом ты рассказала мне историю своего знакомства с моим настоящим отцом. Ты рассказывала и молодела на глазах, превращаясь вот в эту девчонку с фотографии – юную, веселую, счастливую. Тогда ты была такой красивой, мама!

А потом мы вернулись домой, и папка, твой муж, встретил нас покупными пельменями. И ты снова злилась, что пельмени переварены, а сметана дешевая, жидкая. И снова старела, и папка от твоих упреков тоже старел. Я это видела, и было так страшно, мам. Я не хочу так, поэтому и развожусь. Хотя и знаю, ты бы не одобрила.

Я ВСТРЕТИЛА МУЖЧИНУ

– Мама, я встретила мужчину! Он заботливый и добрый, он полюбил меня и

Все смертно. Вечная жизнь суждена только матери. И когда матери нет в живых, она оставляет по себе воспоминание, которое никто еще не решился осквернить. Память о матери питает в нас сострадание, как океан, безмерный океан питает реки, пересекающие вселенную...

Исаак Бабель

моих детей. Тебе, мам, он обязательно понравился бы. Папке он нравится. Они вместе ездят на рыбалку. Ты знаешь, мам, папка уже почти совсем не пьет. Он посадил на даче грушу и малину. Купил розы для твоего цветника. А еще мы решили завести собаку. Дети счастливы. Да-да, я помню, мама, ты не любишь собак. От них шерсть, шум и все такое, но дети счастливы. А это так важно, дарить счастье любимым людям.

Мужчина, которого я встретила, делает меня счастливой, мам. Он вчера заставил меня надеть шапку, потому что на улице было ветрено. Он трет в облепиховый чай имбирь и покупает мне фиалки в горшочках. Я ведь обожаю фиалки, ты знаешь, мам.

А вчера мы ходили в кино, и он держал меня за руку. Весь сеанс. И сжимал мою ладошку, когда я грустила или смеялась. Он ловил мой взгляд и грустил и смеялся вместе со мной. Это так здорово, мам!

Ты помнишь, завтра у папки день рождения? Мы соберемся все вместе. Мама, а ведь папка все еще любит тебя. Завтра он будет о тебе говорить и молодеть. Он всегда молодеет, когда говорит о тебе.

Я поставила на полку шкафа мамино фото в рамке и закрыла дверцу. Мама улыбалась. Она была счастлива на этой фотографии. А я была счастлива здесь, в реальной жизни. Мы смотрели друг на друга и улыбались. И образ мамы теплел в моем сердце, молодел. Мама улыбалась.

Ольга

Подробные условия конкурса можно уточнить в редакции по телефону 8 (499) 399-36-78. Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте организатора конкурса по адресу: <https://planetazdorovya.kardos.media/project/ОБЩИЕ-ПРАВИЛА-ПРОВЕДЕНИЯ-КОНКУРСОВ/>

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

Все, что вам нужно, чтобы принять участие в конкурсе, это прислать нам свои стихи о любви (не более трех четверостиший). Теплые, искренние, душевные.

Работы на конкурс принимаются вплоть до 1 марта 2022 года, и присылать их можно в виде смс-сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты sz@kardos.ru или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

Четверых победителей предлагаем выбрать вам же, дорогие читатели. Звоните, пишите нам, выбирайте те стихи, которые больше всего тронут ваше сердце. Победители конкурса будут объявлены в №6 «Секретов здоровья» от 25.03.2022 и в качестве призов получат:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1 место – увлажнитель воздуха | 3 место – фен |
| 2 место – миксер | 4 место – электронные кухонные весы |

Дорогие читатели, газета «Секреты здоровья» объявляет новый творческий конкурс «От сердца к сердцу».



Мацерация – процесс настаивания разных частей растений (листьев, стеблей, корней, цветов, трав, коры и др.) на масле. В результате настаивания масло насыщается полезными свойствами растения. Полученное средство и называется мацератом (или инфузом, в зависимости от того, какая часть растения используется).

Мацераты используются как компоненты для создания бальзамов, мазей и кремов. С большим успехом применяются и в ароматерапии.

А ЧТО ПОЛЕЗНЕЕ?

Бесспорно, по своим свойствам мацерат будет уступать эфирному маслу. Но масло не всегда бывает в доступе, а мацерат в любой момент можно приготовить самостоятельно. И в этом его неоспоримый плюс. К примеру:

- **мацерат арники** используется для заживления ран, обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами, считается отличным средством для снятия боли при заболеваниях суставов, используется для улучшения роста волос и др.;

- **мацерат календулы** усиливает регенерацию кожи, используется для заживления ран, язв, пролежней, а также призван справляться с солнечными ожогами;

- **мацерат каштана** является компонентом в смесях и кремах для ухода за ногами, улучшает регенеративные функции кожи головы и помогает улучшить работу микрокапилляров при куперозе.

Все эти мацераты используются наружно, так как для внутреннего применения являются токсичными.

Но есть и такие, которые могут использоваться внутрь в качестве источника витаминов и антиоксидантов. Например, мацераты облепихи, черники, моркови, зверобоя.

ЧТО ТАКОЕ МАЦЕРАТ, И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ... ...или не едят?

1 Основа мацерата – масло.



Подойдут кунжутное, миндальное, оливковое, подсолнечное, абрикосовое или персиковое косточки, аргановое или другие, полученные методом холодного прессования.

ГОТОВИМ ВСЁ НЕОБХОДИМОЕ

2 Сырьё.

Использовать можно как покупное, так и самостоятельно собранное и высушенное сырьё. Для сушки разложить части растения (листья, ягоды, цветы, и т.д.) в тени и дать им хорошенько высохнуть. Обратите внимание, что сушить сырьё для мацерата на солнце категорически не рекомендуется.



3 Пропорции:

для мацерата потребуется около **50 г сухого сырья на 1 л масла.**

- **ТЁПЛЫЙ СПОСОБ МАЦЕРАЦИИ.** Мацерат готовится в духовке или в мультиварке с функцией приготовления йогурта. Достаточно будет оставить сырьё на ночь в мультиварке, а утром его достать, встряхнуть и убрать на 10 дней в темное место для завершения процесса. При этом лучше завернуть мацерат во что-то теплое, например, в полотенце.

Если используете духовку, то включайте ее не более чем на 50 градусов, затем выключите. Через каждый час подогревайте ее до 50 градусов на 2–3 минуты, а затем снова выключайте. К вечеру тепловая обработка будет закончена.

- **ХОЛОДНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ.** Холодный способ проще: нужно засыпать сырьё в масло, укутать бутылочку и поставить в темное место на 30–45 дней, периодически взбалтывая.

ФИЛЬТРАЦИЯ

Процесс фильтрации состоит в следующем: на дно воронки выкладываем марлю, сложенную в несколько слоев, а поверх марли кладем ватный диск. Затем через этот фильтр пропускаем масло, а в конце отжимаем саму марлю.

ХРАНЕНИЕ ГОТОВОГО ПРОДУКТА

Готовое масло разливаем по баночкам из темного стекла, хорошо закрываем и храним в холодильнике или темном месте до 12 месяцев.

При изготовлении мацерата важно понимать, какую задачу вы хотите решить с его помощью, и не переусердствовать.

Каждый день мы ходим на работу, в МФЦ, отдадим детей в школу, покупаем авторучку, куртку, пирожок – решаем дела насущные. Всё это время стараясь не обращать внимания на больной зуб, который, как назло, опять ноет и не даёт спокойно жить. И так проходят дни, недели, месяцы...а потом...

А что может случиться потом? Как на состояние нашего здоровья могут повлиять не вылеченные вовремя зубы? Об этом и поговорим.

БЕРЕЖЁМ ДЕНЬГИ И ВРЕМЯ

Многие люди уверены, что посещать стоматолога нужно лишь тогда, когда заболит зуб. Да не просто заболит, а с такой силой, что терпеть эту боль будет просто невозможно!

Между тем, это фатальное заблуждение. И вот почему.

Во-первых, зуб может разболеться в очень неудобный момент (а так обычно и происходит, к сожалению). Стоит уехать в командировку или на отдых в другую страну – и здравствуй, зубная боль! Совсем некстати. Правильнее лечить зубы на начальном этапе, пока не появилось воспаление. Во-вторых, вовремя не вылеченный зуб – это почти всегда острая боль, отек и даже киста.

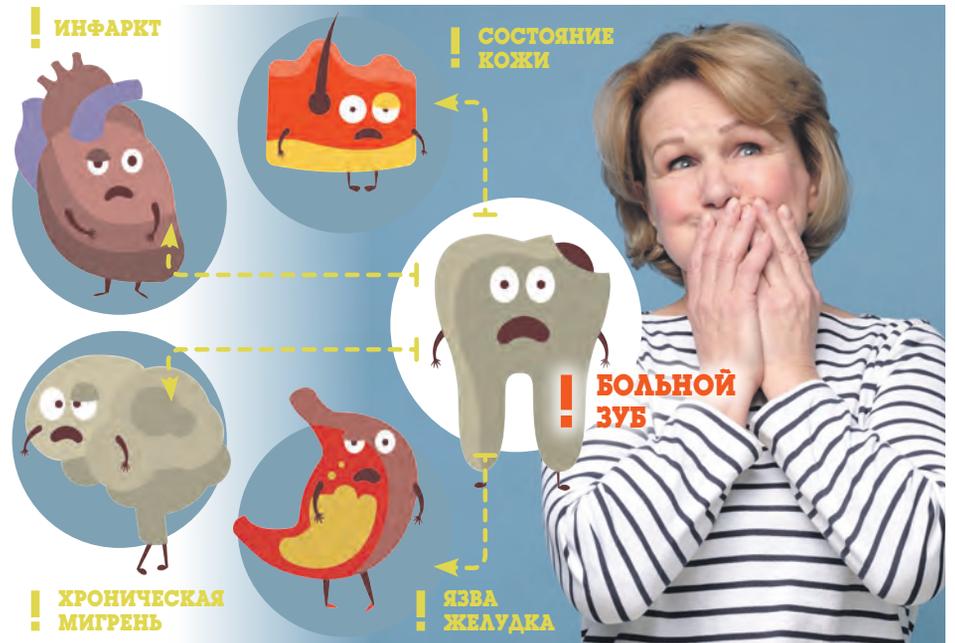
Кроме того, лечение на начальном этапе заболевания потребует гораздо меньше времени и денежных затрат.

А ЕСЛИ ВСЁ ЖЕ НЕ ЛЕЧИТЬ?

Как говорят сами стоматологи, есть много заболеваний, которые можно получить в комплект к невылеченным зубам. Среди них инсульт, гастрит, дерматит и некоторые другие недуги, которые с первого взгляда связать с кариесом или пульпитом сложно.

Невылеченные зубы становятся причиной инфаркта и ишемической болезни сердца. Наибольшему риску подвергаются люди с хроническим пародонтитом, так как бактерии, размножающиеся в пародонте, могут попасть в кровь и стать причиной образования тромбов со всеми вытекающими, как говорится.

Если вовремя НЕ ЛЕЧИТЬ ЗУБЫ...



При отсутствии значительного количества зубов повышается нагрузка на пищеварительную систему за счет некачественного пережевывания (измельчения) пищи. Это, в свою очередь, приводит к хроническому гастриту, язве желудка, панкреатиту.

Кроме того, состояние кожи также меняется не в лучшую сторону благодаря попаданию в кровь и желудочно-кишечный тракт бактерий, которые находятся в очаге воспаления. Например, может появиться дерматит, экзема, акне. Бактерии вызывают патологические процессы и в организме в целом.

А что уж говорить про состояние самой полости рта при невылеченных зубах! Не удивляйтесь, если ангина

станет постоянным спутником, а хронические отиты, синуситы и конъюнктивиты станут преследовать часто и подолгу.

Болезни горла также могут спутать планы и отправить на больничный. А виной всему обычный кариес.

Давайте также вспомним про тройничный нерв, который связан с деятельностью работы мозга. Иногда случается так, что запущенные случаи с зубами запускают механизмы появления хронической мигрени. Попробуй догадаться, что для лечения мигрени надо было вовремя вылечить зубы!

Теперь подумайте, у вас все еще нет времени или желания, чтобы вылечить зубы?

ПРОСТОЕ ПРАВИЛО

Подытоживая все вышесказанное, напоминаем, что для здорового функционирования всех органов и систем обязательно посещение врачей с целью профилактического осмотра. В списке врачей, наряду с терапевтом, обязательно должен быть и стоматолог, и гинеколог для женщин. Это поможет вовремя выявить патологии на сегодняшний день и принять своевременные меры для предотвращения проблем в будущем.

Желаем крепкого здоровья и красивой улыбки!

Екатерина Счастливая

Казанская икона Божией Матери

ПРЕСВЯТОЙ ОБРАЗ ЗАЩИТНИЦЫ И ОСВОБОДИТЕЛЬНИЦЫ

День иконы Казанской Божией Матери ежегодно, 4 ноября, православные христиане отмечают как праздник. В 1649 году по повелению царя Алексея Михайловича было установлено празднование в этот день как память об освобождении Москвы 37 лет назад от польских интервентов.

Праздник напоминает нам о милости Богородицы к нашей родной земле, о ее заступничестве. С Казанской иконой Божией Матери шло ополчение, которое освободило Москву от захватчиков Смутного времени.

ИЗ ИСТОРИИ ОБРЕТЕНИЯ

По преданию история этого образа началась после большого пожара в Казани в 1579 году. Девятилетней Матрёне, дочке стрельца, во сне явилась Богородица, повелевшая откопать ее икону на пепелище. Ребенку поверили не сразу, но затем начали раскопки и обнаружили икону, которая выглядела так, как будто ее только что написали. Свидетелем и участником тех событий стал простой приходской священник, а в будущем — святитель Гермоген, патриарх Московский. По благословению тогдашнего Казанского архиерея Иеремии он перенес образ в церковь, где служил священником. Он же составил подробное описание случившегося. С этого момента чудесное явление чудотворной иконы празднуется 21 июля.

Кстати. 21 июля 2005 года в Казань была привезена патриархом Алексием переданная в Россию из Ватикана копия чудотворного образа знаменитой иконы. Долгое время этот образ считался подлинником, обретенном в Казани, но совместная российско-ваканская комиссия установила, что это список XVII века.

СОБЫТИЯ СМУТНОГО ВРЕМЕНИ И ПОМОЩЬ БОГОРОДИЦЫ ПРАВОМУ ДЕЛУ

Долгое время об иконе просто не знали за пределами Казани. Митрополитом Казанским Гермогеном через 15 лет после обретения была составлена «Повесть и чудеса Пречистыя Богородицы, честнаго и славнаго Ея явления образа, иже в Казани». Послание было отправлено царю Ивану Грозному. По высочайшему повелению были выделены средства и в месте обретения начали строить женский монастырь. К концу XVI века отстроили собор, в котором и был помещен чудотворный образ.

Но началом всенародного почитания Казанского образа стали события Смутного времени. Известно, что Гермоген благословил казанскую дружину второго народного Ополчения взять святой образ в освободительный поход. Как свидетельствуют очевидцы, общая молитва к Богородице перед святым образом помогла укрепиться в вере, обрести новые силы и уверенность в победе.



ОБРАЗ БОГОМАТЕРИ НА ИКОНЕ

Образ, написанный на иконе, имеет своим прототипом Влахернский список. Считается, что его автором был евангелист Лука, написавший лик Богородицы еще при земной жизни Пречистой Девы.

Икона относится к иконописному типу «Одигитрия». Для него характерно орудное изображение Богородицы с младенцем. Голова Божией Матери наклонена к стоящему Богомладенцу, изображенному по пояс. Правая рука Младенца Иисуса Христа поднята для благословения.

КАК ВСТРЕТИТЬ ПРАЗДНИК

Очень желательно посетить богослужение в храме. Праздник этот должен быть в вашей молитве, в вашем сердце, вашей душе. Можно поставить свечу перед иконой Божией Матери Казанской, помолиться о благополучии и здравии. Молиться перед образом Божией Матери Казанской, конечно, можно не только в праздник. Обращение к образу через искреннюю нашу молитву укрепляет нас в вере, придает нам новых сил. Найдите время и обязательно почитайте книги, рассказывающие об этой почитаемой иконе. Например, есть книга святителя Ермогена (Гермогена) о Казанской иконе Божией Матери: «Повесть и чудеса Пречистыя Богородицы, честнаго и славнаго Ея явления образа, иже в Казани».

Подготовила Светлана Иванова.

Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

ОТВЕРЖЕННАЯ ЛЮБОВЬ

Почему синдром безответной любовной зависимости назвали в честь дочери Виктора Гюго

Любовная одержимость – это не просто очень сильное чувство, а настоящее психическое расстройство. Некоторые исследователи считают, что по тяжести протекания любовная зависимость вполне сопоставима с наркотической. Такое состояние называют «синдром Адели» – в честь дочери знаменитого французского писателя Виктора Гюго.

ПО ИРОНИИ СУДЬБЫ

По свидетельству современников, Адель Гюго (1830–1915 гг.) была удивительной красавицей и к тому же талантливой пианисткой. Девушка считалась одной из самых завидных невест Парижа, вокруг нее всегда толпилось много ухажеров. Однако она не проявляла к ним особого интереса.

Когда Адель исполнился 31 год, она познакомилась с английским офицером Альбертом Пинсоном – и в нем разглядела, наконец, свою вторую половинку. Но по злой иронии судьбы, именно Пинсон оказался равнодушен к чарам мадемуазель Гюго.

Сам мужчина был вполне зауряден, однако его

не впечатляли ни красота Адель, ни громкая слава ее отца. Он игнорировал письма девушки и морщился в ответ на ее признания.

В ПЛЕНУ У ОДЕРЖИМОСТИ

Чем холоднее вел себя Пинсон, тем жарче распались чувства Адель. Постепенно любовь переросла в болезненную одержимость. Девушка оплачивала долги офицера и все активнее вмешивалась в его жизнь, пытаясь делать все для того, чтобы у него не появились другие женщины.

Когда Альберта перевели из Франции в Канаду, Адель устремилась за ним. Чтобы найти деньги на поездку, девушке пришлось украсть и продать семейные драгоценности, но это ее не смутило.

Дальше – больше.

В Канаде Адель всем рассказывала, что они с Пинсоном помолвлены, что у них родился мертвый ребенок и что не могут пожениться только потому, что их родители против. А в письме домой написала, что они с Пинсоном сочетались браком, и родители, поверив, разместили в газете объявление о свадьбе.

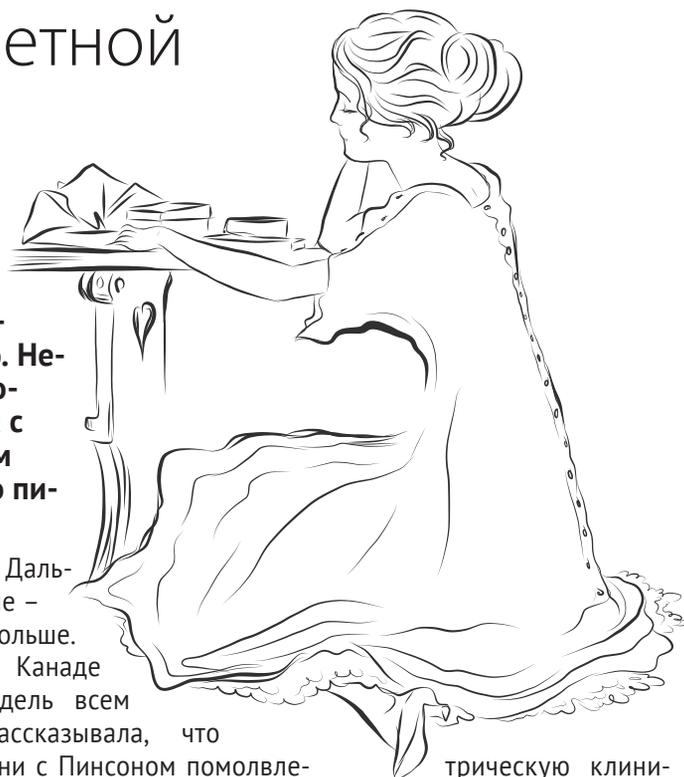
Даже когда мужчина женился на другой, Адель Гюго продолжала называть его своим мужем, искренне веря в свои иллюзии: к тому времени она уже в прямом смысле слова сошла с ума от любви.

Виктору Гюго пришлось поместить дочь в психиа-

трическую клинику. Здесь несчастная женщина и провела вторую половину жизни. Но вылечить ее, к сожалению, не смогли. До конца своих дней Адель продолжала страдать от безответной всепоглощающей любви, полностью утратив свою личность. Она регулярно отправляла Альберту Пинсону письма, и даже умирая, в бреду, повторяла его имя.

Сотрудники больницы подробно описали ее клинический случай и назвали в соответствии с ее именем.

Оксана Черных



КСТАТИ

Синдром Адели официально не включен в международный перечень психиатрических заболеваний, психиатры выделяют его как крайнюю и более сложную степень эротомании.

По мнению врачей, синдром чаще всего развивается у людей, недополучивших родительского внимания в детстве. Причиной может быть и высокая степень неуверенности в себе, из-за чего человек замыкается в собственном выдуманном мире. Бывает и так, что лица, перенесшие трагическую утрату любимого человека, ищут внешне похожего человека и начинают его преследовать, пытаясь «перенести» и возродить отношения с умершим.

Холод – нелёгкое испытание для организма. Как уж тут о красоте и здоровье думать, когда не успел проснуться, уже спать хочется, не успел поесть – а уже голодно. Однако именно питание поможет нам в холодное время года привести себя в форму – взбодриться, подтянуться, улыбнуться и начать получать удовольствие от любой погоды.

ТРИ ЗАДАЧКИ

Некомфортная погода, снижение количества свежей клетчатки в рационе и короткий световой день – организм реагирует на эти условия сонливостью, вялостью, повышенным аппетитом, набором веса, плохим настроением. Но давайте вовремя решим эти задачи природы правильно – тогда и получим свою заветную «пятерку» в виде легкого вставания по утрам, оптимистичного настроения, комфортного состояния и прекрасного внешнего вида.

А для этого нам нужно выстроить свой режим питания так, чтобы пища:

- 1) согревала;
- 2) насыщала;
- 3) успокаивала.



ЧЕМ СОГРЕЕМСЯ?

Греющий эффект от пищи достигается за счет высокого метаболизма. Сжигаются калории, образуется тепловая энергия. Она идет на обеспечение физиологических процессов, а заодно «плавит» жир на талии.

Лучше всего греют белковые продукты. Почти 30% калорий расходуется на то, чтобы переварить и усвоить такую пищу. Поэтому ежедневно включаем в рацион 1–2 раза в день любой из этих продуктов:

курицу, индейку; постное красное мясо (мякоть верхней части говяжьего бедра и постный филей); рыбу; морепродукты; творог не менее 9% жирности; сыр; яйца.

ЧЕМ НАСЫТИМСЯ?

С чего начать утро? Если на улице очень холодно, сделайте себе завтрак из «греющих» продуктов с добавлением горячих специй – имбиря, корицы, кардамона, куркумы, чеснока, хрена. Если обед у вас будет нескоро, а день предстоит активный, отдайте предпочтение сложным углеводам – цельнозерновые каши, овсянка, неочищенный рис.

Не забудьте про **правильный перекус!** Полгорсти сухофруктов или овощных чипсов и 5–6 орешков добавят вашему организму витаминов и микроэлементов.

Обедать в холода лучше всего супом. Во-первых, вы будете сыты, во-вторых, тут же согреетесь, в-третьих, если не переборщите со сметаной и хлебобулочными изделиями к супчику, удержите в норме потребление калорий.

Если до ужина еще долго, а организм, впад в тоску из-за ранней темноты, опять просит кушать – угостите себя зимним напитком с пряностями. Подойдет чай и кофе с молоком и специями, цветочно-травяной сбор с медом.

И вот наконец можно и поужинать! Даже если вы намерены худеть зимой (что не совсем правильно с точки зрения здоровья), не стоит отказываться от ужина, главное – не переесть и закончить прием пищи не менее чем за 2 часа до сна. Целесообразно отдавать предпочтение белковому ужину с овощами и зеленью – это поможет избежать соблазна проверить ночью холодильник. А заодно дать пищу организму, который за ночь будет восстанавливать и наращивать мышцы.

ПИТАТЕЛЬНО И БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ

ПЕРЕХОДИМ НА ЗИМНИЙ РАЦИОН



ЧЕМ УСПОКОИМСЯ?

Позитивного взгляда на жизнь, даже когда за окном сумрачно, а также хорошего сна и бодрого состояния можно достичь с помощью определенных продуктов, которые следует добавлять в рацион на регулярной основе.

✔ Морепродукты, мясные субпродукты, листовая зелень, салат, перец, брокколи и другие капусты, цельнозерновые каши, чечевица, бобовые (богаты микроэлементами и витаминами группы В);

✔ индейка, рыба, молоко, финики, бананы, шоколад (содержат триптофан, способствующий выработке гормона хорошего настроения – серотонина).

Есть и еще один важный нюанс: следите за разнообразием рациона, не бойтесь смешивать разные группы продуктов. Сочетание в одном приеме пищи белков, углеводов, клетчатки и жиров способствуют хорошему настроению.

Ольга Бельская



Не страшны холода, КОГДА ВКУСНАЯ ЕДА

Не секрет, что еда в зимний период перестает быть просто едой – это особое удовольствие, объединяющее людей и согревающее уютom. Наши дорогие читатели точно знают, как приготовить сытные полезные блюда, которые не навредят фигуре.

✉ МЯСНАЯ СБОРНАЯ СОЛЯНКА

Ингредиенты на 12 порций:

- 1 кг говяжьего языка • 2 говяжьи почки • 500 г салами
- 2 луковицы • 3 ст. ложки томатной пасты • 200 г черных маслин
- 10–15 горошин черного перца • 3 лавровых листа
- 1 долька лимона • масло для жарки • соль и сметана по вкусу

Язык обмыть, обскоблить, варить на тихом огне 2 часа. Пока язык варится, взять почки, нарезать их «сеточкой» и нарезать



Энерг. ценность на 100 г – 70 ккал

мелкой соломкой. Пересыпать содой, оставить на 20 минут, промыть, посолить, полить уксусом и оставить на полчаса. Затем еще раз промыть. Готовый язык охладить и почистить от «шкурки». Нарезать соломкой. Лук измельчить и обжарить на масле до золотистого цвета, добавить почки, нарезанную соломкой салами, томатную пасту и маслины. Потушить 15 минут. 3,5 л воды вскипятить, посолить, положить язык и тушеную смесь. Всыпать пряности, варить 20 минут и настоять полчаса перед подачей. Подавать со сметаной, хреном, свежей нашинкованной зеленью.

Зинаида Румянова, г. Нахабино

✉ КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 кг филе бедра индейки • 0,5 стакана овсяных хлопьев
- 1 стакан кипятка • 1 луковица • соль и черный перец по вкусу
- масло для жарки

Хлопья залить кипятком, оставить на 15 минут. Индейку прокрутить через мясорубку, добавив небольшую луковицу. Посолить и поперчить. Добавить овсянку, перемешать, оставить фарш на 10–15 минут. Сформировать котлеты, быстро обжарить их с двух сторон на сильном огне с небольшим количеством масла, а затем уложить на противень, прикрыть фольгой и поставить в духовку, разогретую до 200°C, на 20–25 минут. Подавать лучше всего с картофельным пюре и квашеной капустой.

Ольга Михайлова, г. Брянск

Энерг. ценность на 100 г – 154 ккал

✉ ЧИПСЫ ИЗ КИВИ

Ингредиенты на 2 порции:

- 5 шт. киви • 1 ст. ложка лимонного сока

Киви следует выбирать покрепче, можно даже незрелые. Плоды очистить. Нарезать кружочками по 2–3 мм толщиной. Сбрызнуть дольки с двух сторон лимонным соком. Свободно разложить их на противень, застеленный пергаментом, и поставить в духовку при 60°C. Дверца духовки должна быть слегка приоткрыта. Сушите чипсы 4–5 часов.



Энерг. ценность на 100 г – 323 ккал

Ольга Красникова, г. Воскресенск

✉ ЧАЙ МАСАЛА

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 л коровьего молока • 200 мл воды • 2 ст. ложки крупнолистового черного чая
- 4 шт. гвоздики • 0,5 ч. ложки молотого кардамона
- 0,5 ч. ложки сушеного или свежего имбиря • 1 щепотка молотого черного перца
- 1 ч. ложка молотой корицы или 1 палочка корицы
- мед по вкусу

Смешать молоко и воду. Всыпать в молоко все пряности.

Подогревать на малом огне, иногда помешивать. Не доводя до кипения, варить около 10 минут.

Энерг. ценность на 100 г – 55 ккал



Наталья Позднякова, Калужская обл.

ПРИШЛИТЕ
СВОЙ РЕЦЕПТ



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

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

ЧАЙНВОРД

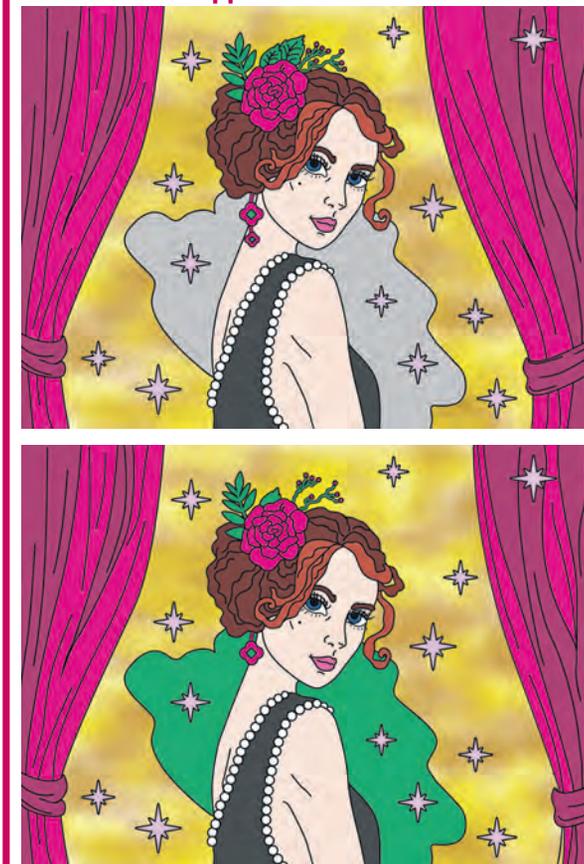
1. Искатель приключений и легких денег. 2. Газета из бульварных. 3. Первое выступление на новом поприще. 4. Травма хуже, чем ушиб, но легче перелома. 5. Кто больше всего страдает от тополиного пуха? 6. «Комок» в мужском горле. 7. Единица «питательности» продукта. 8. Жареное блюдо из белков и желтков.

ОТВЕТЫ

Чайворд: 1. Авантюрист. 2. Таблоид. 3. Дебют. 4. Лезвие. 5. Трещина. 6. Кашица. 7. Картина. 8. Яичница.

Омшица: лист у цветка сверху, серга у даць, размер завваса справа, втора сержуху ездежды справа.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ПИСЬМО Дедушке Морозу



ПИСЬМО-Поздравление от Дедушки Мороза



В ОТКРЫТКЕ:

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

В ОТКРЫТКЕ ВЫ НАЙДЁТЕ:

- ♦ Письмо от имени Деда Мороза
- ♦ Именную Похвальную грамоту от Дедушки Мороза (имя ребенка в Грамоте вписывается самостоятельно родителями от руки)
- ♦ Детскую игру от Деда Мороза

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ГОРОСКОП НА 29 ОКТЯБРЯ – 18 НОЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

В конце октября Овны могут впасть в уныние, но не стоит отчаиваться! Любимые хобби и общение с близкими по духу людьми поправят положение. А в ноябре есть шанс оставить «в дураках» вздумавший вдруг атаковать вирус.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Звезды всецело поддержат Близнецов в их желании воплотить в жизнь давнюю мечту. Быть может, даже мечту детства. Не бойтесь пламенных признаний, смелее беритесь за все новое и не забывайте одеваться по погоде.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Звезды советуют Львам беречь сердце и сосуды. Меньше переживайте, чаще бывайте на свежем воздухе, запишитесь на аэробику, а также ешьте больше бобовых, орехов и огурцов. Но главное, находите повод посмеяться.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Хоть Весы и полны жизненных сил, однако, при первых признаках недомогания звезды советуют сразу же обращаться к врачу и ни в коем случае не практиковать самолечение. А вот фиточаи и самомассаж лишними не будут.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам звезды советуют не нервничать и спокойно реагировать на критику. Ведь критика заставляет нас совершенствоваться. А совершенствовать здоровье помогут ягодные морсы и зарядка на свежем воздухе.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям, столкнувшимся с простудой или ОРВИ, не стоит отчаиваться. Соблюдая рекомендации доктора, вы быстро придете в норму. А помочь себе можно имбирным чаем, увлажнением воздуха и дыхательной гимнастикой.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам небесные светила советуют смелее менять образы. Не стоит бояться ремонта, неожиданно нарисовавшихся путешествий и новых знакомств. Любые перемены сейчас к лучшему, к хорошему настроению уж точно.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Самочувствие Раков на высоте. Если решитесь заняться спортом, то делайте это в компании друзей. Вам будет веселее, а элемент соревнования станет стимулом для регулярных занятий. Хорошее время для шопинга.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Если в конце октября настроение, аппетит, качество ногтей и волос Дев ухудшатся, не лишним будет сдать анализы на гормоны и записаться на прием к доктору. В ноябре звезды обещают улучшение здоровья и настроения.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

В ноябре Скорпионам предстоит большая работа над собой и своим здоровьем. А главным результатом станет победа над многими затяжными заболеваниями. Время наладить питьевой режим и регулярно заниматься спортом.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам небесные светила советуют – занимайтесь спортом, посещайте салоны красоты, ходите в кино. Но главное – не раздражайтесь по мелочам! Берегите нервы и сосуды. Присмотритесь к препаратам гинкго-билоба.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам, которые опасаются простуд, стоит носить легкую, но теплую одежду и непромокаемую обувь. Старайтесь гулять, хотя бы 15–20 минут в день и запишитесь на курс массажа стоп и голеней – погоняйте кровь и лимфу.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



21 октября – 4 ноября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



5 ноября
НОВОЛУНИЕ



6–18 ноября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

29 октября – 4 ноября – убывающая Луна 4 фаза – отложите до следующей фазы косметические и оздоровительные процедуры; можно садиться на диету или начинать курс детокса.

5 ноября – новолуние – отличное время, чтобы составить правильный рацион на весь месяц и выработать график спортивных тренировок.

6–11 ноября – растущая Луна 1 фаза Луна – вы наполнены энергией и готовы к активным действиям, так что займитесь спортом и укрепляйте свой организм.

12–18 ноября – растущая Луна 2 фаза – улучшайте здоровье, но не внешность. Займитесь спортом, избегайте перенапряжения и жестких диет.



«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:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 21 (140). Дата выхода:
29.10.2021

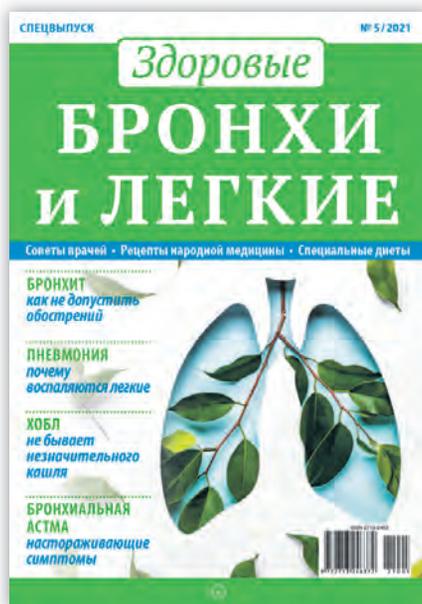
Подписано в печать: 25.10.2021
Номер заказа – 2021-04169
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 27.10.2021

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 197 600 экз.
Разничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем
3 п. л.

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

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

Серия специальных выпусков журналов о здоровье



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

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

НА СТРАНИЦАХ СПРАВОЧНИКОВ ВЫ НАЙДЕТЕ:

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

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

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

16+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

* При наличии их на складе

АМНП-01

Аппарат магнитотерапии

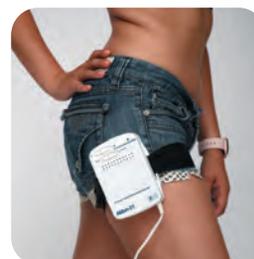
Магнитотерапия используется для профилактики варикозного расширения вен. Магнитное поле вызывает сокращение сосудов, повышает их эластичность и улучшает микроциркуляцию крови.

СКАЖИТЕ ВАРИКОЗУ -
НЕТ!!!



МАГНИТНОЕ ПОЛЕ ПРИБОРА АМНП-01:

- УЛУЧШАЕТ циркуляцию крови и лимфоток
- УМЕНЬШАЕТ отеки
- СНИМАЕТ тяжесть в ногах (исчезают боли и судороги)
- УСКОРЯЕТ обменные процессы
- АКТИВИЗИРУЕТ капиллярный кровоток
- ВОССТАНАВЛИВАЕТ поврежденные ткани



ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИБОРА



Доступная
цена



Большая площадь
воздействия



Удобные ремни
для фиксации
(в комплекте)



Клинически
доказанный
эффект*



Весит
меньше 1 кг

Процедуры вы можете проводить дома – каждый день по 20 минут курсом 15-20 дней. При необходимости повторный курс проведите через 40 дней.

Линия
ЗДОРОВЬЯ®

ПРЕОБРЕТАЙТЕ в интернет-магазинах и на сайте производителя az-mt.ru

8-800-775-61-00
az-mt.ru¹

OZON²

WILDBERRIES³

ВИТА⁴



Аппарат магнитотерапевтический с низкочастотным переменным магнитным полем воздействия зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения (РОСЗДРАВНАДЗОР). Регистрационное удостоверение на медицинское изделие №РЗН 2009/04666.

¹ ООО «Академия здоровья» 603002, г.Н.Новгород, ул. Интернациональная, д.100, корп. 11; ОГРН 1145257002736. ² ООО «Интернет Решения»; 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. 1, комн. 6; ОГРН 1027739244741. ³ ООО «Вайлдберриз», 142181, Московская область, г. Подольск, деревня Коледино, Территория Индустриальный парк Коледино, д. 6, стр. 1; ОГРН 1067746062449. ⁴ ООО «РОНА»; 443096, г. Самара, Ленинский район, ул. Дачная, д. 15; ОГРН:1026303506767. ⁵ АО «Научно-производственная компания «Катрен»» 630559, Новосибирская область, рабочий поселок Кольцово, проспект Академика Сандахчиева, здание 11; ОГРН 1025403638875.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА