

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 14 (229)

18 июля –  
7 августа  
2025 года



## ЗВЕРОБОЙ

ПРИРОДНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ

СТР. 8

## ХОДИМ БОСИКОМ

А ВСЕГДА ЛИ ЭТО ПОЛЕЗНО?

СТР. 16–17

## МЫШИНАЯ ЛИХОРАДКА

ДАЧНИКИ В ЗОНЕ РИСКА

СТР. 22–23

## ЧУЖИЕ ДЕТИ

КАК ДЕЛАТЬ ИМ ЗАМЕЧАНИЯ?

СТР. 25

## ДОМАШНИЙ КВАС

ГОТОВИМ ЛЕГКО И ПРОСТО



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463

2 5014

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НЕСИ СОДУ – БУДЕМ ГАСИТЬ!

ЧЕМ ОПАСНА ИЗЖОГА И КАК ЕЁ  
ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

**18 июля** Луна в Тельце, последняя четверть

- + прогулки, смузи из зелени и ягод
- пережаренное мясо, никотин

**19 июля** Убывающая Луна в Тельце

- + контрастный душ, покупки для дома
- стрижка ногтей, переедание

**20-21 июля**

Убывающая Луна в Близнецах

- + визит к косметологу, рыба в меню
- разговоры на повышенных тонах

**22-23 июля** Убывающая Луна в Раке

- + велопрогулка, овощи на гриле
- позднее засыпание, жирные соусы

**24 июля** Луна во Льве, новолуние

- + ароматерапия, чай с мятой
- просроченная косметика, тесная обувь

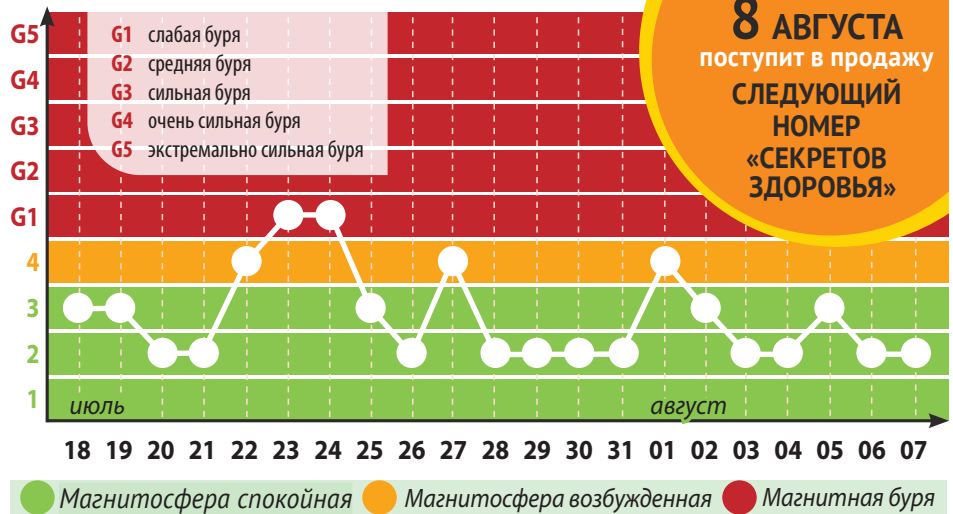
**25 июля** Растущая Луна во Льве

- + уход за волосами, свежие ягоды
- пилинги, чтение в сумерках

**26-28 июля** Растущая Луна в Деве

- + мороженое, упражнения на растяжку
- беспокойство по пустякам, острые специи

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**29-30 июля**

Растущая Луна в Весах

- + визит к терапевту, массаж спины
- залипание в соцсетях, избыток сладкого

**31 июля**

Растущая Луна в Скорпионе

- + наращивание ресниц, йогурты в меню
- эпиляция, удаление бородавок

**1 августа** Луна в Скорпионе, первая четверть

- + упражнения на мелкую моторику
- синтетика в одежде, газировка

**2 августа**

Растущая Луна в Скорпионе

- + массаж сухой щеткой, маникюр
- укладка без термозащиты

**3-4 августа**

Растущая Луна в Стрельце

- + блюда из перца и томатов, уход за кожей
- игнорирование зубной боли



**5-7 августа**

Растущая Луна в Козероге

- + зарядка с утра, морепродукты в меню
- крепкий кофе, гиподинамия

ДРУЗЬЯ, ВОТ ВАМ НОВЫЙ МЕТОД, КАК РАЗЛИЧАТЬ ПЕССИМИСТОВ И ОПТИМИСТОВ. ПЕРВЫЕ В СЕРЕДИНЕ ИЮЛЯ ВЗДЫХАЮТ: МОЛ, ПОЛОВИНА ЛЕТА УЖЕ ПРОШЛА. ЗАТО ВТОРЫЕ РАДУЮТСЯ, ВЕДЬ ВПЕРЕДИ ЕЩЕ ЦЕЛЫХ ПОЛ-ЛЕТА! МЫ, КОНЕЧНО ЖЕ, ЖЕЛАЕМ ВАМ ЛЕТНЕГО ОПТИМИЗМА И БОЛЬШЕ СОЛНЕЧНЫХ ДНЕЙ!

**А В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» РАССКАЖЕМ:**

- почему не стоит легкомысленно относиться к полипам и могут ли они спровоцировать рак;
- как лучше выстроить меню, если вы принимаете НПВС;
- может ли быть опасно подсолнечное масло;
- как привести в порядок пяточки в домашних условиях.



### ВМЕСТЕ

со специалистами выясняли, о чем говорят перебои в работе сердца и как помочь ребенку настроиться на школьный режим после летнего отдыха, а еще разобрались в секретах «кудрявого метода» укладки волос и выбрали свой аромат духов.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:  
СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
С 8 АВГУСТА!**



## СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

## МОЖНО ЛИ ДАРИТЬ НОЖИ?

**?** У друга скоро свадьба, и так как он любит готовить, я хотел купить ему в подарок роскошный набор кухонных ножей. Но моя мама говорит, что это плохая идея: мол, дарить ножи – это к ссоре или к несчастьям. Правда ли это?

Тимур Г., г. Тамбов

**Т**имур, в разных странах мира по-разному относятся к дарению ножей и других острых предметов. К примеру, в России это действительно считается дурной приметой, сулящей ссоры и вражду, – так же, как и в Китае или Латинской Америке. А вот на Кавказе, к примеру, подношение в дар дорогого, богато инкрустированного ножа, напротив, считается знаком уважения. Там такой подарок принимают, как талисман, способный отогнать болезни и злых духов.

В любом случае, все эти убеждения относятся к области суеверий, не имеющих рационального объяснения. Поэтому, наверное, стоит узнать, насколько ваш друг и его родственники чувствительны к такого рода приметам и знакам, чтобы не попасть в неловкую ситуацию.

### Дорогие читатели,

если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу:

127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2,

ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья»,

или звоните по телефону 8 (499) 399-36-78.

Отправляйте свои вопросы по электронной почте:

[sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru). Каждый ваш вопрос

попадет к профильному специалисту,

а ответ на него будет напечатан

в ближайших номерах издания.

## ЧТО В СОСТАВЕ У ХОРОШЕГО ШОКОЛАДА?

**?** Недавно меня перевели на работе в другой отдел, и сначала было сложно разобраться, что к чему. Хорошо, коллега не оставила меня наедине с бумагами, несколько дней мне помогла и все разъясняла. Хочу отблагодарить ее хорошим шоколадом, но на прилавках столько вариантов... Как выбрать лучший?

Елена Юрьева, г. Липецк

**О**сновные ингредиенты хорошего шоколада – это какао-бобы (они придают лакомству характерный вкус и аромат) и какао-масло – его должно быть не менее 30%. Без сахара обычно тоже не обходится, но лучше, если его будет немного (не более 30%). В рецептуру шоколада могут входить лецитин, ваниль, цельное или сгущенное молоко, орехи, пряности или фрукты.

А вот растительные жиры (пальмовое, кокосовое, соевое масло), красители и ароматизаторы, а также сухое молоко в состав шоколада добавляют, желая удешевить производство. Такой продукт более доступен по цене, но не столь идеален по качеству.

## ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ НЕ ДЛЯ БЛОНДИНОК?

**?** Хотела перед отпуском отважиться на лазерную эпиляцию, но коллега отговорила. Сказала, этот метод мне не подойдет, так как я блондинка от природы, и волосы на теле у меня тоже светлые. Правда ли, что лазер бессилен при удалении светлых волос?

Марина, г. Реутов

**В** процессе эпиляции лазерный луч воздействует на волосные фолликулы, нацеливаясь на меланин – окрашивающий пигмент, который содержится в волосах. Тот поглощает энергию лазера, превращает ее в тепло – и фолликул разрушается. Чем темнее волос, тем больше в нем меланина и тем эффективнее протекает процедура. Со светлыми же волосами, в которых меланин содер-

жится в малых количествах или отсутствует вовсе, раньше все действительно было сложно, и иногда мастера разводили руками. Но в современной косметологии используются лазеры разных типов, в том числе и способные работать на большей глубине и «замечать» даже слабопигментированные волосы. Это, например, диодные лазеры. По мнению специалистов, такой прибор оптимален для светложких блондинок.

На менее пигментированный волос может воздействовать и александритовый лазер (работающий на искусственном минерале александрите с примесью хрома). А еще существуют гибридные лазеры, способные подстраиваться под тип волос и кожи. Кроме того, конечный результат зависит не только от типа лазера, но и от квалификации мастера, выставляющего настройки.

# ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Исследователи утверждают, что современные женщины старше 40 лет ощущают себя гораздо моложе, чем в своё время – их мамы и бабушки. Чем это объясняется и возможно ли продлить ощущение молодости как можно дольше?

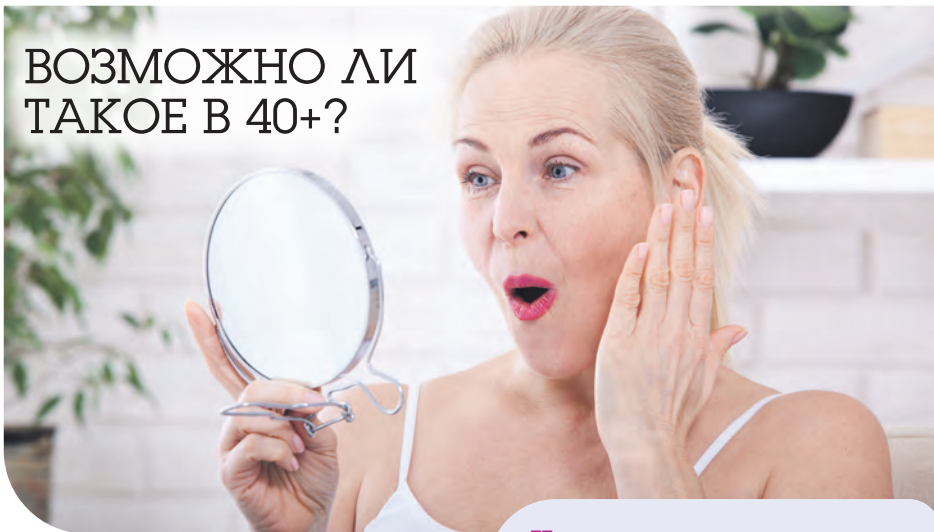
## ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Если ваш возраст перевалил за 40 и вам тоже кажется, что вы выглядите моложе, чем ваша мама в таком же возрасте, то... скорее всего, вам не кажется. Раньше считалось, что, перешагнув этот возрастной рубеж, женщина оставляла позади «лучшие годы». И морщины, и ухудшение самочувствия, и утрата интереса со стороны противоположного пола считались вполне естественными процессами: дамы переставали бороться за красоту, настаивали на предстоящую пенсию и внуков.

## В наши дни ученые объясняют феномен «замедления старения» сразу несколькими факторами:

- ✓ **прогресс в косметологии и эстетической медицине (позволяет выглядеть молодо и привлекательно даже в 40+);**
- ✓ **технический прогресс и достижения в медицине (позволяют избегать или вовремя выявлять многие болезни, ускоряющие старение);**
- ✓ **популяризация здорового образа жизни (понимание того, что сбалансированное питание и физическая активность влияют на самочувствие и внешний вид);**
- ✓ **популяризация идей о принятии себя (помогают женщинам продолжать любить себя и заботиться о себе в любом возрасте);**
- ✓ **появление на рынке качественных БАДов и витаминов, помогающих сохранять здоровье и продлевать молодость.**

## ВОЗМОЖНО ЛИ ТАКОЕ В 40+?



## ЧЕК-АП – ГЛАВНЫЙ СОЮЗНИК!

Но несмотря на все вышесказанное, важно помнить: после 40 лет в организме женщины начинают происходить естественные возрастные изменения. Биологические часы не останавливаются. Поэтому, как бы молодо мы ни выглядели благодаря косметологии, регулярному фитнесу и современной одежде, ключ к подлинному физическому здоровью и хорошему самочувствию – это регулярная, ежегодная проверка своего здоровья. Только проявляя осознанное внимание к состоянию своего организма (а при необходимости оказывая ему грамотную поддержку), можно продлить состояние молодости на годы и десятилетия.

Как понять, все ли в организме в порядке? Чаще всего мы предпочитаем думать, что, если нас ничего не беспокоит, значит, нечего и беспокоиться. Однако некоторые опасные заболевания имеют свойство проявляться лишь на поздних стадиях, и в этом случае ждать симптомов – рискованно. Оптимальное решение – это комплексный чек-ап, то есть комплексное медицинское обследование, способное на ранних стадиях выявить скрытые риски (остеопороз, ССЗ, дисбаланс нутриентов) и показать, где нужна коррекция.

## Что нужно проверять обязательно?

Придя к врачу, не ограничивайтесь «общим анализом крови»! Попросите терапевта назначить вам комплексный скрининг, включающий:

- **общий анализ крови с лейкоцитарной формулой;**
- **маркеры воспаления: СОЭ, С-реактивный белок, гомоцистеин;**
- **биохимический анализ крови: общий белок, альбумин, общий билирубин, ГГТ, АСТ, АЛТ, глюкоза, щелочная фосфатаза, мочевая кислота;**
- **липидный профиль: триглицериды, холестерин, ЛПВП, ЛПНП;**
- **ТТГ, Т4 и Т3 свободный, АТ-ТГ, АТ-ТПО;**
- **инсулин;**
- **ферритин;**
- **В12 и фолиевую кислоту;**
- **витамин Д;**
- **медь, цинк, селен;**
- **копрограмму.**

## ВАЖНО!

**Проводить такой чек-ап необходимо хотя бы раз в год! Это позволяет оценить текущее состояние организма и при необходимости вовремя обратиться к специалисту.**

Оксана Черных



# КАКИЕ ВИТАМИНЫ НУЖНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 40+?

« Ежегодный чек-ап должен стать привычкой современной женщины. Знание своих показателей, грамотная поддержка и прием БАД – формула вашего отличного самочувствия и активности после 40!

Анализы покажут дефициты и направления работы. Часто наряду с коррекцией питания и образа жизни для достижения результата могут понадобиться целевые добавки для поддержки организма. »

**RESTARTBIO (РЕСТАРТБИО)** – российская компания, разрабатывающая и производящая нутрицевтики нового поколения для комплексного оздоровления. Формулы создаются нутрициологами на основе современных научных данных. Продукция содержит только активные и безопасные ингредиенты – без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов. Используется сырье фармацевтического стандарта. Качество гарантировано: производство сертифицировано по международным стандартам GMP, HACCP и ISO\*, а каждая партия проходит проверку в независимых лабораториях.



**Дана Дмитриева**  
Терапевтический нутрициолог CNM, HSA\*



## ТРЕВОГА, НЕРВНОЗНОСТЬ?

Обратите внимание на магний. Он жизненно важен для работы нервной системы и борьбы со стрессом.



## ЛИШНИЙ ВЕС, СЛОЖНО СБРОСИТЬ?

Инозитол помогает поддерживать здоровый гормональный баланс и уровень инсулина, что может способствовать нормализации веса.



## БЕССОННИЦА, ПЛОХОЙ СОН?

5-HTP (5-гидрокситриптофан) – предшественник «гормона сна» мелатонина – может помочь мягко наладить сон и улучшить настроение.



## ПОСТОЯННАЯ УСТАЛОСТЬ, НЕТ СИЛ?

Частая причина – дефицит Витамина D. Его оптимальный уровень критически важен для энергии, иммунитета и здоровья костей.



## ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА, ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ?

Концентрат трав горечей традиционно используется для поддержки функции печени и детоксикации, что может улучшать состояние кожи и уменьшать проявления пигментации.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

**OZON**  
ozon.ru



**wb**  
wildberries.ru



**Я** **Маркет**  
market.yandex.ru



Интернет магазин: <https://restartbio.webtm.ru>  
Промокод: **ZDOROVO** / Размер скидки: **15%**

ООО «Рестартбио», ОГРН 1225100006702, 183010, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Марата, д. 5, помещ. 42. \* ДжиЭмПи, ХАССП, ИСО, СиЭнЭМ, ЭйчЭсАй. БАД. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ ЭХИНАЦЕЯ – ОТ ПРОСТУДЫ ПОЧТИ ПАНАЦЕЯ

Бывает так, что знаешь человека половину жизни, а потом вдруг понимаешь, что он и есть тот самый. Сашек в классе было трое – Черный, Белый и Рыжий – по цвету волос их различали. И вот с Рыжим мы были «свои в доску» – по крышам и деревьям лазали, в самодеятельности честь класса отстаивали. И в медколледж вместе поступили. А потом он ушел служить, а я в институт в другой город отправилась. «К своим любимым растениям», – как Рыжий говорил. И вот я на нашей биостанции, руки в земле, хочу до дождя успеть. Вдруг мне подружки кричат: «Светка, там твой Рыжий, который звонит каждый вечер, приехал». А я его голову солнечную уже вижу. Бежит через грядки, эхинацею по пути рвет. Так и встали напротив: я с грязными руками и он с букетом, цветы в котором с корня-

ми. Оба отдышаться не можем. А тут гром, ливень как из ведра. Мы бросились друг к другу, обнялись. И не сговариваясь в один голос: «Рыжий, женись на мне» и «Светка, выходи за меня». Потом промокшие пошли в общежитие чай пить. А я точно про здоровье Сашки знаю – простуду ловит моментально. Что-то пострашнее его не берет, а ОРВИ – заклятый враг. Пришли, я его букет эхинацеи общипала, кипятком заварила и укутала на полчаса. Пока мы в сухое переоделись, и лекарство готово было. Процедила, пить по трети стакана 2–3 раза в день. Я его лечу, а он одно: «Так выйдешь?». Ну что с ним делать? Только целовать солнечную макушку.

Светлана П., г. Нижний Новгород

### Наша справка

*Эхинацея пурпурная издавна используется в народной медицине как средство для усиления иммунитета. Это свойство обусловлено содержанием в растении иммуностимулирующих полисахаридов и флавоноидов, которые сдерживают рост болезнетворных бактерий.*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ЗЕЛЕНУШЕК

Освежить подвядшую зелень укропа, петрушки, кинзы и т.д. для салата можно, опустив ее в посуду с холодной водой. А затем поставьте зелень прямо в воде в холодильник на 10–15 минут. Так можно «реанимировать» и корнеплоды, но нужно потратить на ожидание несколько больше времени.

Мария О., г. Казань



## ✉ РУССКИЙ ЧАЙ – ОТ БОЛЕЗНЕЙ ВЫРУЧАЙ

Мой муж – канадец. Познакомилась через интернет, я ездила в нему, а потом он ко мне. Он давно испытывал симпатию к России, утверждал, что у него русские корни. Поэтому с большим удовольствием переехал ко мне после свадьбы. И такой мужик оказался – настоящий! И дом построил, и хозяйство завел. Довольный, как мальчишка. Ко мне очень внимательный. Одна беда – мучали его головные боли. 2–3 суток в месяц мог на кровати провести, челюсти сжимал так, что зубы скрипели. Прочитал он как-то о «русском чае» – иван-чае. И я рассказала, что помню, как бабушка его ферментировала. Решили попробовать. Набрать листьев и цветов растения, пожать и поставить в чашке, прикрыть влажной тряпкой. Как только пойдет сильный аромат, прокрутить через мясорубку, разложить на бумагу и высушить. Можно и в духовке, но аккуратно, чтобы не сжечь и не пересушить. Заваривать и пить как чай. Мой супруг про обычный чай просто забыл. Но и головные боли у него уменьшились, перестал зубами скрежетать.

Полина Разумнова, г. Лабинск

### Наша справка

*Иван-чай использовался нашими предками для приготовления целебного напитка. Тот наделен способностью снимать спазмы и боли, успокаивать нервную систему, понижать давление, снимать воспалительные процессы, благотворно влиять на работу сердца. Иван-чай не рекомендуют принимать детям до 2 лет, беременным или кормящим.*





✉ ШЕСТЬ ТРАВ  
УСПОКОЯТ СУСТАВ

Геологи уже и в моей молодости сильно популярны не были. И в институт я поступил, потому что в другой провалился. Но была у нас на курсе Олечка. Пышная, дышащая жизнью и здоровьем, румянощекая, с пшеничной косой до попы. Сейчас бы мой идеал сочли слишком полной, но мне казалось, что «полнота жизни» – это про Олины округлые бедра и грудь. И вот пришлось мне за этой Олей и по горам налезаться, и по долам наскакаться. Сколько раз в довольно опасные ситуации попадал, таскал тяжести – лишь бы впечатление произвести. А произвел... когда где-то в сибирской глуши заболел. Разболелись суставы коленей так, что я из избушки лесника выйти не мог. Он меня и лечил травами, а Оля помогала и влюбилась в меня, видите ли. Надо взять в равных частях зверобой, чернику (листья и побеги), Melissa, женьшень, лапчатку и крапиву. Ложку смеси заварить кипятком (1 стакан), настоять, процедить. Настой пить трижды в день по трети стакана. А травы прикладывал к коленным суставам, обматывал пакетом, шерстяным платком – и так спал всю ночь. Этим средством уже потом жена Оленька меня не раз на ноги ставила.

Константин П., г. Чебоксары

Наша справка

Черника, среди прочего, обладает сильным противовоспалительным свойством, ее используют при болях в суставах и спине. Melissa богата витамином С и различными минералами, которые так же оказывают противовоспалительное и легкое успокаивающее действие. Корень женьшеня оказывает благотворное действие на нервную систему. Крапива и зверобой снимают воспаление, питают нервные окончания. Лапчатка помогает избавиться от отеков, обладает обезболивающим эффектом.



Рисунок Светланы Даниловой



СТРУКТАМИН

Для восстановления  
структуры хрящевой ткани  
суставов

Состав с маслами авокадо и сои способствует:

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



Рекомендованный курс приема от 3-х месяцев

\*По действующему компоненту.  
Спрашивайте в аптеках!



evalar.ru  
8-800-200-5252

Fitomarket.ru  
8-800-551-6120

apteka.ru  
8-800-700-8888



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



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## ОТ ТРЕВОЖНОСТИ И НЕ ТОЛЬКО

Всего известно свыше 4 сотен разновидностей зверобоя, в том числе около 30 видов – в нашей стране. Лечебными свойствами обладает главным образом Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*). Флавоноиды, фитостерины, каротиноиды, дубильные вещества и другие биологически активные соединения в составе растения позволяют применять его как противовоспалительное, вяжущее и антисептическое средство при колите и энтероколите, а также при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки полости рта и зева (гингивите, стоматите).

Что же касается антидепрессантных свойств зверобоя продырявленного, то они обусловлены наличием в нем гиперического – особого пигмента красного цвета. Это соединение, как утверждают исследователи, действительно обладает умеренно выраженным седативным эффектом, может благотворно воздействовать на состояние центральной и вегетативной нервной систем. Гиперичесин может использоваться в терапии депрессивных и тревожных состояний, а также при психовегетативных нарушениях.



# Зверобой – ДЕПРЕССИИ БОЙ?

**Зверобой, неприхотливое растение с мелкими жёлтыми цветками, издавна славится как средство от депрессии, бессонницы и тревожности. Об этих его свойствах упоминали в своих трудах и древнегреческий целитель Гиппократ, и средневековый врач-философ Авиценна, и швейцарский алхимик эпохи Возрождения Парацельс.**



## СТОИТ ЛИ УПОВАТЬ?

Можно ли вылечить депрессию отваром зверобоя? На этот вопрос медицина отвечает уклончиво. Препараты, содержащие экстракт травы зверобоя, действительно могут применяться в терапии депрессии легкой и средней тяжести: впервые таковые были лицензированы еще в 1998 году, в Германии и Австрии.

Однако важно понимать, что в аптечных лекарствах доза биоактивных веществ может быть существенно выше, чем в отварах и настоях домашнего приготовления. Последние могут применяться, пожалуй, лишь при сезонных колебаниях настроения, сопряженных со снижением жизненного тонуса и расстройствами сна – и то при условии обязательной предварительной консультации с врачом и изучения списка противопоказаний.

### Отвар из зверобоя:

**1 десертную ложку сушеной травы зверобоя (около 4–5 г) залить 200 мл горячей воды, томить на водяной бане 10 минут, остудить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день, перед едой.**

## А В ЧЁМ ПОДВОХ?

● Зверобой неслучайно имеет такое название. У домашних животных светлой масти (коз, овец, коров), поедающих это растение, уже давно подметили неприятную побочку – фотосенсибилизацию, а попросту говоря – выраженную аллергическую реакцию на солнце (отеки, зуд, судороги и др.). К слову, людям, принимающим препараты с экстрактами зверобоя, тоже крайне не рекомендуется находиться на открытом солнце или посещать солярий.

● Гиперичесин может значительно исказить действие целого ряда других лекарств. Поэтому средства из зверобоя ни в коем случае нельзя назначать одновременно с некоторыми антидепрессантами, противоэпилептическими средствами, оральными контрацептивами, антикоагулянтами и др. Это опасно тяжелыми побочными реакциями.

● В списке противопоказаний к лечению зверобоем – беременность и грудное вскармливание, возраст до 12 лет, заболевания печени и почек, гипертония, онкозаболевания и др.

Оксана Калашникова



# МОРОЗНИК КАВКАЗСКИЙ

## ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ И ЗДОРОВЬЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА!



**Как узнать, нужна ли вашему организму помощь? Смотрите, беспокоит ли вас что-то из этого списка:**

- ▶ Диеты не помогают, тяжело сбросить вес.
- ▶ Растет живот, даже если правильно питаетесь.
- ▶ Бывают вздутия или запоры.
- ▶ Раздражительность, постоянная усталость и головные боли.
- ▶ Налет на языке.
- ▶ Аллергическая реакция.
- ▶ Неприятный запах изо рта или от самого тела.

**Если что-то из вышеперечисленного вас беспокоит, это признак нездорового кишечника!**

С возрастом человек накапливает в себе около 10 кг каловых масс, спрессованных «залежей», о которых многие даже не подозревают. Мало того, что забитый кишечник не получает питательных веществ из пищи, но еще и мешает худеть. Почему?

Во-первых, спутник грязного кишечника – газы (в сутки объем газов достигает 20 литров). Во-вторых, здоровый кишечник сам выводит лишние жиры из организма, а забитый копит. В-третьих, когда кишечник работает как часы, то тратит 500 калорий в сутки, а это как 2 часа интенсивной тренировки. А еще он отвечает за процесс старения: чем здоровее кишечник, тем меньше у вас морщин и седых волос!

Учеными доказано, что одна из причин появления таких заболеваний, как аутизм, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона – нездоровая микрофлора кишечника.

**Вам поможет корень морозника Кавказского!**

Он оказывает слабительное и мочегонное действие, что способствует очищению слизистых оболочек кишечника и нормализации его работы. Уходит лишний вес! Восстанавливаются обменные процессы в организме.

Морозник Кавказский помогает в лечении таких заболеваний, как атеросклероз, гипертония, диабет, остеохондроз, подагра, артрит, ревматизм, псориаз, экзема. Рассасывает доброкачественные опухоли – кисты, полипы, миомы, фибромы, аденомы предстательной железы. Подавляет рост и развитие раковых клеток. Нормализует работу щитовидной железы. Выводит песок и мелкие камни из почек и желчного пузыря. Улучшает работу сердца.

**ВНИМАНИЕ!** Имеются противопоказания: беременность, период кормления грудью, инфаркт миокарда, язва желудка, крупные камни в желчном пузыре или в почках. **Рекомендованный курс-200 г (на 12 и более месяцев). Высылаем наложенным платежом Почтой России молотый корень морозника кавказского от 100 г (на 6-8 месяцев): 2000 руб.+ почтовые расходы.** Инструкция и мерная ложка прилагаются.

**353204, Краснодарский край, ст. Динская, ул. Береговая, д.87**  
**Давыдовы Олег Константинович и Елена Викторовна**  
**Тел: 8-918-344-11-81; 8-938-41-41-883, e-mail: lektravy72@mail.ru.**  
**8-918-344-11-81- WhatsApp и Телеграмм**

### ОТЗЫВЫ ПОКУПАТЕЛЕЙ

«Что я только не делала, чтобы похудеть – пила зеленый кофе, ела ягоды Годжи, сидела на всевозможных диетах. Ничего не помогало пока не попробовала морозник кавказский. Пропила полный курс, соблюдала все рекомендации, и вот результат – я похудела на 19 кг»

«Пропила 2 курса, вес ушел с 85 кг до 65 кг, нормализовалось давление, от миомы остался крохотный узелок, прошла изжога»

«Морозник мне очень помог. Мне делали УЗИ и не нашли фибромиому. И маммолог не нашел кисту в груди. Похудела с 76 кг до 68 кг и вес стабилизировался...»

«Мои результаты превзошли все ожидания. Я похудела на 32 кг. Сахар в крови снизился с 11,8 до 6,0. Перестала болеть спина, прошли головные боли, исчезли отеки, щитовидка была увеличена – пришла в норму»

«Выписывала корень морозника для своего отца. Пропил год, похудел на 14 кг, аденома простаты уменьшилась, нормализовалось мочеиспускание, давление перестало повышаться, забыл про изжогу и бессонницу, избавился от экземы на теле, пропала одышка»

«Пропила полный курс – похудела на 27 кг, песок из почек ушел, узелки на щитовидной уменьшились, исчезли папилломы»

«Мне 41 год. Болею ревматоидными заболеваниями. В сезонные периоды появляются ячмени, фурункулез, все это на протяжении 10 лет, может больше. Страдал бессонницей. Принимал морозник полгода. Ушли боли в позвоночнике, пояснице, суставах. На удивление пропали ячмени и фурункулез. Появились силы»



# ТАКАЯ РАЗНАЯ ИЗЖОГА

**Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с неприятным ощущением жжения за грудиной – изжогой. Но что её вызывает? Почему она появляется у одних людей и практически не тревожит других? Наверняка вы слышали объяснения про обратный заброс желудочного содержимого или чрезмерное увлечение жареным и острым. Однако на деле всё куда сложнее.**

## ЛИЧНОЕ ДЕЛО ПРЕСТУПНИКА

Изжога – это ощущение боли и жжения за грудиной, которое распространяется снизу вверх: из области, которую мы привыкли называть «под ложечкой», к горлу. Обращаем ваше внимание на слово «ощущение», то есть изжога необязательно связана с каким-то событием типа обратного заброса желудочного сока, это в первую очередь ваше личное субъективное чувство. Которое, однако, вполне может возникнуть и на раздражающее действие кислоты желудка.

Периодически изжога возникает у всех. Даже тех, у кого нет никаких проблем с пищеварительной системой. Но если она стала беспокоить чаще, чем два раза в неделю – пора принимать меры.

Затягивать поход к врачу не стоит. В ряде случаев длительно существующая изжога может стать

причиной перестройки ткани слизистой оболочки пищевода. Она становится ненормальной, измененной. Такое состояние называется «пищевод Барретта» и относится к предраковым.

## ОПРЕДЕЛЯЕМ ПОДОЗРЕВАЕМОГО

Причин для изжоги очень много, и этому вопросу посвящены десятки страниц научных трудов. Мы сегодня остановимся на ситуациях, когда изжога – доминирующий симптом. Когда она на первом месте. Так вот, для «просто изжоги» причин всего три: гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), гиперчувствительность пищевода к рефлюксу и функциональная изжога.

**Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ)** – это история про обратный заброс кислого содержимого желудка в пищевод – рефлюкс. Он возникает из-за неправильной работы так назы-

ваемого нижнего пищеводного сфинктера, который по каким-то, до сих пор непонятным причинам начинает открываться чаще, чем нужно.

Надо сказать, что некоторое количество рефлюксов есть у каждого человека в норме. Примерно 45–50 в сутки. Они непродолжительны и чаще всего возникают после еды. Такая ситуация не вредит пищеводу, и его защитных факторов хватает, чтобы сохранить слизистую оболочку ровной и здоровой, а значит, у человека не будет никаких неприятных симптомов. Эти 45–50 обратных забросов просто останутся незамеченными.

Но если забросы становятся более частыми или длительными, стенка пищевода уже не может сопротивляться разрушительному действию желудочного сока и воспаляется – развивается эзофагит, а человек начинает испытывать изжогу. Это состояние

и называется гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ).

Еще один неприятный симптом ГЭРБ – регургитация – непроизвольный возврат желудочного содержимого в полость рта. Он часто сопровождается кислым или горьким привкусом, поэтому иногда именуется «кислой отрыжкой».

Легче всего обратный заброс происходит ночью. Поэтому ночные изжоги – большая проблема людей с ГЭРБ. С одной стороны, забросы становятся чаще из-за более легкого затекания содержимого желудка в пищевод, когда человек занимает горизонтальное положение, с другой – из-за уменьшения слюноотделения. Слюна обладает щелочной реакцией и нейтрализует желудочную кислоту. К тому же во время ее проглатывания пищевод совершает проталкивающие движения, которые гонят содержимое желудка обратно в желудок. Ночью че-

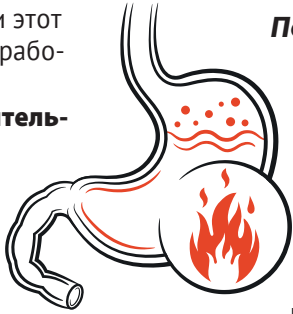


ловек глотает реже, и этот защитный механизм работает слабее.

При **гиперчувствительном пищеводе** боль и жжение возникают не из-за большого числа обратных забросов из желудка, а из-за чрезмерной чувствительности его стенок ко всем раздражителям. Обычный здоровый кратковременный заброс, который не вызывает никакого повреждения или воспаления, может спровоцировать изжогу и иногда весьма мучительную.

**Функциональная изжога** немного отличается от первых двух патологий: жжение возникает не во время рефлюксов, а как ответ на другие стимулы. Например, обычные сокращения пищевода, которые бывают при проглатывании, температурные воздействия, давление на стенки воздуха или слюны. Особенность функциональной изжоги – ночью она не беспокоит.

Функциональные расстройства пищевода (гиперчувствительный пищевод и функциональная изжога) –



**Периодически изжога возникает у всех. Даже тех, у кого нет никаких проблем с пищеварительной системой. Но если она стала беспокоить чаще, чем два раза в неделю – пора принимать меры.**

заболевания, которые имеют яркие

симптомы, но возникают на фоне здорового на первый взгляд органа. То есть при обследовании по поводу изжоги мы не найдем повышенное количество рефлюксов или признаки воспаления пищевода.

Точный механизм появления функциональных нарушений пока до конца не ясен. Однако замечено, что они чаще возникают у людей в состоянии тревоги, стресса или депрессии.

## ПРОВЕРЯЕМ УЛИКИ

Чтобы разобраться, из-за чего возникает изжога, врач назначает обследование. Как правило, стартуют с фиброгастродуоденоскопии – «лампочки». Она помогает выявить эзофагит и повреждения слизистой оболочки пищевода из-за рефлюксов. Врач

эндоскопист опишет их как «эрозии». Если они обнаружатся и окажутся достаточно обширными, можно смело выставлять диагноз ГЭРБ.

Но мы же с вами помним, что не всегда изжога будет из-за эзофагита? Она может возникнуть и на нормальное количество обратных забросов из желудка, которые не приведут к каким-то видимым изменениям пищевода. Поэтому, когда изжога есть, а «лампочка» ничего не показала, назначается 24-часовая Рн-импедансометрия. Приборчик будет мерить кислотность в пищеводе целые сутки, а пациент в это время фиксирует в дневнике, когда у него были эпизоды изжоги.

● Если время появления изжоги по «ощущениям» будет совпадать с временем снижения уровня Рн в пищеводе (кислота желудка имеет низкую Рн) и эти снижения будут короткими

и в количестве меньше 50 за сутки, можно предположить, что изжога возникла по причине гиперчувствительного пищевода.

● Если время появления изжоги по «ощущениям» будет совпадать с временем снижения уровня Рн в пищеводе и этих снижений будет больше 50 за сутки или они окажутся продолжительными, можно предположить, что изжога возникла по причине ГЭРБ. Просто он еще слишком «молод» и не успел привести к эрозиям на слизистой.

● Если время появления изжоги по «ощущениям» не совпадает с временем снижения уровня Рн в пищеводе, то подозрение падет на функциональную изжогу.

Когда и на этом этапе ничего не ясно, врач может порекомендовать манометрию высокого разрешения. Она помогает оценить работу нижнего пищеводного сфинктера.

## СЛЕДСТВЕННЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Первое, что приходит на ум, когда в груди горит огонь – сесть на диету. Чтобы без острого, жареного, копченого и соленого. Однако на самом деле куда чаще провоцирующими факторами оказываются кофе, алкоголь, шоколад и газированные напитки, чуть реже – мята, цитрусовые, томаты, ну и острая и жирная пища.

**Читайте дальше на стр. 12**



**Продолжение.**  
**Начало на стр. 10**

## ТАКАЯ РАЗНАЯ

На самом деле продукты-триггеры могут быть различными у разных людей. Они даже необязательно будут из списка выше! Поэтому сидеть на жесткой диете не нужно. Есть смысл ограничивать только те продукты, которые действительно обостряют симптомы. Исключать их полностью часто тоже необходимости нет, потому что, к примеру, долька шоколада может проскочить прекрасно, а вот с плиткой уже возникнут проблемы.

Лучший способ отследить продукты-триггеры – вести пищевой дневник.

### ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

Увы, не всегда побороть изжогу удается только диетическими рекомендациями. Довольно часто приходится прибегать к лекарственным препаратам. И в их назначении есть особенности.

#### Что поможет при ГЭРБ:

- Препараты, нейтрализующие кислоту желудка. Нет кислоты – нет раздражающего действия на пищевод. Обычно их принимают по факту изжоги для ее облегчения.

- Ингибиторы протонной помпы – уменьшают синтез соляной кислоты желудочного сока и делают его менее агрессивным для слизистой оболочки пищевода. Назначают не менее, чем на 1–2 месяца.

А вот **при функциональной изжоге** врач от пациента услышит: «Доктор, я все принимаю, но ничего не помогает!». Почему?

Потому что тягостное ощущение огня за грудиной



**Увы, не всегда побороть изжогу удается только диетическими рекомендациями. Довольно часто приходится прибегать к лекарственным препаратам. И в их назначении есть особенности.**

связано не столько с самой кислотой в желудочном соке, сколько с повышенной чувствительностью к ней (или к слюне, к двигательным сокращениям, к продвижению пищевого комка и т.д.) стенок пищевода. Эффективными средствами против функциональной изжоги могут оказаться антидепрессанты и психотерапия, при гиперчувствительном пищеводе – ингибиторы протонной помпы и антидепрессанты.

### НЕСИТЕ СОДУ

Не торопитесь. Пищевая сода имеет один единственный плюс: она уменьшает изжогу сразу после приема. А дальше начинаются минусы:

- При взаимодействии соды с желудочным соком образуется углекислый газ, который растягивает стенки желудка (описаны даже случаи его разрыва!).

- Активизирует выработку соляной кислоты: из-за кратковременности действия клетки желудка «не успевают» успокоиться и после перехода соды дальше по кишечнику, гонят желудочный сок с новой силой, ухудшая в итоге и саму изжогу и течение ГЭРБ в целом.

- Провоцирует отеки: сода содержит много натрия, который задерживает в организме воду.

Вывод: не нужно использовать соду. Сейчас есть более безопасные и эффективные способы справиться с изжогой.

### ДАЙТЕ СЛОВО АДВОКАТУ

Увы, не в каждом городе есть 24-часовая Рн-импедансометрия, чтобы разобраться, отчего у человека изжога случается. Куда чаще приходится обходиться без нее.

Нет никаких вопросов, когда изжога сочетается с типичной картиной на эндоскопии. А если эндоскопия «чистая» или с минимальными изменениями, которых еще недостаточно для постановки диагноза ГЭРБ? Вот признаки, которые позволяют подумать, что ГЭРБ не виновен, а причина изжоги – функциональная проблема или вообще заболевание, не относящееся к пищеварению.

1. Нет ответа на терапию ингибиторами протонной помпы (даже в двойной дозе!) в течение 2–3 месяцев. Плюс к функциональной изжоге.

2. Изжога усиливается во время стресса. Вчера было все неплохо, а тут годовой отчет на носу – и в груди загло.

3. Невозможно отказаться от приема ингибиторов протонной помпы. Как только пытаемся обходиться без



## ИЗЖОГА

них – изжога возвращается. Да, такое бывает и при ГЭРБ. Но чаще это проявление гиперчувствительности пищевода к рефлюксу.

**4.** Исчезновение изжоги на фоне антидепрессантов или успокоительных. Нет чрезмерной чувствительности слизистой оболочки – нет симптомов.

**5.** Изжога мучает днем, а ночью отпускает. Как мы теперь знаем, классический ГЭРБ беспокоит и ночью тоже, а вот функциональные проблемы – нет.

**6.** Изжога сопровождается другими неприятными ощущениями со стороны пищеварительного тракта: вздутием, жжением в желудке или кишечнике. Гиперчувствительным может оказаться не только пищевод. Если чрезмерная реакция на раздражители есть в одном отделе желудочно-кишечного тракта, то с большой вероятностью она может случиться и в других.

## РАБОТА НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: 7 СОВЕТОВ ПРОТИВ ИЗЖОГИ

- Не переедать: переполненный желудок может начать «выливаться» обратно.
- Не ложиться сразу после еды и не есть перед сном. Последний прием пищи рекомендуется за 2 часа до сна.
- Стараться спать на левом боку, поскольку в этой позиции кислота в пищеводе находится реже и слизистая быстрее очищается. Чуть хуже – положение на спине, а еще хуже – сон на правом боку.  
**Запомнить просто: Л (левый) – лучше, С (спина) – средне, П (правый) – плохо.**
- Приподнять изголовье кровати: это поможет законам гравитации препятствовать обратному забросу. Это можно сделать на функциональной кровати или с помощью клиновидной подушки.
- Отказаться от курения: слюна нейтрализует кислоту, а курение снижает слюноотделение. К тому же, курение усугубляет функциональную изжогу.
- Отказаться от тугих поясов и корсетов: они повышают внутрибрюшное давление и могут способствовать рефлюксу.
- Определить свой перечень продуктов-триггеров изжоги и ограничить их.



### ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Изжога всегда требует расследования. Не глушите неприятные симптомы – разберитесь с их причиной в кабинете врача! И будьте здоровы!

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

Реклама 16+

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

Сахзамы  
какой выбрать?

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗДОРОВЫЙ СПОСОБ ЖИТЬ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.

ИЮНЬ 2025

**ЛИШНИЙ ВЕС И ПОХУДЕНИЕ**

КАЛЕНДАРЬ ПИТАНИЯ    ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ    ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ    СОВЕТЫ АСТРОЛОГА

ТАБЛЕТКИ для ПОХУДЕНИЯ: мифы и правда

У МЕНЯ ДИАБЕТ, но я хочу похудеть – получится ли?

ПЛАТЬЕ НА ЛЕТО – как НЕ выглядеть на все 100 кг?

КОСТЮМ-САУНА – что это, зачем и для кого?

БОКА по НАСЛЕДСТВУ: можно ли победить генетику?

Все самое нужное и полезное в нашем журнале ежемесячно!

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

**НОВЫЙ ЖУРНАЛ**

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

# 5 секретов ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ



Учёные уже давно выявили на нашей планете так называемые «голубые зоны» – места, где процент долгожителей среди населения выше всего. В списке фигурируют регионы разных стран, разбросанных по всему свету: Япония, Италия, Коста-Рика, Абхазия, Китай, Греция... Очевидно, что дело не в географии или, по крайней мере, не только в ней.

Действительно, у большинства долгожителей из разных уголков мира, судя по результатам социологических исследований, еще и схожие привычки.

## 1. МНОГО СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ В РАЦИОНЕ

Меню у жителей указанных стран естественным образом различается: где-то в повседневном рационе больше риса, а где-то – бобовых культур; кто-то налегает на рыбу и морепродукты, а кто-то не представляет жизни без кисломолочных продуктов. Однако есть и общий компонент – это свежие овощи, фрукты и зелень на тарелках каждый день. А вот красное мясо в рационе присутствует нечасто и в небольших порциях.

### КСТАТИ

Свежие растительные продукты богаты пищевыми волокнами, витаминами и антиоксидантами, они защищают организм от вредного воздействия окружающей среды и снижают риски развития опасных хронических заболеваний, вклю-

чая сердечно-сосудистые патологии и рак.

## 2. РАБОТА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Большинство долгожителей проживают в регионах, где основным видом деятельности является сельскохозяйственный труд на свежем воздухе. Повседневная двигательная активность не хуже спортзала стимулирует обмен веществ, помогает сохранять здоровье суставов, крепость костей и мышечный тонус. В некоторых «голубых зонах» люди работают до 80 и даже до 90 лет.

### НА ЗАМЕТКУ

Даже отойдя от рабочих забот, очень многие долгожители продолжают общение с природой. Например, увлеченно занимаются садоводством до глубокой старости – выращивают цветы, ухаживают

за деревьями. Ученые считают, что это созидательное хобби помогает пожилым людям поддерживать психическое здоровье и душевный покой.

## 3. УЧИТЬСЯ... И ЕЩЕ РАЗ УЧИТЬСЯ

Большинство людей, перешагнувших 80-летний рубеж и сохранивших при этом физическое здоровье и ясный ум, объединяют любопытство и стремление к обучению. В течение всей жизни они не упускают возможность научиться чему-то новому, чтобы идти в ногу со временем. Как результат – они сохраняют нейропластичность, то есть, в их мозговых полушариях легче образуются новые нейронные связи. Даже в пожилом возрасте такие люди способны декламировать по памяти стихи или решать арифметические задачи.

### ЧТО ЕЩЁ

Помимо любопытства, в списке распространенных черт долгожителей оказались честность, жизнерадостность, высокий уровень интеллекта, благодарность, активность, наличие хобби, готовность к путешествиям и доброта.

## 4. ВМЕСТЕ: ОТНЫНЕ И НА ВЕКА

Счастливая семейная жизнь – еще один фактор, по мнению ученых существенно влияющий на качество жизни, а значит, и на ее продолжительность. Многие долгожители из разных стран живут в тесном контакте с собственными детьми, заботятся о партнерах, поддерживают хорошие отношения с другими родственниками.

## 5. УМЕРЕННОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Статистика говорит о том, что в регионах, где больше всего долгожителей, меньше всего людей с избыточным весом и ожирением. И это, конечно, не случайное совпадение. Привычка не переедать, есть понемногу и прекращать трапезу, еще не полностью насытившись, заложена в культуре Японии, Китая и прочих стран, где люди успешно сохраняют здоровье и долголетие.

Марина Чаленко



# Как оставаться здоровым в любом возрасте

Для многих людей возраст воспринимается с некой опаской, ведь в большинстве случаев старость ассоциируется у нас с дряхлостью, немощью и «букетом» хронических заболеваний. Многие слышали, как на жалобы пациента врачи отвечали: «Ну что вы хотите, возраст!» Когда же наступает тот самый пресловутый «возраст»? Почему одни люди сохраняют здравый ум, выносливость и могут активно жить и в 90 лет, а другие становятся окончательными стариками уже в 45 – 50 лет?

**Сегодня у нас в гостях главный врач клинического комплекса, кандидат медицинских наук Александр Юрьевич Шишонин.**

Он расскажет как сохранить молодость, активность и не допустить развитие этих хронических заболевания и немощности, а если они уже с вами, как избавиться от них.

**– Александр Юрьевич, что такое болезнь и почему с возрастом многие плохо себя чувствуют?**

**А. Ю.:** Плохое самочувствие – это индикатор неправильного функционирования организма, а к «поломке» приводит тотальная гиподинамия. Мы мало двигаемся и пытаемся еще «облегчить» себе жизнь лифтами, эскалаторами, автомобилями, доставкой еды и прочим, а ведь природа создала человека с тем расчетом, чтобы в поисках пропитания он проходил десятки километров и при этом активно вертел шеей, чтобы выслеживать добычу и остерегаться нападения врагов или хищников.



Современный же человек больше сидит и почти не двигает шеей, при этом часто использует одну статическую позицию – когда, наклонив голову, смотрит в экран гаджета или компьютера. При этом мышцы шеи перенапрягаются, кровоток в позвоночных артериях нарушается и кровь плохо поступает в головной мозг.

Общая и локальная гиподинамия приводит к застою метаболизма, на фоне которого и развиваются все хронические неинфекционные заболевания: от атеросклероза до рака. Очень печально видеть людей, которые стали старыми в 30, а иногда и в 20 лет. Нет, они внешне не выглядят немощными и дряхлыми, однако их физиологические показатели соответствуют людям преклонного возраста. Если мы не ходим или ходим мало – мы разваливаемся и стареем. Это общая гиподинамия. А если не двигать шеей, это приводит к шейному остеохондрозу и как следствие – к гипертонии. Оттого, что ствол головного мозга плохо снабжается кислородом.

**– Почему именно шейный отдел так важен для здоровья человека?**

**А. Ю.:** Это явно даже анатомически. Через шейный отдел проходят мощные позвоночные артерии, питающие ствол головного мозга, а через все другие позвонки – только нервы. Ствол головного мозга – жизненно важный участок. Например, если при инсульте поражается эта зона – гибель неизбежна. Поэтому и гиподинамия шейного отдела очень опасна. Но современная медицина этого, к сожалению, не учитывает. Например, врачи, делающие УЗИ сосудов шеи, дают заключение, что у человека «извитость сосудов шеи соответствует возрастным нормам». А ведь суды шеи не должны извиваться ни в каком возрасте! Это и есть причина большинства хронических заболеваний.

**– Что дает улучшение кровотока в шейном отделе?**

**А. Ю.:** Прежде всего налаживается питание в стволе головного мозга, который регулирует работу всего организма (прежде всего печени и поджелудочной железы). Снимается лишняя нагрузка с сердца. Затем гипоталамус, понимая, что кислорода ему уже хватает, начинает потреблять меньше глюкозы. Поэтому у пациентов, которые регулярно занимаются и при этом придерживаются термодинамического питания, сначала уходит гипертония, а затем – сахарный диабет 2-го типа. Ведь когда ствол головного мозга хорошо снабжается кровью и кислородом, все



процессы идут правильно. В этой ситуации уже нет нужды принимать таблетки, способные лишь маскировать симптомы.

**– Вы вообще против любых таблеток?**

**А. Ю.:** Нет, конечно. Я сторонник разумного приема таблеток в тех ситуациях, когда они необходимы. Например, антибиотики нужны при воспалении легких, легкие седативные препараты – при стрессе, обезболивающие – при острых ситуациях и травмах. Однако при злоупотреблении лекарствами страдает слизистая желудка и происходит отравление костного мозга. Поэтому пить таблетки надо с умом и в меру.

**– С чего начинается лечение в клинике?**

**А. Ю.:** Мы начинаем с постановки диагноза, выявляем, где проблема, и начинаем сразу лечить, постепенно убираем компрессию, и человек восстанавливается. С помощью специального курса лечения и особой мануальной коррекции в моей Клинике. После лечения уходит гипертония, а за ней диабет 2-го типа, а через пару лет и атеросклероз. То, что я вам рассказал, это давно уже не гипотеза, а доказанная десятками тысяч наших пациентов практика в моей Клинике. Люди просят у науки придумать чудо-таблетку, которая на самом деле находится внутри них самих, ее необходимо только активировать и только тогда мы сможем стать здоровыми долгожителями, будем жить до 120-150 лет, что не противоречит биологическим возможностям человека.



**КЛИНИКА ДОКТОРА ШИШОНИНА** 8 (800) 555-76-81  
www.shishonin.ru

г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3. Часы работы: Пн.-пт: 09.00 - 21.00; сб: 09.00 - 18.00; вс: выходной. ООО «БАЗОН» ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г.

Прогулки босиком чаще ассоциируются с беззаботным детством, летним отдыхом где-нибудь в деревне или на морском побережье. Но и во взрослой жизни ходьба босиком может быть весьма полезна – и как способ расслабиться, и как возможность укрепить здоровье.

### В ЧЁМ ТУТ СЕКРЕТ?

✓ При контакте босых ног с поверхностью земли происходит естественный массаж и стимуляция расположенных в стопах нервных рецепторов. Считается, что стопы содержат большое количество биологически активных точек, связанных с различными органами тела, а значит, такая стимуляция на пользу всему организму.

✓ Во время ходьбы босиком, в числе прочего, активизируются нервные окончания, посылающие сигналы в мозг и стимулирующие выработку «гормонов счастья» эндорфинов. Это способствует тому, что настроение повышается, а тревоги и заботы отступают. Мы можем чувствовать себя счастливее – «совсем как в детстве».

✓ Ходьба босиком также укрепляет мышцы ног и улучшает кровообращение. Она помогает поддерживать правильную осанку и «прокачивать» навыки координации, развивает гибкость суставов.

✓ Регулярные прогулки такого рода стимулируют и иммунную систему, делают ее более устойчивой к перепадам температур, воздействию грибковых и бактериальных инфекций.

### КСТАТИ

**Среди ученых есть мнение, что прогулки босиком в зрелом возрасте могут быть одним из способов профилактики болезни Альцгеймера и деменции.**

# ЛЕТО БОСОНОГОЕ...

## МОЖНО ЛИ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ С ПОМОЩЬЮ ПРОГУЛОК БЕЗ ОБУВИ

### ПОВЕРХНОСТЬ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Где полезнее всего гулять босиком? Решать только вам. Считается, что различные поверхности могут оказывать разное воздействие на организм.

● **Трава** (подстриженный газон, парковая зона, луг или поляна): мягко массирует кожу стоп, стимулирует нервные окончания. Контакт с природой оказывает успокаивающее влияние на нервную систему, помогает снять стресс и расслабиться.

● **Песок:** создает эффект легкого массажа подошвенных мышц и связок, способствует развитию координации движений. Кроме того, пляжная среда в целом способствует снятию напряжения и улучшению общего самочувствия.

● **Гравий:** более интенсивный стимул для рецепторов кожи стоп. Та-

кие прогулки могут улучшать микроциркуляцию крови, повышать общий тонус. Однако ходить по таким шероховатым поверхностям стоит осторожно, особенно людям с чувствительной кожей стоп.

● **Асфальтированные дорожки:** их шероховатая поверхность, казалось бы, тоже подходит, чтобы получить новые тактильные ощущения и взбодриться в теплое время года. Однако асфальт интенсивно поглощает солнечное тепло, поэтому в жару есть риск обжечь кожу стоп. Кроме того, врачи предупреждают от долгих прогулок босиком по твердым плоским поверхностям (асфальт, бетон, тротуарная плитка): стопы сильно распластываются, возрастает нагрузка на них, и все это чревато плантарным фасциитом – воспалением крупной связки, соединяющей пальцы ноги с костью пятки.





## ВАЖНО!

Для прогулок босиком стоит выбирать площадки, где нет острых камней, битых стекол и другого бытового мусора. Очевидно, не стоит гулять вдоль автомобильных дорог, поблизости от промышленных объектов и в местах, где часто устраиваются пикники.

### КОГДА ПОЛЕЗНЕЕ НЕ РАЗУВАТЬСЯ?

Несмотря на всю пользу, которую приносит ходьба босиком, бывают ситуации, когда такие прогулки могут быть нежелательны или даже опасны:

- **Людям с хроническими заболеваниями сосудов нижних конечностей** (такими как варикозное расширение вен, тромбофлебит, осложнение сахарного диабета и т.п.) лучше избегать прогулок без обуви, особенно в тех местах, где возможно получение микротравм.
- **Лицам с проблемами опорно-двигательного аппарата** (артрит, артроз), остеопорозом, деформациями стоп необходимо соблюдать особую осторожность и проконсультироваться с врачом перед началом регулярных пеших прогулок босиком.
- **Осторожность необходима беременным женщинам**, поскольку чрезмерная нагрузка на ноги может вызвать дискомфорт или ухудшение состояния.

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- Люди, которые пропагандируют хождение босиком, называются барефутерами (от английского barefooter – «босоногий»).
- В XIX веке немецкий врач Себастьян Кнейп впервые предложил хождение босиком как способ лечения. Доктор был убежден в том, ходьба босиком по росе, мокрой траве или по снегу является эффективным средством закаливания и профилактики простудных заболеваний.
- Еще древнегреческий философ Сократ (469–399 годы до н. э.) утверждал, что ходьба без сандалий положительно влияет на умственное развитие индивидуума.



### ЦИФРА

Около 8000 нервных окончаний, отвечающих за сенсорные и болевые реакции, сосредоточено в стопах человека.

### КАК ДОЛГО?

Продолжительность прогулок босиком во взрослом возрасте зависит от индивидуальных особенностей организма и уровня физической подготовки.

- «Новичкам», возможно, стоит начинать с 5–10 минут ежедневно и прислушиваться к своим ощущениям. Стоит прекращать «тренировку» при появлении признаков усталости, боли или раздражения кожи. Если все хорошо, то можно постепенно увеличивать продолжительность прогулок до комфортного уровня.
- Если кожа ступней уже адаптирована к различным поверхностям, то можно увеличить длительность прогулок до 20–30 минут в день.
- Оптимальная частота прогулок – около 3–5 раз в неделю в течение всего сезона, когда это возможно делать.

### А ЕСЛИ ГУЛЯТЬ НЕГДЕ?

Если у вас нет возможности посетить парк или пляж, а прогулки по асфальту у дома вас не устраивают, то можно создать оптимальные условия для оздоровления просто у себя дома. Для этого достаточно насыпать в тазик гальку или чистый песок с пляжа, добавить немного морской соли, залить это все водой. Теперь разувайтесь – и шагайте! В день будет достаточно делать всего от 100 шагов, чтобы внести вклад в оздоровление и закаливание организма.

# ПОПЕЙ КВАСКУ – РАЗГОНИ ТОСКУ!

Многие считают квас чисто русским продуктом, но это не так – издавна его готовили по всему миру. Однако все его предшественники уже давно канули в лету или преобразовались в иные напитки, прочно же квас прижился действительно только на Руси.

## НЕ ВИТАМИНОМ ЕДИНЫМ

В квасе есть витамины E, C, PP и группы B, минералы и незаменимые аминокислоты. Однако их концентрация невелика, чтобы существенно влиять на наш организм. «Тогда зачем его пить?» – спросите вы.

Давайте будем честны друг с другом: в жару одной водой обходятся немногие, часто в ход идет даже газировка. Холодная, сладкая, манящая... но при регулярном употреблении – откровенно вредная. И если взрослый еще может ее ограничить, например, сделав полезный прохладительный напиток, то бороться с подростками бесполезно – они все равно добудут воду с газами и будут пить ее тазиками.

Тут-то на помощь и приходит домашний квас. С ярким насыщенным вкусом, мягкий и одновременно ядреный. Вспомните квас своей бабушки или «тот самый» из желтой бочки – за уши было не оттянуть, в любую жару за ним в очереди стояли! И забывали про газировку.



## ХОЖУ- БРОЖУ

К тому же в основе кваса лежит молочнокислое брожение – в напитке образуются бактерии, поддерживающие нормальную микрофлору кишечника. Вместе с толикой витаминов понемногу и набирается польза.

## ИЗ ЧЕГО ЖЕ – ИЗ ЧЕГО ЖЕ?

Главный вопрос – из чего делать домашний квас? Рецептов море: в ход идут хлеб разных сортов, солод нескольких видов, зерна ячменя, цикорий, мед, хрен,

## НА ЗАМЕТКУ

**Домашний квас хранится в холодильнике максимум 5–7 дней и все это время продолжает бродить, так что вкус меняется.**

## ГЛАВНОЕ – НЕ ЛЕДЯНОЙ

Квас следует употреблять с осторожностью людям с сахарным диабетом, целиакией, заболеваниями печени и желудка, повышенным давлением. Детям его советуют вводить в рацион с 3 лет и постепенно. И помните – квас можно пить холодным, но не ледяным, велик риск повредить эмаль зубов.

изюм, пряности, сухофрукты, листья мяты и черной смородины, имбирь, лимон, ягодные морсы. Квас готовят даже на основе молока, свеклы и картофеля.

Мы решили остановиться на классических и легких домашних вариантах, на выбор – с дрожжами и без. А вы пробуйте и наслаждайтесь.

## ПРОСТОЙ, ЯДРЕННЫЙ... МНОГО- РАЗОВЫЙ

Этот квас хорош для питья и в то же время – отлично подходит на окрошку. А гуща, оставшаяся после его употребления, станет базой для следующей порции. Потому сухарей заранее посушите побольше. И имейте в виду: часто их рекомендуют не доводить до горелости, а то напиток будет горьким, но в этом случае даже лучше, если хлеб немного подгорит с краев – но лишь немного!

## Закваска

### Ингредиенты:

- сухари из ржаного хлеба
- сахар-песок – 2 ст. ложки
- сухие дрожжи – 1/4 ч. ложки
- вода

Литровую банку на треть заполняем сухарями, добавляем сахар и кипяток – должно получиться чуть больше половины банки. Когда остынет до теплого состояния, тщательно перемешиваем и кидаем дрожжи. Накрываем марлей, оставляем в помещении на трое суток.

## Квас

- сухари из ржаного хлеба
- сахар-песок – 4 ст. ложки (для сладких – 6)

Трехлитровую банку заполняем сухарями на пятую часть.



Добавляем сахар, заливаем кипятком «по плечики» банки. Когда смесь почти остыла, кладем 2/3 от объема закваски, предварительно ее перемешав. Накрываем марлей и оставляем в помещении. Через 2–3 дня попробуйте – готовность зависит от температуры и вашего вкуса.

Когда квас созреет, процедите его: напиток – в холодильник, гущу используем как закваску для следующей порции. Просто добавьте к ней сухари, сахар и воду, опираясь на пропорции первого захода. Если же новая порция откладывается, переложите эту закваску в стеклянную банку и храните в холодильнике.

**В этом квасе будет 1–2% алкоголя, потому детям и особенно водителям ни-ни.**

### БЕЗДРОЖЖЕВОЙ С ИЗЮМОМ

Особенность такого кваса – отсутствие дрожжей и наличие газов, которые дает изюм.

**Ингредиенты:**

- вода – 2,5 л
- ржаной хлеб – 500 г
- сахар-песок – 200 г
- изюм – 50 г

- **гвоздика – 2 бутона (по желанию)**

Хлеб нарезаем и запекаем в духовке до умеренно коричневого цвета, остужаем и пересыпаем в трехлитровую банку. Смешиваем сахар с водой, доводим до кипения, затем остужаем до 30–40°C и переливаем в банку с сухарями. Сюда же до-

бавляем промытый изюм и, при желании, гвоздику. Накрываем банку двумя слоями марли (только не крышкой!). Ставим в холодильник на 4 дня. После напиток процеживаем, укупориваем банку крышкой и убираем в прохладное место в помещении на 2 дня. Вот теперь квас готов.

### БЕЛЫЙ ДЛЯ ОКРОШКИ

Это вариант для тех, кто предпочитает белый квас с кислинкой сладкому и темному. Особенно он хорош для окрошки.

**Ингредиенты:**

- вода – 9 л
- ржаная мука – 500 г
- пшеничная мука – 200 г
- сахар-песок – 100 г
- дрожжи – сухие 10 г или живые 30 г
- соль – щепотка

Разводим в теплой воде 20 г сахара, 4 ст. ложки ржаной муки и дрожжи. Это опара, которая по консистенции должна быть как сметана. Даем ей постоять 15 минут.

Отдельно в ведро просеиваем оба вида муки, добавляем оставшийся сахар, соль. Все перемешиваем и заливаем кипятком, доведя до густоты жидкого киселя. Остужаем примерно до 30°C и кладем в ведро опару.

Доливаем теплую воду, чтобы получилось 9 литров, ставим в теплое место. Спустя 12 часов сливаем напиток в другую посуду и отправляем в холодильник (плотно не закрывать). Остатки в ведре можно использовать для новой порции кваса.

Екатерина Пельменева



## Журнал богато иллюстрирован. Представлены лучшие рецепты!

- ★ Проверенные хозяйками рецепты в каждом номере
- ★ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ★ Советы по выбору и хранению продуктов



- ★ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ★ Варианты меню для праздников
- ★ Советы по приготовлению блюд для детей

**Номер уже в продаже! Спрашивайте в киосках, супермаркетах и почтовых отделениях.**

12+ РЕКЛАМА

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:**



wb wildberries.ru<sup>1</sup>

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

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



В то лето я с особым чувством ждала свой день рождения. С Мишкой мы только-только поженились, и под сердцем у меня уже росла наша маленькая бусинка, наша детка. Я составляла меню, облагораживала беседку на даче, придумывала конкурсы для гостей. Ощущение праздника прочно поселилось в душе, и всё время хотелось петь и танцевать.

## НЕ УДЕРЖАЛАСЬ

Еще было стойкое желание наварить компота, испечь яблочный пирог и смотреть-смотреть-смотреть вместе с новым мужем старые мелодрамы. Я так живо представляла себе эту картину, что уже через несколько минут пирог стоял в духовке, а я включила компьютер, чтобы пополнить семейный видеоархив любимыми картинками.

*«Когда ты будешь готова встретиться? Я уже сгораю от нетерпения. Мы так давно общаемся, все обговорили. Я весь в предвкушении».*

*«Мишань, да хоть завтра. Сама горю».*

*«Похорошела, кстати. Милая на аватарке».*

*«Спасибо, родной».*

Телефон мужа лежал на кухонном столе, и я не удержалась... Могла ли я подумать, что наткнусь на такую страстную переписку? Да еще... С экрана на меня смотрела красивая брюнетка и зазывно улыбалась.

## РЕШЕНИЕ ПРИНЯЛА БЫСТРО

Я не сразу заметила, что по щекам текут слезы. Только когда намок халат

# Семьей жить –



и прилип к груди, я оторвала взгляд от неожиданно найденной переписки мужа в соцсетях. Боль душила такая, что хотелось лезть на стену, кричать, распахнуть окно и выть на луну.

– Мам, я сейчас приеду.

Решение я приняла быстро, чтобы не передумать, когда с работы придет муж и начнет мне врать. Я слишком любила его и боялась поверить. Если сдамся, все равно нормальной семьи не получится. На лжи счастья не построишь.

– Жень, случилось что-нибудь? – мама встревожилась не на шутку.

– Приеду, расскажу.

## ПОЧТИ НЕ ВСПОМИНАЛА

Миша названивал мне неделю, но ни разу я не взяла трубку, а потом и вообще отключила телефон. Не-

сколько раз он приезжал, но я запретила маме открывать дверь. Каждый раз после его ухода на пороге оставался огромный букет кремовых роз. Муж знал, что я обожаю эти цветы. И однажды он уже «купил» меня нежностью, лаской и розами. Больше этого не повторится.

Но я тосковала. Тосковала до дрожи в коленях, до потери аппетита, до истерик и слез. Мама плакала рядом со мной, умоляла поговорить с мужем, но я так и не смогла. Злилась, а может, боялась, не хотела еще раз обмануться. Как бы то ни было, но в канун собственного дня рождения я попала в больницу на сохранение с угрозой выкидыша.

Врачи ставили неутешительные диагнозы и все время прогнозировали худшее. Но, как ни странно, успокоили меня девочки, что лежали со мной в одной палате. Засыпали советами, отвлекли от грустных мыслей. Так уже через пару дней я искренне смеялась над их шутками, верила в лучшее и не вспоминала мужа-предателя.

Почти не вспоминала.

## ТЫ, ДЕВКА, НЕ ДУРИ

– Жень, а почему к тебе муж не ходит? Все мама и мама. У тебя вроде кольцо на пальце.

*Присылайте нам свои истории!*

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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







# не чашку кофе выпить

Я вздрогнула, сжала руку в кулак, пытаюсь спрятать кольцо, и исподлобья посмотрела на Ленку, самую смешливую и молодую из нас. А потом разревелась. И вдруг поняла, как мне хочется хоть кому-нибудь рассказать о своей боли. Этих девочек, быть может, я никогда больше не увижу, так почему нет?

– Ох, Женька, ну и наворотила ты дров, – вздохнула по окончании моей слезной тирады Алла Олеговна. Мама Алла, как мы называли ее между собой. – Что же ты мужу даже оправдаться не дала?

– Оправдаться? – я негодовала. – Зачем мне его оправдания? Он меня предал, предал, понимаете?

– Не понимаю. Ничего криминального я в той переписке не увидела. Молодая ты еще, Женька. Семейно-то жить – не кружку кофе выпить. Тут мудрость нужна. Ребенок у вас вон, Бог даст, здоровенький родится. Ты, девка, не дури. Давай, оклемаешься и с мужем

поговори. А там и решишь, кто тебя предал.

Я фыркнула и легла на кровать, отвернувшись лицом к стене. Соседки по палате еще долго шушукались за моей спиной.

## АГА, А ЗАЧЕМ ТЫ ЕЙ ПИСАЛ?

А наутро Ленка притащила ноутбук.

– Жень, а давай ты ему письмо напишешь. Ну, как будто ты – это не ты. Вот и посмотрим, каков он фрукт. – Глаза у Ленки горели от нетерпения и азарта.

Мама Алла лишь скептически покачала головой.

А почему бы и нет? Меня тоже разбирало любопытство. Вот напишу, и убедится мудрая Алла, что я права, и мой муж – предатель. Не будет больше поджимать губы и качать головой. Или... Быть может... А вдруг еще не все потеряно? Вдруг Миша все еще любит?

Я потрянула головой, отбрасывая сопливые мысли, выдер-

нула у Ленки ноутбук и застучала по клавишам.

– Да как ты могла подумать, что я тебе изменяю, дуреха? – Мы сидели с Мишкой в холле больницы, и я всем телом прижималась к теплому, родному боку.

Мишка чмокнул меня в висок и крепко обнял.

– Но там... Ты писал этой, с цветком в волосах... – Я хлюпнула носом.

– Маринке. Это однокашница моя. Мы случайно встретились, и я узнал, что она необыкновенные цветы из фарфора делает. Ну и заказал тебе к ко дню рождения подарок. Знаю ведь, как ты от роз млеешь. – Мишка достал из пакета красивую коробку и протянул мне. – Откроешь в праздник, не раньше.

– Ага, цветы. А зачем писал, что она похорошела?

Миша захохотал.

– Она двойней беременна, страдает, что расплнела и плохо выглядит. Решил подбодрить девчонку.

Я еще раз хлюпнула носом и ткнула им в мужнину шею. Да, семейно жить – не кружку кофе выпить.

А мой день рождения мы встречали в палате. Но как же было весело!

Евгения

Всего лишь одна великая любовь за всю жизнь оправдывает беспричинные приступы отчаяния, которым мы подвержены.

Альберт Камю



Реклама 16+

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

КАКУЮ БОЛЬ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ

Здоровье И ДОЛГОЛЕТИЕ

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТУС

ИЮНЬ 2025

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

ХРАПИТЕ – НЕ ХРАПИТЕ: в чем опасность ночного апноэ

АНТИДЕПРЕССИВНЫЕ МИФЫ, КОТОРЫЕ ПОРА РАЗВЕСТИ

ИЗМЕНИТЬ КАК ПРОДОЛЖИТЬ ДЫШАТЬ

БЕЗОПАСНАЯ ГРИБААКА экипируемся в лес

СТРАСТИ ПО РИСУ Выбираем «свой» сорт

Гимнастика Макко хо для суставов

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

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

В летнюю пору на смену вирусам гриппа и ОРВИ приходят другие сезонные напасти. Например, так называемая «мышинная лихорадка», она же – геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС). Возможно, вы раньше не слышали этого названия, но на самом деле, зараза ближе, чем кажется. Особенно – к любителям дачного отдыха, загородных пикников и лесных походов.

### САМИ НЕ БОЛЕЮТ, НО РАЗНОСЯТ

Мышиная лихорадка – это острое инфекционное заболевание, главными разносчиками которого являются мыши и крысы. Причем это могут быть как полевые и лесные грызуны, так и «домашние» особи (живущие на чердаках, в подвалах, сарайчиках и т.д.). Сами мыши, что примечательно, мышинной лихорадкой не болеют, но зато активно выделяют вирусные частицы – через мочу, слюну и фекалии – в той среде, где обитают.

ГЛПС относится к природно-очаговым заболеваниям. Это значит, что в некоторых регионах оно встречается чаще, а где-то – практически не встречается. Около ста лет назад, когда ученые только обнаружили эту инфекцию, считалось, что она грозит только жителям Дальнего Востока. Однако сегодня грызуны-носители ГЛПС встречаются и в Подмоскovie, и в прилегающих регионах, и на большей территории России.

### КТО РИСКУЕТ БОЛЬШЕ ВСЕХ?

Вероятность заражения мышинной лихорадкой возрастает в летне-осенний период. Больше других рискуют те, кто по разным причинам проводят время в той же среде, где обитают грызуны. Это, к примеру, животноводы и полеводы, охотники и рыбаки, работники лесных хозяйств и туристы, геологи... Дачники, фермеры и деревенские жители, дома которых облюбо-



вали грызуны, также могут подцепить опасную заразу, равно как и сантехники и электрики, выполняющие работы в подвальных помещениях.

### КСТАТИ

**До 85% всех заболевших ГЛПС – это мужчины в возрасте от 20 до 40 лет. Но это объясняется лишь тем, что именно они чаще всего заняты на разных работах в сельском, лесном хозяйствах и других местах с повышенным риском заражения. И женщины, и дети, и старики точно так же восприимчивы к инфекции, просто они реже контактируют с источниками вируса.**

### КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

● **Воздушно-пылевой путь.** Это самый частый путь заражения (около 90% всех случаев). Человек

вдыхает пыль с частичками зараженных фекалий во время сельскохозяйственных работ, при уборке на даче, при посещении заселенных грызунами чердаков и подвалов и т.д. Вирус попадает в легкие человека, которые являются благоприятной средой для его развития. Считается, что для заражения достаточно всего 5 минут пребывания в зараженном помещении.

● **Пищевой (алиментарный) путь.** В этом случае вирус попадает в организм через желудочно-кишечный тракт, при употреблении в пищу термически не обработанных продуктов (корнеплодов, овощей, фруктов) или некипяченой воды, зараженной выделениями грызунов.

● **Контактный путь.** Инфекция проникает через слизистые оболочки или повреждения на коже при непосредственном контакте с предметами, загрязненными выделениями грызунов (например, солома, сено, корма и т.п.), либо при соприкосновении с самими грызунами.



## ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНОЧКИ

При заражении вирусом мышинной лихорадки инкубационный период (время, когда инфекция уже находится в организме, но никак себя не проявляет) составляет от 2 суток до недели, хотя в некоторых случаях может достигать до месяца. Дальше болезнь резко заявляет о себе симптомами первой стадии, которые никак нельзя не заметить:

! резкое повышение температуры до 39–41°C, лихорадка, озноб, интенсивная головная боль;

! тошнота, приступы рвоты;

! воспаление слизистой оболочки глаз, нарушения зрения, возможны мушки или красная пелена перед глазами, светобоязнь;

! мелкие красные высыпания на коже, часто в области груди, шеи.

Спустя 2–4 дня температура спадает, но на первый план выходят симптомы, связанные с поражением внутренних органов. Появляются боли в области поясницы (там, где расположены почки). Резко снижается объем выделяемой мочи. Возможны носовые, желудочные, подкожные кровотечения, у женщин – маточные.

## ГЛПС – ЭТО НЕ ШУТКИ

При первых же подозрениях на заражение мышинной лихорадкой необ-

ходимо обратиться к врачу. Если диагноз подтвердится, то больного в обязательном порядке госпитализируют. В основе лечения лежат противовирусные препараты, но помимо этого врачи обычно назначают капельницы с солевыми растворами и глюкозой – чтобы снять интоксикацию и исключить обезвоживание. Также применяются различные препараты для профилактики осложнений. К слову, осложнения у ГЛПС могут быть самые серьезные:

- очаги кровоизлияний во внутренних органах;
- массивные кровотечения;
- инфекционно-токсический шок (ИТШ).

Если больному вовремя не оказать медицинскую помощь, то есть риски развития отека легких и головного мозга, что может привести к летальному исходу.

## ВАЖНО!

**Даже если заболевание выявить своевременно и лечить в стационаре, последствия инфекции могут напоминать о себе в течение нескольких лет (слабостью, повышенной утомляемостью, нарушениями сна, проблемами с почками). Без лечения же смертность от геморрагической лихорадки с почечным синдромом может достигать до 80%.**

## ИНТЕРЕСНО!

**Кошки, как и грызуны, не болеют мышинной лихорадкой. Они также не являются переносчиками этой инфекции. Поэтому отпугнуть крыс и мышей из дома можно традиционным способом – заведя домашнего «охотника».**

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЗЫ?

К сожалению, вакцины от мышинной лихорадки не существует. Стойкий, пожизненный иммунитет к данному заболеванию формируется только у тех, кто уже перенес ГЛПС.

Поэтому

**главный способ избежать заражения опасным вирусом – объявить войну грызунам, изгнав их из своего дачного жилища.**

Для этого рекомендуют заделывать щели в полу и стенах, закрыть металлической сеткой вентиляционные отверстия, окна подвалов.

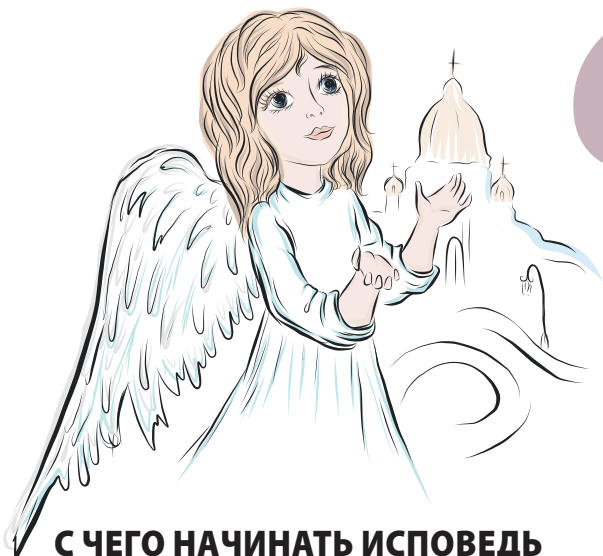
Все продукты питания нужно хранить в стеклянной или металлической таре, недоступной грызунам, а если какая-то пища уже попала им на зубок – есть ее категорически нельзя! Перед едой обязательно нужно тщательно мыть руки (или обрабатывать их антисептиком на спиртовой основе), а также мыть все овощи и фрукты, которые предполагается есть сырыми. Нельзя пить воду из случайных ручьев в лесу или поле.

Если надумали навести порядок в пыльном помещении, где могут водиться мыши, то обяза-

тельно следует защищать органы дыхания при помощи респиратора (или марлевой повязки), надеть рукавицы или резиновые перчатки, закрытую одежду и обувь.

Марина Чаленко





Проводник жизни в наше сердце есть живая, искренняя вера наша в Бога.

Праведный Иоанн Кронштадтский (Сергиев)

*«Моя жизнь во Христе или минуты духовного трезвения и созерцания, благоговейного чувства, душевного исправления и покоя в Боге»*

## Укрепляем ВЕРУ СВОЮ

### С ЧЕГО НАЧИНАТЬ ИСПОВЕДЬ

**?** *Боюсь идти на исповедь, трясусь, как перед экзаменом, а потом теряюсь и не могу ничего сказать. Думаю, с чего надо начинать. Есть какие-то правила в церкви, которые таким нервным помочь могут?*

*Александра Дмитриевна, г. Рязань*

Указаний, как надо начинать исповедь, нет ни в Уставе Церкви, ни в требнике. Исповедь – это покаяние. А значит, здесь важна не форма, а содержание: главное, признать свои грехи и искренне раскаяться в них. Важно помнить, что исповедуемся мы не священнику, а Богу. Батюшка – это свидетель нашего покаяния перед Господом. И он наделен правом в Таинстве Священства отпускать грехи, произносить разрешительную молитву.

Важно избавиться от непонимания, что такое исповедь, что на ней происходит, что дает, как готовиться. Стоит обратиться к батюшке и поговорить на эту тему. Можно прочесть книгу епископа Пантелеймона (Шатова) «Что нужно знать об исповеди».

### О ПУГОВИЦЕ И ПРОМЫСЛЕ БОЖЬЕМ

**?** *У меня умер отец, и когда прощалась после отпевания, от кофты пуговица в гроб улетела. Достать сразу как-то не додумалась... Отца похоронили. Про пуговицу на поминках вспомнила. И вот теперь к чему мне готовиться: вроде как усопшего к себе привязала? Что делать?*

*Алина, г. Павлово*

Ничего не делать – просто жить. Служить людям и Господу. Все ваши мысли – суеверие. Вы должны понимать, что ваша жизнь зависит и подчинена промыслу Божьему, а не оторвавшейся пуговице. Если никак не удастся избавиться от суеверного страха и подготовки к плохому, то надо исповедоваться и причаститься.

### ЧТО ТАКОЕ ПРИТВОР

**?** *Услышала в храме, как бабушки договаривались встретиться перед службой на притворе. Что такое притвор?*

*Алевтина, г. Воронеж*

Христианский храм разделяется на три части: притвор, средняя часть храма и алтарь.

Притвор – это преддверие к храму, он находится между выходом на улицу и основным помещением. В первые века христианства в притворе стояли кающиеся и оглашенные (те, кто готовился к Святому Крещению).

### КОГДА ПИТЬ СВЯТУЮ ВОДУ

**?** *Знаю, что святую воду надо пить натощак. И вот мучаюсь вопросом, а пить надо до того, как зубы почистила, или потом?*

*Борисова Т. Н., г. Дмитров*

Как будет для вас удобно. Правилами Церкви это не оговорено.

### КАК БЫТЬ С БУМАЖНОЙ ИКОНОЙ

**?** *Священник в церкви все время говорит нам, что освященный предмет или предмет с изображением Спасителя и Богородицы не должен быть поругаем. У меня дома много старых бумажных иконок, которые поистрепались, как с ними поступить? А что делать со старыми календарями с изображением святых и Спасителя?*

*Марина Борисовна, г. Липецк*

Старые бумажные иконки, если они обветшали, затерлись или выцвели, можно аккуратно сжечь (соблюдая правила безопасности) и пепел поместить в непопираемое место – например, в цветник, цветочный горшок, под дерево, или развеять над чистой проточной водой.



# НА МЕНЯ КРИЧАТЬ НЕ НАДО – ВИДИШЬ, МАМА МОЯ РЯДОМ



## ВЗРОСЛЫЙ – ВЗРОСЛОМУ

В общении с детьми существует иерархия отношений. Так, чужой взрослый может обращаться к чужому ребенку только через родителей последнего. В противном случае нарушается иерархия и личные границы маленького человека.

“Замечание чужому ребенку можно делать, лишь когда рядом нет родителей либо они не реагируют/ не замечают поведения своего отпрыска, – говорит психолог. – Например, в общественном транспорте малыш болтает ногами и пачкает чужую одежду. В этом случае уместно сначала обратиться к родителям: «Извините, скажите вашему ребенку, чтобы он перестал пачкать мою одежду». Когда папы и мамы нет в поле зрения, обратитесь к малышу: «Пожалуйста, перестань пачкать ножками мое пальто». Важно говорить вежливо, но твердо.

## СИТУАЦИЯ «SOS»

Начиная с 4-х лет, малыши умеют самостоятельно решать возникающие между

ними конфликты. Иногда полезнее просто наблюдать за развитием и разрешением ситуации.

“Вмешиваться в отношения детей допустимо, только если жизни или здоровью кого-то из них угрожает опасность, – поясняет Мария Александровна. – Например, дети собрались и бьют ребенка. Здесь в первую очередь нужно обеспечить безопасность тому, на кого напали (даже если это не ваш ребенок). А потом уже привлечь внимание родителей обидчиков, если они рядом. После обязательно поговорить с детьми. Не унижая их достоинства, не навешивая обидных ярлыков.

## ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ

Если отругать чужого карапуза может не каждый, то сделать резкое замечание



подростку некоторые считают своим долгом. Между тем, подростки уже не дети и хотят чувствовать себя взрослыми. А соответственно – взрослого, уважительного к себе отношения. Ни возраст, ни рост подростков не может служить причиной для проявления агрессии, обзывательств или угроз.

“Замечание можно сделать разными способами, – советует специалист. – Можно наброситься с обвинениями, и тогда человек будет обороняться и хамить в ответ. А можно спокойно подчеркнуть хорошие качества ребят и высказать свое мнение по поводу их поведения. Например,

Каждый взрослый хоть раз, да получал советы по воспитанию их чад от незнакомых людей на улице. Некоторые из советчиков пытались напрямую воздействовать на детей, в обход мнения их родителей. Но насколько корректно делать замечание чужим детям? Мы спросили об этом у психолога Марии УХАНОВОЙ.

школьники часто громко разговаривают на улицах и не всегда цензурно. Скажите им так: «Ребята, вы так здорово выглядите, у вас красивая одежда, прически и милые лица. Но вы используете такие некрасивые слова!». Такое замечание намного быстрее возымеет действие.

## Важно!

Уместным замечание напрямую чужому ребенку будет лишь в случаях, когда поведение ребенка не безопасно для него или окружающих: выбежал на дорогу, лезет играть на стройку, бросается тяжелыми предметами.

Елена Пухова

## Крайний случай

Если чужой малыш дерется, бросается песком и игрушками, а его родителей нет поблизости, поговорите с ним так. Присядьте на корточки, чтобы оказаться с ним на одном уровне, смотрите в глаза. Говорите дружелюбно, не обзывайтесь и не угрожайте. Спросите, будет ли ему приятно, если так сделают ему? Можно коснуться руки ребенка для привлечения внимания. Ни в коем случае не удерживайте чужих детей и не угрожайте расправой!

# МОЛОКО ЗА ВРЕДНОСТЬ

## ОТ КАКИХ ПРОДУКТОВ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ В ВОЗРАСТЕ 50+

После 50 лет жизнь только начинается – но тело уже не то, что в 30. И нашему организму требуется не просто «правильное питание», а особый подход – ведь обмен веществ, ферменты и даже вкусовые рецепторы меняются. Разбираемся без жёстких запретов, но с научной обоснованностью – что действительно стоит пересмотреть в своем рационе.



### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

С возрастом организм становится более чувствительным к пищевым привычкам: то, что раньше проходило незамеченным, теперь может влиять на энергичность, сон и даже настроение. Ключевое правило – не строгие диеты, а адаптация рациона под новые потребности.

**Белки** важны как никогда – они помогают сохранять мышечную массу, которая естественным образом уменьшается после 50 лет. Однако источник белка стоит выбирать с умом.

**Углеводы** категорически нельзя исключать из меню, но их качество приобретает особое значение. Медленные углеводы сейчас наиболее предпочтительный вариант основного источника энергии.

**Жиры** – еще один пункт, требующий пересмотра. Акцент должен быть на полезные жиры для поддержки сосудов и мозговой активности.

Особое внимание стоит уделить **клетчатке** – чтобы скомпенсировать замедление перистальтики кишечника и поддержать здоровый микробиом.

Не менее важна **гидратация**: с возрастом чувство жажды притупляется, но недостаток воды сказывается на суставах, коже и даже когнитивных функциях.

### КАКИЕ ПРОДУКТЫ СТОИТ ОГРАНИЧИТЬ ИЛИ ИСКЛЮЧИТЬ

С возрастом даже привычные продукты могут начать влиять на организм неожиданным образом: одни незаметно повышают риск хронических заболеваний, другие ускоряют естественные процессы старения.

#### Жирные молочные продукты

Цельное молоко, сливки, жирные сорта сыра, сливочное масло – традиционные элементы питания, но после 50 лет их избыток может создавать проблемы. С возрастом выработка фермента лактазы снижается, что приводит к плохому усвоению лактозы – отсюда вздутие, дискомфорт и нарушение пищеварения. Кроме того, насыщенные жиры в составе этих продуктов могут способствовать повышению уровня «плохого» холестерина (ЛПНП).

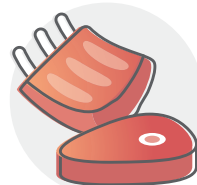


#### Что выбрать вместо:

- Кисломолочные продукты легче усваиваются и поддерживают микрофлору кишечника.
- Сыры с пониженной жирностью (молодые, белые, рассольные).
- Растительное молоко (миндальное, овсяное, кокосовое) – но важно следить за отсутствием добавленного сахара.

### Красное и переработанное мясо

Говядина, свинина, баранина, а также колбасы, сосиски и копчености содержат большое количество насыщенных жиров и пуринов, которые с возрастом хуже усваиваются. Это создает нагрузку на почки, повышает уровень мочевой кислоты (что означает риск подагры) и способствует хроническому воспалению. Консерванты в переработанном мясе





связывают с повышенным риском онкологических заболеваний, особенно рака кишечника.

### Что выбрать вместо:

- Постное мясо птицы без кожи, яйца, нежирные сорта говядины (изредка).
- Рыба, особенно жирные сорта (лосось, скумбрия, сардины).
- Растительные белки: чечевица, нут, тофу, фасоль.

## Сахар и рафинированные сладости

Пирожные, конфеты, сладкие газировки и даже «полезные» мюсли с медом провоцируют резкие скачки глюкозы в крови. При естественном замедлении метаболизма регулярное употребление сахара увеличивает риск инсулинорезистентности, диабета 2 типа и ожирения. Кроме того, сладкое ускоряет гликирование коллагена, что приводит к потере упругости кожи и морщинам.



### Что выбрать вместо:

- Фрукты и ягоды, сухофрукты, натуральная пастила и зефир.
- Горький шоколад (70–99% какао).
- Натуральные подсластители (стевия, эритрит).

## Белая мука и изделия из неё

Белый хлеб, булочки, печенье и другие изделия из муки высшего сорта практически лишены полезных веществ – это «пустые» углеводы, которые быстро превращаются в глюкозу и откладываются в виде жира. Они также содержат глютен, который с возрастом может хуже перевариваться, вызывая вздутие и дискомфорт.



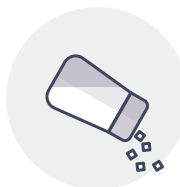
### Что выбрать вместо:

- Цельнозерновой хлеб, изделия из муки грубого помола.
- Безглютеновые альтернативы (гречневая, овсяная мука).
- Домашняя выпечка с добавлением отрубей, семян, орехов.



## Соления, маринады и избыток соли

Консервированные овощи, соленая рыба, готовые соусы (кетчуп, горчица, соевый) содержат огромное количество натрия. Избыток соли неизбежно приводит к задержке жидкости, отекам, повышению артериального давления и дает нагрузку на сердце и почки.

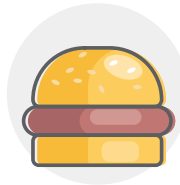


### Что выбрать вместо:

- Свежие или запеченные овощи с пряностями и лимонным соком вместо соли.
- Морская или гималайская соль в минимальных количествах.
- Домашние соусы и маринады с фруктовым уксусом и без избытка соли.

## Трансжиры и фастфуд

Маргарин, дешевые кондитерские жиры, полуфабрикаты нередко содержат трансжиры, которые провоцируют воспаление, повреждают сосуды и увеличивают риск инфарктов и инсультов.



### Что выбрать вместо:

- Натуральные нерафинированные растительные масла.
- Орехи и семена, домашние овощные и фруктовые чипсы для перекуса.

## КАК ВНЕДРЯТЬ ИЗМЕНЕНИЯ БЕЗ СТРЕССА

● Меняйте один продукт за раз. Начните с самого очевидного – например, замените белый хлеб на цельнозерновой или сладкий йогурт на натуральный с ягодами. Когда это войдет в привычку, переходите к следующей замене.

● Следите за реакцией организма. После введения новых продуктов отмечайте изменения: прибавилось ли энергии, исчезла ли тяжесть после еды, улучшился ли сон? Это поможет понять, что подходит именно вам.

● Не исключайте, а находите альтернативы. Любите сыр? Попробуйте менее соленые и жирные сорта. Не можете без сладкого – перейдите на сухофрукты, пастилу и горький шоколад. Жесткие запреты часто приводят к срывам, а гибкость – напротив, к устойчивым результатам.

● Планируйте рацион заранее. С возрастом импульсные покупки становятся опаснее – проще поддаться на соблазн. Составляйте список полезных продуктов и не ходите в магазин голодными.

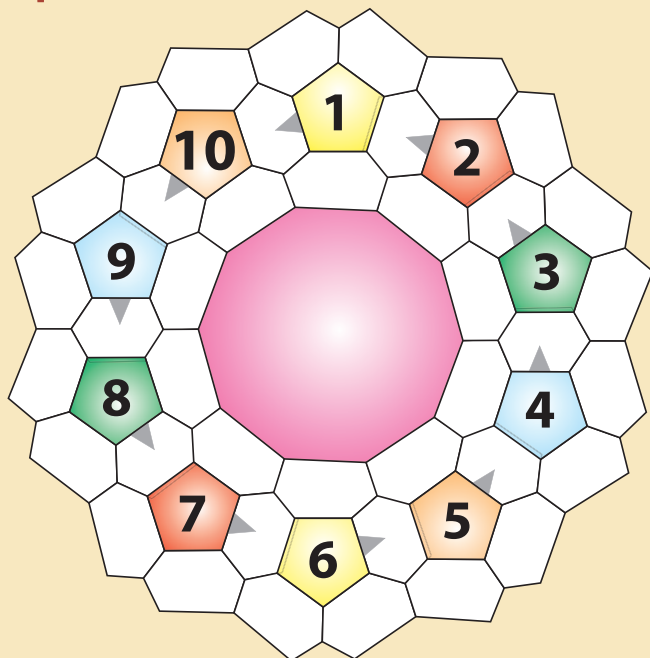
● Консультируйтесь со специалистами. Если есть хронические заболевания, скорректируйте питание вместе с врачом или диетологом. Иногда даже полезные продукты могут требовать ограничений.

Ольга Бельская

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

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## ЦЕПОЧКА



Ответы в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает стрелка.

1. Верхний слой кипяченого молока.
2. По первоначальной договоренности именно Николас ..., а не Жерар Дармон должен был играть главную роль в фильме Георгия Данелии «Паспорт».
3. Что в первых русских учебниках математики XVIII века называли «ломаным» числом?
4. Насекомое-паразит, разносчик таких опасных заболеваний, как чума и сыпной тиф.
5. Один из ведущих самой известной отечественной телепередачи для детей.
6. Что убирает самолет в полете?
7. Инструмент скульптора: деревянная, костяная или металлическая палочка с расширенными в виде лопатки концами.
8. Ею пришлось поработать циркачке Суок в сказке «Три Толстяка».
9. Предмет для упражнения в художественной гимнастике и у девочки в косе.
10. Популярный туристический маршрут в Крыму - трехкилометровая ... Голицына в поселке Новый Свет, созданная специально к приезду императора Николая II.

## ОТВЕТЫ

1. Пленка. 2. Кейдж. 3. Дробь. 4. Блоха. 5. Хруста. 6. Шасси. 7. Смеха. 8. Кукла. 9. Лента. 10. Троща.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Как бросить мяч таким образом, чтобы, пролетев некоторое расстояние, он остановился и начал обратное движение? При этом нельзя ударить мячом о препятствие или как-либо привязывать его.
2. Над морем самолет заходит на посадку и вдруг в иллюминатор ударяется... рыба. Как такое может случиться?



## ОТВЕТЫ

Задача «Найдите 5 отличий»: цветок внизу чашки, завиток в верхнем правом углу чашки, ручка чашки внизу, синий цветик на чашке рядом с ручкой, подложка оранжевого цвета под белыми цветками.  
Логическая загадка: 1. Нужно бросить мяч вниз. 2. Выше самолета летела рыба и вырвалась из иллюминатора.







# ГОРОСКОП на 18 июля – 7 августа



## ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Овнам важно правильно расставить приоритеты, иначе много времени уйдет на суету, а важные дела «подвиснут». Не бойтесь говорить «нет» и обидеть кого-то отказом.

20 июля – «да» ягодам и фруктам

23 июля – уход за ногтями и волосами

4 августа – приседания и отжимания



## БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды советуют реально смотреть на предложения, поступающие в этот период – как делового, так и личного характера. Розовые очки могут дорого вам обойтись.

19 июля – массаж лица и шеи

22 июля – прогулка перед сном

2 августа – травяные и цветочные чаи



## ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Хорошее время для публичных выступлений и встреч с людьми, поддержкой которых Львы хотели бы заручиться. Однако будьте внимательны при подписании документов.

22 июля – полезные покупки для дома

24 июля – будьте внимательнее к любимым

28 июля – омолаживающие процедуры



## ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Весы могут вдохновиться поездкой в новое для себя место, книгой или общением с интересными людьми. Хорошее время для переосмысления жизненных ценностей.

19 июля – остерегайтесь ядовитых насекомых

25 июля – «да» персикам и винограду

27 июля – хороший день для тренировки



## СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам стоит доверять интуиции, она поможет не повестись на пустые обещания. От некоторых новых знакомых, набирающихся в друзья, лучше держаться подальше.

21 июля – меньше алкоголя и кофеина

24 июля – стрижка или маникюр

6 августа – визит к терапевту



## ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Водолеям может показаться, что они не успевают что-то важное, однако задержка или промедление в некоторых случаях даже полезно. Избегайте крупных спонтанных покупок.

25 июля – упражнения на растяжку

29 июля – интересная встреча, свидание

30 июля – «нет» залипанию в сериалы



## ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Удачный период для тех Тельцов, кто не спасует перед трудностями и возьмется за новую для себя задачу. Однако старайтесь избегать нагрузки на суставы, поберегите спину.

21 июля – полезен контрастный душ

27 июля – проявляйте инициативу

30 июля – блюда из рыбы в меню



## РАК ● 21 июня – 22 июля

Звезды сулят Ракам интересные знакомства. И даже если вам не сразу удастся произвести впечатление, позже эти люди присмотрятся к вам и оценят по достоинству.

18 июля – упражнения на развитие памяти

25 июля – «да» огурцам и зелени

1 августа – полезны солнечные ванны



## ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Непростой для Дев период: даже спокойные поначалу переговоры могут вылиться в обмен претензиями и выяснение отношений. Лучший для вас отдых – на природе и в уединении.

23 июля – прогулка перед сном

26 июля – меньше сплетен

29 июля – берегитесь перегрева



## СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионы склонны остро реагировать даже на мелкие неудачи и замыкаться в себе. Отдохнуть от социума, поразмышлять над важными вещами вам и правда не помешает.

20 июля – не бойтесь выражать любовь

23 июля – пейте больше чистой воды

7 августа – блюда из кабачков и баклажанов



## КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Козерогов, планирующих первое свидание, может ждать разочарование. А вот для укрепления давних отношений время отлично подходит. Не бойтесь проявлять искренность!

18 июля – приготовьте что-нибудь вкусное

22 июля – разговор по душам

26 июля – «да» блюдам из субпродуктов



## РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Кому-то из близких или знакомых Рыб может потребоваться помощь, и это станет вашей главной задачей. Будьте внимательны к здоровью, ешьте больше овощей и фруктов.

19 июля – контролируйте давление

20 июля – покупка подарков или сувениров

31 июля – ароматерапия, ванна с пеной

«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:  
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА  
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220  
e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

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

Ведущий дизайнер:  
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 14 (229). Дата выхода:  
18.07.2025

Подписано в печать: 10.07.2025  
Номер заказа – 2025-02595  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата изготовления: 16.07.2025  
Срок годности не ограничен

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

Тираж 197 450 экз.  
Розничная цена свободная

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

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

Копирование без указания  
источника запрещено



Удаление волос в салоне красоты	Желтая целебная ягода								Растительный заменитель желатина	Норвежец Ю ..., автор детективов	Аромат копченой свинины в чипсах	Сказочный пассажир на гусе Мартине
	Стихотворец высоким слогом		Лишение кур пуха и перьев	Римский историк - автор "Анналов"		Тефтели с длинным рисом	Троя иначе					
				... Аркадина в "Чайке"					Снаряды для силовых тренировок		Снедь зверей	Провод в обход на радиоплате
	Зеленый уголок в городе					Месяц выпускных балов	Великолепие с излишествами					
	Аленушка для Иванушки (в сказке)	Братец ястреба с белой головой		Ванесса ...				Грубая ошибка, промах (разг.)	Приз геймеру от игры			
	"Составные части" радуги				Что заглушают беруши?	Ее изучает серпентолог	Бывший португальский город Китая	Канатное ограждение на судне			Наставник и корифей в своей области	Канавы с водой вокруг замка
					Малыш, чьи слезы ручьем				"Седина" от мороза	Альбиносная форма черного хорька		
	Деликатесы на пире	Теряется на диете					Партнер кота Геркула из комиксов			В мифе был полон изобилия		Аналог колеек в Норвегии или Дании
					Диапазон радиоприемника			Рудольф мирового балета				
Жирная пряная селедка в жестянке	Корнеплод в родстве с дайконом						Султанчик из хвоста павлина					
					Гребная канонерская лодка			Индус, спящий на гвоздях				

И	О	И	Ш	О	И	И	С	У	А	В	И
О	А	Э	Ш	У	К	Ч	Э	А	В	И	С
В	Э	З	И	Н	В	К	Л	В	Л	С	В
О	А	О	И	У	В	Э	В	Л	С	В	И
А	Л	С	У	В	Э	В	Л	С	В	И	С
Н	А	Э	Ш	У	К	Ч	Э	А	В	И	С
С	У	А	В	И	С	В	И	С	В	И	С
Ч	Т	О	К	З	А	О	Я	А	У	Ш	И
И	У	Э	Л	Н	А	И	Л	И	И	И	И
Н	В	Э	Ш	У	К	Ч	Э	А	В	И	С

16+ ПОДПИСКА НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
110,46 Р*	220,92 Р*
на 3 месяца	на 4 месяца
331,38 Р*	441,84 Р*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
552,30 Р*	662,76 Р*

ПОДПИСКА - ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2025 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961**

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

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

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



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



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

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



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

						Южный твердый аромат- ный плод		Отличный пловец из больших кошек		Доку- менто- храни- лище																																																																																																																																																																	
Коленная "посу- дина"		Вашей груши мне не надо, я желаю ...!	Джеки - звезда ко- медийных боевиков		Молочный напиток с кусочками фруктов																																																																																																																																																																						
						"Шипуч- ка" из букета		"Мимо- летний" стрелец		"Непросо- ленный" матрос																																																																																																																																																																	
Актер Андрей ... (1946- 1995)		Вытяну- тый барaban		Имя музыканта Намина	Щеголь из троицы мушке- теров																																																																																																																																																																						
				Актриса Апек- симова	Стайка голодных вопящих детей																																																																																																																																																																						
Период, чтоб забывать голы		Легендар- ная груп- па из Ли- верпуля						Зывала на тумбе перед фи- лармонией		Федосее- ва-...																																																																																																																																																																	
					Бегемот, Мурр и Чешир- ский																																																																																																																																																																						
Называл Петра I "мин херц"	"Мундир" вареной картошки	На него идут отчаянные				Небесные бело- гривые лошадки		Место выпаса																																																																																																																																																																			
					Результат работы поэта																																																																																																																																																																						
	Евнух в стаде кобыл	Отрезок моста от опоры до опоры				Страна вдоль Меконга		Бродячий лирик старой Европы		Палка в руках бильяр- диста																																																																																																																																																																	
	"Не слышны в саду даже ..."		Хрустящая корочка на снегу	Звезда "Форрес- та Гампа"																																																																																																																																																																							
						Ковал победу не на фронте		"Прицеп" к зимней тройке																																																																																																																																																																			
	Дикая савраска азиатских пустынь		Лесное "Ау!" в ответ				Научный труд (иро- нично)	Имя ре- жиссера Ричи																																																																																																																																																																			
					"Топливо" для работы организма																																																																																																																																																																						
	Командор ... Беринг		Хома Брут начертил					"Пресс" Золотой Орды																																																																																																																																																																			
					"Экстра" соли																																																																																																																																																																						
										<table border="1"> <tr><td>Т</td><td>Р</td><td>О</td><td>С</td><td>С</td><td>Л</td><td>Т</td><td>И</td><td>В</td></tr> <tr><td>Н</td><td>Л</td><td>К</td><td>Р</td><td>К</td><td>Э</td><td>О</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>И</td><td>Н</td><td>А</td><td>Ш</td><td>И</td><td>Ш</td><td>Н</td><td>А</td><td>Л</td><td>Х</td><td>А</td></tr> <tr><td>И</td><td>А</td><td>У</td><td>О</td><td>Х</td><td>Е</td><td>О</td><td>И</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>К</td><td>И</td><td>В</td><td>О</td><td>И</td><td>Х</td><td>О</td><td>Ш</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Ш</td><td>А</td><td>Т</td><td>С</td><td>А</td><td>Н</td><td>И</td><td>Ш</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>А</td><td>У</td><td>Л</td><td>Я</td><td>А</td><td>Л</td><td>Д</td><td>И</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Л</td><td>Л</td><td>С</td><td>К</td><td>Р</td><td>И</td><td>С</td><td>И</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>А</td><td>Ш</td><td>И</td><td>Ф</td><td>А</td><td>У</td><td>А</td><td>Ж</td><td>К</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Л</td><td>Э</td><td>Э</td><td>Л</td><td>Т</td><td>И</td><td>Я</td><td>Д</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Т</td><td>А</td><td>В</td><td>А</td><td>С</td><td>М</td><td>М</td><td>И</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>С</td><td>И</td><td>М</td><td>А</td><td>Р</td><td>А</td><td>У</td><td>К</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Х</td><td>У</td><td>Л</td><td>Н</td><td>Е</td><td>В</td><td>Л</td><td>О</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Т</td><td>И</td><td>Л</td><td>О</td><td>У</td><td>Л</td><td>В</td><td>Е</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>А</td><td>В</td><td>А</td><td>К</td><td>А</td><td>Ь</td><td>Е</td><td>Ш</td><td>Ь</td><td></td><td></td></tr> </table>	Т	Р	О	С	С	Л	Т	И	В	Н	Л	К	Р	К	Э	О			И	Н	А	Ш	И	Ш	Н	А	Л	Х	А	И	А	У	О	Х	Е	О	И				К	И	В	О	И	Х	О	Ш				Ш	А	Т	С	А	Н	И	Ш				А	У	Л	Я	А	Л	Д	И				Л	Л	С	К	Р	И	С	И				А	Ш	И	Ф	А	У	А	Ж	К			Л	Э	Э	Л	Т	И	Я	Д				Т	А	В	А	С	М	М	И				С	И	М	А	Р	А	У	К				Х	У	Л	Н	Е	В	Л	О				Т	И	Л	О	У	Л	В	Е				А	В	А	К	А	Ь	Е	Ш	Ь		
Т	Р	О	С	С	Л	Т	И	В																																																																																																																																																																			
Н	Л	К	Р	К	Э	О																																																																																																																																																																					
И	Н	А	Ш	И	Ш	Н	А	Л	Х	А																																																																																																																																																																	
И	А	У	О	Х	Е	О	И																																																																																																																																																																				
К	И	В	О	И	Х	О	Ш																																																																																																																																																																				
Ш	А	Т	С	А	Н	И	Ш																																																																																																																																																																				
А	У	Л	Я	А	Л	Д	И																																																																																																																																																																				
Л	Л	С	К	Р	И	С	И																																																																																																																																																																				
А	Ш	И	Ф	А	У	А	Ж	К																																																																																																																																																																			
Л	Э	Э	Л	Т	И	Я	Д																																																																																																																																																																				
Т	А	В	А	С	М	М	И																																																																																																																																																																				
С	И	М	А	Р	А	У	К																																																																																																																																																																				
Х	У	Л	Н	Е	В	Л	О																																																																																																																																																																				
Т	И	Л	О	У	Л	В	Е																																																																																																																																																																				
А	В	А	К	А	Ь	Е	Ш	Ь																																																																																																																																																																			