

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 20 (139)
15 – 28 октября
2021 года

**СУПЕР
ВКЛАДКА**

+ 16 страниц
в этом номере
БЕСПЛАТНО

АЛЛЕРГИЯ: ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

• СУПЕРВКЛАДКА
• 16 СТРАНИЦ БЕСПЛАТНО.
• ЗАПИСНАЯ КНИЖКА
• АЛЛЕРГИКА



- ✓ КАК РАБОТАЕТ ИММУНИТЕТ АЛЛЕРГИКА
- ✓ БЕЗОПАСНЫЙ БЫТ – ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ
- ✓ АНАФИЛАКТИЧЕСКИЙ ШОК – ДЕЙСТВУЕМ БЫСТРО
- ✓ ХОЛОДИЛЬНИК АЛЛЕРГИКА – НАВОДИМ РЕВИЗИЮ
- ✓ УПРАЖНЕНИЯ ОТ АЛЛЕРГИИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

СТР. 17–32

ЗУД В ГЛАЗАХ

СОВЕТЫ ОФТАЛЬМОЛОГА

СТР. 14–15

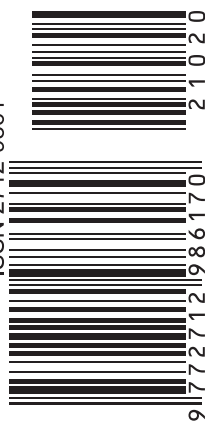


**ЗДОРОВЬЕ
СТОП И ВАРИКОЗ**

**5 ПОВОДОВ
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ**

16+

ISSN 2712-9861



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



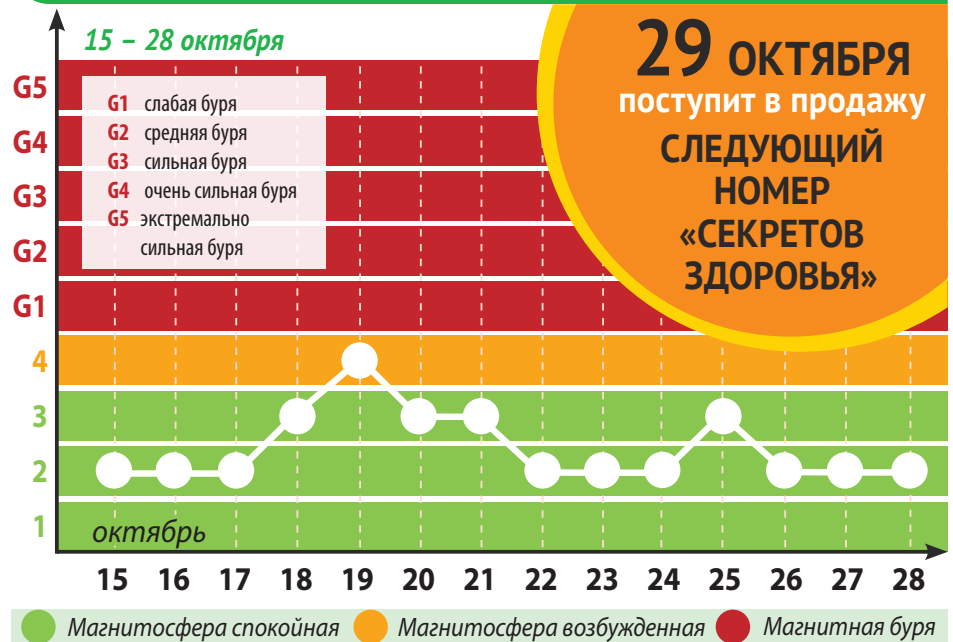
НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



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

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, МЫ РАДЫ ВСТРЕЧАТЬСЯ С ВАМИ ВНОВЬ И ВНОВЬ НА СТРАНИЦАХ НАШЕГО ЖУРНАЛА. И КАЖДЫЙ СВОЙ НОМЕР ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ И ЗАБОТОЙ. А ПОТОМУ В СВЕЖЕМ ВЫПУСКЕ ДЛЯ ВАС:

- камни в желчном пузыре – как избавиться от них раз и навсегда;
- аутоиммунный тиреоидит – как вернуть здоровье щитовидке;

ВНИМАНИЕ!!!

№21 «Секретов здоровья» получат подписчики ноября!

- первая помощь при приступе эпилепсии;
- домашний тест на здоровье легких.

№ 21 (140)
19 ноября
15 страниц
2011 руб.

СУПЕР ВКЛАДКА
+ 16 страниц в этом номере БЕСПЛАТНО

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

ОТВЕТЫ НА 41 ВОПРОС

ПРО ВАРИКОЗ

ОТВЕЧАЕМАЯ НА 16 СТРАНИЦАХ ВОПРОСОВ: ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИЧИНЫ, ЛЕЧЕНИЕ

✓ КАК РАБОТАЮТ ВЕНЫ ПРИ ВАРИКОЗЕ
✓ ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ТЯЖЕЛЫХ НОГ
✓ ПОЧЕМУ ДЛГО СТОЯТЬ ВРЕДНО
✓ КАК ПОДОБРАТЬ КОМПРЕССИОННОЕ БЕЛЫЕ ГЕМОРИИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ
КАК ИЗБАВИТЬСЯ РАЗ И НАВСЕГДА

ЭНДОКРИНОЛОГ
ЕЛЕНА СЮРАКШИНА:
АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОИДИТ МОЖНО ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ - ПОЧТА РОССИИ - П2961

А ТАКЖЕ

мы расскажем о пользе грецкого ореха, поведаем о целебных свойствах дудника обыкновенного, спросим у психолога, какие вопросы окружающие считают бестактными, и поделимся трепетной женской историей о любви.

УКРЕПЛЯЕМ ОРГАНИЗМ:

- ✓ **повышаем иммунитет при помощи закаливания** – обливания и обтирания с постепенным понижением температуры воды;
- ✓ **принимаем контрастный душ правильно** – постепенно, начиная с ежедневного обтирания ног влажным полотенцем и переходя к обливанию ног, а потом и всего тела, чуть теплой водой, постепенно понижая температуру до 18°C;
- ✓ **закаливаем горло** – повышаем устойчивость слизистой оболочки глотки к охлаждению, для этого полоскаем горло, постепенно понижая температуру;
- ✓ **питаемся сбалансированно** – фрукты и овощи – вот что так необходимо организму в непогоду;
- ✓ **занимаемся физкультурой на открытом воздухе**, не забываем про ежедневные прогулки и вело-прогулки.

Стоп, АНГИНА!

Наверняка каждый хотя бы раз болел ангиной. С наступлением осени эти шансы у всех значительно увеличиваются. Давайте учиться противостоять болезни. Ведь правила профилактики ангины просты, главное – их соблюдать!



ОРГАНИЗУЕМ ПРОСТРАНСТВО:

- **находим правильный температурный режим в квартире или доме – ищем золотую середину:**
 - » в сухом воздухе быстро размножаются инфекции, к тому же он пересушивает слизистую горла, делая ее уязвимой для инфекции,
 - » повышенная влажность способствует возникновению грибковых заболеваний.
- **увлажняем помещение:**
 - » проветриваем 3–4 раза в день по 10–15 минут. Помним, что в застоявшемся воздухе скапливаются микробы.

ЛЕЧИМСЯ!

- Избавляемся от хронических очагов инфекции:
- ✓ **своевременно лечим кариозные зубы и аденоиды,**
 - ✓ **другие заболевания зубов, десен и пазух носа,**
 - ✓ **полощем горло отваром ромашки и календулы, постепенно понижая температуру отвара,**
 - ✓ **избегаем переохлаждений,**
 - ✓ **исключаем контакты с заболевшими людьми.**

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

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

Животворящее масло Шарбеля для миллионов!

НАБОР «Исцеляющий Шарбель»

1. Чудотворный образ.
2. Молитва.
3. Животворящее масло.
4. Освященная вода.
5. Образец письма.

цена: 1299р.

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
целебная из камня обсидиан

На тесемке
цена: 399р.

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

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: **wolvesby.ru**

Цена одного изделия
позолота 24к.: **799р.**,
серебро: **499р.**

Обручальные кольца
размеры: 15-25
ширина: 3 и 6 мм

Кольцо и серьги «Неделяка»

Кольцо «Спаси и сохрани»
ширина: 4 мм

Крестики: мужские, женские и детские

позолота 24к.: **999р.**,
серебро: **699р.**

КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН «Благородный слон»

Символ долголетия, мудрости и гармонии.

ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА

На холсте. В рамке под стеклом

39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе.

Размер: 28см. х 28см.

Цена: **2499р.** Цена со скидкой: **1999р.**

количество ограничено!

«Святой Целитель Шарбель»
699р.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке
из камня обсидиан

помогает в исцелении

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»

16+ Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.

450 страниц + чудотворные образы!

позолота 24к.: **1499р.**,
серебро: **1099р.**

Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем

Серебро
цена: **999р.**

Кольцо «Лунный камень»

из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Неврит, Сердолик, Бирюза, Малахит, Розовый кварц, Яшма, Кахолонг, Волосатик, Обсидиан и др.

Серебро
цена: **1199р.**

Бусы **699р.**,
Браслеты **499р.**

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1199р.**

Кольца: «Янтарь», «Лунный камень», «Малахит», «Бирюза», «Аметист»

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1499р.**

«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень»

«Аметист»

Природный Янтарь

Бусы: **999р.**
Браслет: **999р.**

цена: **899р.**

Цена изделия: позолота 24к.:
Серьги: **1999р.**, Кольцо: **1499р.**

Кольцо и серьги «Королевский бриллиант»

Бесплатный звонок по всей России

8-800-200-15-57

Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 32167330004616
Смоленская обл., Стан. ул. Первомайская 18/3

Серьги «Лунный камень»
серебро
цена: **1199р.**

«Малахит»

Браслет: **999р.**

Кольцо и серьги «Королевский бриллиант»



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ МЕДОВЫЙ ЛУК – СОСУДАМ ДРУГ

Когда мне поставили диагноз «атеросклероз», я, честно говоря, приуныла. В голову полезли страшные мысли про инсульт, инфаркт. Стала вспоминать симптомы этих недугов, искать их у себя. Чуть до депрессии дело не дошло. Дочка меня в чувства привела. «Так, – говорит, – мама, стоп! Дело поправить можно. Пей статины, что врач прописал, а я с другой стороны зайти попробую». С другой стороны – это она про народные рецеп-

ты, давно ими увлекается. Даже на какие-то форумы по натуропатии ездила. Так вот, стала она мне готовить средство одно. 20 мл свежевыжатого лукового сока мешала с 20 мл меда цветочного. Потом-то, когда стало понятно, что помогает, стали готовить большими объемами и в закупоренной бутылки в холодильнике хранить. Так вот, принимать эту смесь надо по 1 ч. ложке 3–4 раза в день независимо от еды. Поначалу я 2 месяца пила этот состав, а теперь вот два раза в год по месяцу принимаю.

Сосуды, врач говорит, «поумнели», холестерин в норме почти. Но, главное, я себя чувствовать лучше стала, бодрее, сил прибавилось. А всего-то лук с медом. Такие-то вот дела.

Галина Ягнетева,
г. Гатчина



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Клавиатуру своего ноутбука я периодически чищу с помощью зубной щетки, а клавиши протираю спиртом. Махом и с микробами борюсь и с пылью, что мешает нормальной работе техники.

Варвара Кирий, г. Томск



✉ ПОЛ-ПАЛА ПОЧКИ УБЕРЕГЛА

Почки у меня еще с молодости нездоровые. Несколько лет пришлось торговать на рынке в перестроечные времена, вот и застудила. Лечилась от слу-

чая к случаю, когда уж совсем прижмет. В молодости мы как-то не думаем о том, что здоровье нужно беречь здесь и сейчас, потом может быть поздно. Все дела, заботы, недосуг. Вот и загнала этой беззаботностью болезнь внутрь, довела до хронической формы. Но с годами мы мудреем, учимся. Вот и я научилась в узде пилонефрита

держаться. Питаться правильно, питьевой режим соблюдать, одеваться по погоде. А курсами пропиваю одно, как моя внучка говорит, «зелье». А на самом деле, отвар травки одной замечательной – эрвы шерстистой, или пол-палы. Готовить его ну очень просто: 1 ст. ложку травушки залить стаканом крутого кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут. Отвар укутать и дать остыть. Процедить. Принимать по 1/3 стакана трижды в день за полчаса до еды. Я принимаю курсом в 21 день два раза в год. Но можно начать и с 10-дневных курсов. Единственный совет, пить отвар лучше через трубочку, чтобы не повредить зубную эмаль.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

УДОБНЫЙ ОРГАНИЗЕР

Сшила себе удобный органайзер для сумочки. Просто собираю в него все необходимое: ключи, документы, воду, записную книжку, телефон. А при необходимости достаю весь органайзер целиком из сумки и перекалдываю в другую. Все на месте, и сумки легко менять под любой образ.

Евгения Никифорова, г. Санкт-Петербург

Вероника Петровна Новикова,
г. Оренбург



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЯГОДКА-КАЛИНА – СЕРДЕЧНАЯ «ВАКЦИНА»

На днях была на фермерском рыночке и купила небольшое ведерко калины. Дюже я эту осеннюю ягоду уважаю. Раньше-то в деревне жила, у меня кусты калины прямо под окнами, в пали-



садни-ке росли. Я их после первого морозца обирала. Так калинушка слаще бывает. Но теперь вот в город, поближе к детям перебралась, приходится покупать.

А я и не тужу, знаю, что и до мороза ягода целебна. Я ее себе на зиму запасаю, уж больно для сердца хороша. Заготавливаю просто: ягоду перебираю, отделяю от веточек, хорошенько мою и обсушиваю. Затем толку, да через сито перетираю, чтобы косточки отделить. Косточки с кожицей не выкидываю, замораживаю. Зимой добавляю в компоты, которые варю. А вот мякоть смешиваю с сахаром. Да немного сахару-то кладу, просто чуть горечь сбить, и еще перетираю в калину апельсин вместе с цедрой. На 1 кг мякоти 1 большой апельсин. Все в стерильные баночки, под крышки и в холодильник. Стоит такое «варенье» всю зиму. Ем с чаем. Вкусно и для сердца полезно!

Варвара Ягнетева, г. Гатчина

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПУСТАЯ ПОЛКА

Я всегда держу в шкафу одну полку пустой. Во-первых, туда удобно складывать вещи, которые пока некогда погладить. А, во-вторых, она очень выручает, когда нужно срочно навести порядок в комнате перед приходом гостей, а времени мало. Просто закидываю на нее все, что разбросано в комнате. Бывает и такое у работающих жен и мам.

Варвара Ягнетева, г. Гатчина



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

А я и не тужу, знаю, что и до мороза ягода целебна. Я ее себе на зиму запасаю, уж больно для сердца хороша. Заготавливаю просто: ягоду перебираю, отделяю от веточек, хорошенько мою и обсушиваю. Затем толку, да через сито перетираю, чтобы косточки отделить. Косточки с кожицей не выкидываю, замораживаю. Зимой добавляю в компоты, которые варю. А вот мякоть смешиваю с сахаром. Да немного сахару-то кладу, просто чуть горечь сбить, и еще перетираю в калину апельсин вместе с цедрой. На 1 кг мякоти 1 большой апельсин. Все в стерильные баночки, под крышки и в холодильник. Стоит такое «варенье» всю зиму. Ем с чаем. Вкусно и для сердца полезно!

Мария Белкина, г. Рязань

ЛИСТЬЯ БЕРЁЗЫ ОТ ЖЕЛУДОЧНОЙ ЭРОЗИИ

Увлелась я тут похудением, диетами и по глупости заработала себе эрозивный гастрит. Благо, не язву. Гастрит – заболевание неприятное, но с ним справиться проще. Врач меня обнадежила, сказала, что прогноз заболевания хороший. Главное, быть приверженной лечению и соблюдать рекомендации по питанию. Я соблюдала и была привержена, честно. Но боли время от времени еще мучили, да и подташнивание сохранялось. Поэтому медикаментозное лечение я решила дополнить народной медициной. Стала делать себе отвар из листьев березы. Горсть сухого сырья помещала в пол-литровую емкость, заливала кипятком и, поставив на плиту, доводила до кипения. С плиты отвар нужно снять, дать остыть, затем процедить. Пить отвар следует через час после еды по 1/2 стакана трижды в день. Я пила, пока окончательно не исчезли боли и тошнота. А диетами больше не увлекаюсь, чтобы похудеть, пошла в бассейн и нормализовала питание. Все, больше никаких диет и детоксов!

Дарья Дергунова, г. Воронеж

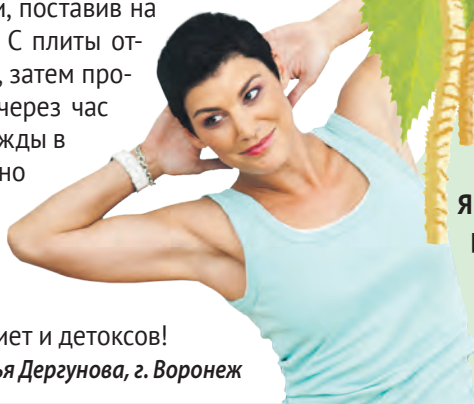


ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СКОРЛУПУ В ДЕЛО

Я никогда не выбрасываю скорлупу от яиц. Собираю ее, измельчаю в порошок, а затем удобряю этим порошком комнатные растения. Еще в качестве удобрения использую воду, в которой яйца варились. Цветы растут как на дрожжах.

Марина Астахова, г. Москва



Мёд и продукты пчеловодства, как известно, весьма полезны для нашего здоровья. Но если о прополисе, пчелином яде и маточном молочке слышаны многие, то про пчелиный подмор знают далеко не все.

Пчелиный подмор – это ценный продукт пчеловодства, представляющий собой погибших пчел, не проснувшихся и оставшихся на дне улья после зимовки или весенне-летне-осеннего периода. После проведения ревизии ульев пасечники регулярно находят погибших пчел, аккуратно собирают их, высушивают, сохраняют в морозильной камере и продают вместе с другими продуктами пчеловодства.

КЛАДЕЗЬ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ

Пчелиный подмор содержит пчелиный яд, гепарин, вещества хитозан и меланин, имеющие лечебные свойства.

Хитозан – вещество, обладающее кровоостанавливающим и обезболивающим свойствами, способствующее улучшению регенерации тканей после травм и ожогов.

Меланин – защищает кожу от солнечного облучения, поглощает ультрафиолетовые лучи, способен связывать тяжелые металлы. Поэтому пчелиный подмор часто используется для приготовления мазей и кремов.

Хитозан в комплексе с меланином помогает снижать уровень холестерина в крови и интоксикацию, улучшает перистальтику, способствует профилактике сахарного диабета и атеросклероза.

Гепарин, содержащийся в хитиновом покрове мертвой пчелы, помогает снижать кровяное давление.



КАКОМУ ПОДМОРУ ПРАВИЛЬНЫЙ?

Сухой, без следов порчи и плесени. Не должен рассыпаться в пыль. Пчелы должны быть целыми.

ПЧЕЛИНЫЙ ПОДМОР – НЕДУГАМ *отмор*



2 ВИДА ПОДМОРА

- **Зимний** подмор, накопившейся в ходе зимовки, рекомендуется использовать для наружного применения, для приготовления мазей, натирок.
- Пчелиный подмор **весенне-летне-осеннего** периода считается более чистым и полезным и рекомендуется для внутреннего применения. Из него готовят настойки, настои и отвары, а также его жарят.

ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

200 г подмора залить 2 л воды и кипятить 40 минут на медленном огне. Охладить, процедить, принимать по 0,25 стакана до еды в течение 2 недель.

Отвар хранить в холодильнике.

ПОДМОРА РАСПАР – ПО ВАРИКОЗУ УДАР

200 г подмора залить крутым кипятком, чтобы вода только покрыла его. Распарить в течение 30 минут, затем слегка отжать, положить на марлю, свернутую в несколько слоев, приложить к воспаленному участку, укутать целлофаном и теплой тканью. Оставить на ночь. Применяется также при мастите и мастопатии.

ПОДСПОРЬЕ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Водный настой пчелиного подмора может подавлять воспалительные процессы и способствовать скорейшему выздоровлению: 2 ст. ложки подмора залить 2 стаканами кипятка, кипятить 2 часа на медленном огне, остудить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 2 раза в день на протяжении 2–3 недель. Можно употреблять курсами с месячным интервалом.

МАСЛЯНЫЙ НАСТОЙ – И БОЛЬ ДОЛОЙ!

При тромбофлебите и боли в суставах, а также при мышечных болях после физических нагрузок пригодится масляная настойка подмора: пчелиный подмор измельчить в порошок и залить горячим растительным маслом. Несколько дней настаивать в темном месте. При появлении болевых ощущений наносить масляный настой на кожу, интенсивно втирая. Хранить настой в холодильнике.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ

Аллергия на продукты пчеловодства.

КСТАТИ

И наружное, и внутреннее применение водного настоя пчелиного подмора обещает положительный эффект при лечении облысения. Отвар рекомендуется втирать в корни волос, а также пить по 1 ч. ложке в день на протяжении месяца.

Витамин Е – это мощный антиоксидант, который замедляет процессы старения, защищает нашу кожу и укрепляет иммунитет, влияет на обмен веществ и синтезирует гормоны. Давайте узнаем, где добыть этот эликсир молодости.

Витамин Е – общее название группы жирорастворимых биологически-активных веществ, в которую входит восемь соединений токоферолов и токотриенолов. Самые активные из них – альфа- и дельта-токоферолы.



Где добыть ВИТАМИН МОЛОДОСТИ



ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХОРОШЕТЬ

Натуральный токоферол синтезируется в основном растениями. А значит, найти его можно в продуктах растительного происхождения – маслах, семечках и орехах, злаковых и бобовых, зеленых листовых овощах, овсянке, сое, пшенице и ее проростках, малине и облепихе.

Ввиду того, что это жирорастворимый витамин, он синтезируется и в жировой ткани животных. Его можно найти в яйцах, жирных молочных продуктах, печени, морепродуктах и икре рыб.

БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНА Е В:

- ✓ масле зародышей пшеницы – **149,5 мг** на 100 г продукта,
- ✓ подсолнечном масле – **44 мг**,
- ✓ миндальном масле – **39,2 мг**.



В НОРМЕ

Согласно российским нормам, потребность в витамине Е для взрослых составляет **15 мг/сут.**, для беременных – **17 мг/сут.**, для кормящих – **19 мг/сут.** Можно рассчитать дозировку и самому – **0,3 мг витамина** **полагается на 1 кг массы тела.**

ОКАЗЫВАЕТСЯ!

- Съев всего одну горсть семечек, можно получить суточную норму витамина Е.
- Витамин Е при нагревании разрушается. Поэтому покупайте масла холодного отжима и заправляйте ими салаты.

Продолжается ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2022 года!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

До 20 декабря 2021 г. вы можете оформить подписку на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2022 года!

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2022 года

на 1 месяц	на 2 месяца
68,55 ₺*	137,10 ₺*
на 3 месяца	на 4 месяца
205,65 ₺*	274,20 ₺*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
342,75 ₺*	411,30 ₺*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»

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

Оформить ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



преимущества онлайн-подписки

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

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите 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.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

Чтобы необходимые лекарства всегда были под рукой, и в экстренном случае, при болезни и недомогании, мы могли не бежать в аптеку, а помочь себе, не выходя из дома, нужна продуманная и грамотно организованная домашняя аптечка. Как её правильно сформировать, расскажем в этой статье.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДОМАШНЮЮ аптечку

Помните!

Все лекарственные препараты нужно хранить обязательно в их оригинальных упаковках с инструкциями, чтобы всегда можно было прочитать аннотацию, сориентироваться по дозировке и проконтролировать срок годности. Аптечка должна находиться в темном, сухом и недоступном для детей месте.

ВАЖНО!

Детскую аптечку обязательно организовать отдельно. Она обязательно должна включать: градусник, зеленку, перевязочный материал, жаропонижающее средство двух видов – в сиропе и свечах, средство против аллергии, а также другие препараты в детских дозировках.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Резиновые изделия (круги подкладные, грелки резиновые, пузыри для льда) стоит хранить слегка надутыми. Так они прослужат дольше.

- Если вы пользуетесь горчичниками и держите их запас дома, то хранить их стоит, завернув в пергаментную бумагу.

- Лекарства во флаконах необходимо хранить плотно закрытыми, так как в открытом состоянии некоторые препараты могут испаряться, поглощать или выделять летучие вещества или вступать в реакцию с кислородом воздуха.

АККУРАТНЕЕ С ГРАДУСНИКОМ

Ртутный градусник необходимо хранить в оригинальной пластиковой тубе, в которой тот приобретался в аптеке. Иначе есть риск разбить прибор. Вышедший из строя или отслуживший более 10 лет градусник заворачивают в бумагу, затем упаковывают в полиэтиленовый пакет и сдают либо в аптеку, либо в компанию, занимающуюся утилизацией таких приборов.

Елена Васина

ДЕЙСТВУЕМ ПОЭТАПНО

Проведем ревизию всех лекарств, которые есть дома: проверим все сроки годности, лекарственные препараты с истекшим сроком годности нещадно выбросим в мусорное ведро (не спускать в канализацию!).

1

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Некоторые лекарственные препараты необходимо хранить строго в холодильнике. Это препараты в ампулах, кремы и мази, а также лекарства в желатиновых капсулах. Хранить их нужно в закрытом виде в дверце холодильника.

4

Организуем удобный контейнер (коробку, ящик) с ячейками, в каждую из которых поместим лекарства отдельной категории.

3

Продумаем, какие лекарства необходимо иметь дома на случай плохого самочувствия. Учитывая специфические заболевания членов семьи, а также исходя из того, какими болезнями чаще страдают домочадцы. Кстати, удобно составить список лекарств и купить их по списку в аптеке заранее.

2

Рассортируем все лекарства по категориям:

- аптечка первой и неотложной помощи, включающая перевязочные материалы и антисептические средства (на случай травм, ушибов и порезов);
- жаропонижающие средства и средства от простуды, противовирусные препараты;
- обезболивающие средства;
- антигистаминные (противоаллергические) средства, снимающие острую аллергическую реакцию;
- средства от поноса и запора, а также средства, восстанавливающие водно-солевой баланс;
- сосудосуживающие и обезболивающие капли (в нос, уши);
- таблетки по специальному назначению.

В суете повседневности нам не всегда хватает времени, чтобы остановиться и прислушаться к сигналам своего организма. Мы научились глушить боль обезболивающим, лечить запор слабительным, знаем названия лекарств от тошноты и чем помазать поясницу, если защемило. Словом, огого, как «подкованы» в вопросах здоровья.

Но так ли это? Или мы попросту отмахиваемся от зова о помощи, откладывая на потом здоровье? Мы предлагаем ничего не откладывать, а прямо сейчас провести простой тест, который поможет понять, все ли в порядке с нашим здоровьем.

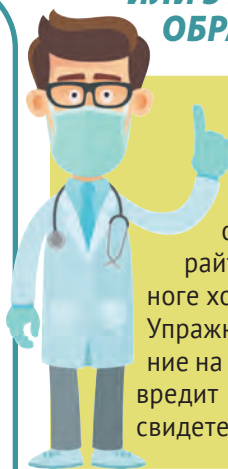
3 минуты НА САМОДИАГНОСТИКУ



ИЛИ 5 ВЕСКИХ ПОВОДОВ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

ТЕСТ №2

Аккуратно оттяните вниз нижнее веко и взгляните к цвету кожи на его обратной стороне. Если кожа розовая со множеством капилляров, беспокоиться не о чем. Но, если заметили, что кожа слишком бледная или даже желтоватая – это явный признак недостатка кислорода в крови. Посетите терапевта и проверьтесь на анемию.



ТЕСТ №3

Встаньте ровно, спинка прямая. Согните одну ногу в колене и попытайтесь удержать баланс на одной ноге хотя бы секунд 20. Получилось? Прекрасно! Упражнение никак не дается? Тогда обследование на состояние сосудов головного мозга не повредит – невозможность удержать баланс может свидетельствовать о проблемах в этой области.



ТЕСТ №4

Поднимите правую руку ладонью до уровня уха, расстояние от ладони до уха должно быть примерно равно длине предплечья. А теперь потрите пальцы друг о друга – в тишине вы должны слышать звук, который получится при трении. Если вы его не слышите, – это веский повод посетить ЛОР-врача и проверить слух.

ТЕСТ №5

Мягко, не прикладывая серьезных усилий, потяните за небольшую прядь вымытых волос. В руке осталось 2–3 волоска? Это норма и повода переживать нет. Но если волос осталось больше, возможно, не все в порядке с гормонами и нужно посетить эндокринолога.

Любовь Анина

ТЕСТ №1

Сложите указательные пальцы обеих рук ноготь к ногтю, согнув их в двух верхних фалангах. Повода для волнений нет, если между ногтевыми пластинами виден небольшой просвет. А вот его отсутствие может свидетельствовать о припухлости пальцев, а значит, не лишним будет проверить здоровье легких и сердца.



Реклама. 12+

Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

УРОКИ ОБРЕЗКИ

Когда впервые подойти к молодым деревьям с секатором и начать обрезку? Как поступать с разросшимися ветками старых яблонь? Ведь в разные периоды жизни у каждого дерева свои особенности роста и плодоношения. Значит, неодинаковы и задачи, и способы их обрезки

ВЫБИРАЕМ: КАРЛИКИ, ПОЛУКАРЛИКИ, КОЛОННЫ

Стоит ли соблазняться инновациями селекции и отдавать предпочтение современному колонновидным яблоням? Или все же лучше выращивать проверенные не одним поколением старинные сорта? Личный опыт двух садоводов-любителей поможет каждому из нас сформировать собственное мнение

ПОКУПАЕМ САЖЕНЦЫ ПРАВИЛЬНО

У каждого садовода есть печальный опыт, когда он из питомника или с рынка привозил в сад «кота в мешке». И мы по-прежнему не уверены, что в очередной раз мы не будем обмануты. Есть ли шансы на улучшение ситуации с саженцами – об этом поговорим с профессиональным питомником

В ПРОДАЖЕ С 1 ОКТЯБРЯ!

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ». Выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

ОПАСАЕТЕСЬ ВАРИКОЗА?



У вас часто мёрзнут ноги и сами по себе появляются синяки? Вы заметили, что вас давно не покидает ощущение усталых ног? Эти и другие, неочевидные на первый взгляд причины могут говорить о хроническом заболевании вен.

ЭКСПЕРТ

Когда начинать бить тревогу, рассказывает **исполнительный директор Ассоциации медицинских центров и врачей «Лига подиатрии» Ольга ЧИЖЕВСКАЯ.**



Фото предоставлено Пресс-службой Ассоциации медицинских центров и врачей «Лига подиатрии». Автор фото Игорь Родин

В ПАУТИНЕ ВЕН

– *Ольга Борисовна, каким образом варикоз атакует вены?*

– Варикозное расширение вен, или, как мы его чаще называем, варикоз, одно из самых распространенных заболеваний на планете. По данным ВОЗ, его признаки в той или иной степени выраженности имеют до 89 % женщин и до 66 % мужчин, проживающих на нашей планете.

Но если с частотой заболеваемости все ясно, то по поводу причин, вызывавших хронические заболевания вен (ХЗВ) нижних конечностей, специалисты все еще спорят. Самая популярная теория на сегодняшний день связана с клапанным аппаратом вен.

Еще из уроков биологии мы знаем, что артерии транспортируют кровь от сердца к тканям, а вены несут кровь обратно к сердцу. При этом работают они в буквальном смысле вопреки гравитации. Преодолеть ее силу позволяет венозномышечный насос, а венозные клапаны предотвращают обратный ток крови. Если

эти механизмы перестают справляться с работой, развивается застой крови, вены растягиваются и некрасиво вздуваются, выступая над кожей. На ногах появляется характерный «узор». На поздних стадиях заболевания могут сформироваться незаживающие трофические язвы.

Однако до того момента, как паутина вен станет столь очевидной, может пройти достаточно много времени. 12 лет – средняя продолжительность заболеваний вен на момент обращения к врачу! Но несмотря на то, что прогрессирование заболевания уже началось, его еще можно остановить или хотя бы замедлить.

СИГНАЛЫ ТЕЛА

– *Каким тревожным симптомом мы чаще всего не придаем значения?*

– Вы часто обращаете внимание на мерзнущие ноги? Скорее всего, нет. А зря, ведь таким образом развивается так называемый синдром холодных ног. Это часто бывает из-за местного нарушения кровообращения и может стать одним из

35 миллионов россиян страдают различными формами хронической венозной недостаточности.

ЗДОРОВАЯ ВЕНА

Клапан открыт

Нормальный кровоток

Мышцы

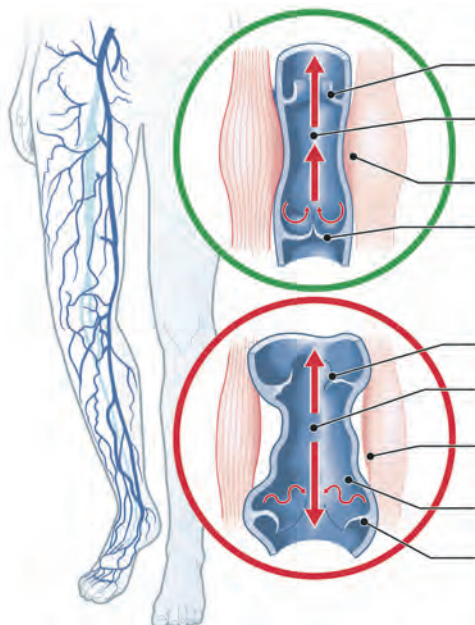
Клапан закрыт

ВАРИКОЗ

Клапан открыт, деформирован
Кровь течет в обоих направлениях

Мышцы

Аномальный кровоток
Клапан не закрыт, деформирован



ПРОВЕРЬТЕ СТОПЫ!

первых симптомов варикоза. Поверьте, желание надеть теплые носочки в разгар отопительного сезона говорит о проблемах либо с батареями, либо с сосудами. Лучше проверить все!

Если синяки то и дело появляются на ногах «сами по себе», а не в результате травм, это тоже может быть признаком хронического заболевания вен. Основное отличие таких гематом (на случай, если вы не помните, была ли травма или нет) – это то, что они исчезают очень медленно.

НОГУ СВЕЛО

– *А ноги сводит тоже по этой причине?*

– Необъяснимые и повторяющиеся судороги – а чаще всего приступы случаются ночью – могут сигнализировать о расстройствах кровообращения. Вместе с тем, они могут быть симптомом и ряда других состояний. Поэтому однозначный вывод сможет сделать только врач.

12 лет – средняя продолжительность заболеваний вен на момент обращения к врачу!

Еще один симптом – мурашки или так называемые парестезии – субъективные ощущения покалывания, жжения, «ползания мурашек». Это еще один «красный флаг», указывающий на возможные проблемы с кровообращением. Разумеется, если мурашки вызваны, скажем, холодным ветром, то опасаться их не стоит. А вот частое и необъяснимое «природными катаклизмами» жжение, покалывание, онемение и т.д. заслуживает внимания и посещения доктора.

НАС НАДУЛИ...

– *Могут ли отеки сигнализировать о варикозе?*

– Вообще, отекам в постковидную эпоху уделяется чересчур много внимания. А с учетом вынужденной гиподинамии замечать следы от носков в районе щиколотки стали многие. Мы

так много слышим про отеки, что стали воспринимать их как распространенный симптом и разве что не вариант нормы. Между тем, «раздутые» ноги к вечеру могут сигнализировать о венозном застое и нарушении микроциркуляции.

СТОП ПРОБЛЕМАМ СТОП!

– *Как часто в своей практике врачи связывают варикоз с патологиями стоп?*

– Можно с уверенностью заявить, что до недавнего времени в повседневной практике этот фактор часто недооценивали. Между тем, именно работа со стопами и корректной биомеханикой нижних конечностей может улучшить симптомы, связанные с венозным застоем. Проведенное в 2021 году во



Франции глобальное исследование позволило увидеть значимую зависимость между деформациями стопы и степенью выраженности венозной недостаточности нижних конечностей.

Напомню, передвижение на «своих двоих» – биомеханический процесс, возможный благодаря сложной анатомии нижних конечностей. Кости, суставы, мышцы, связки и сухожилия обеспечивают уверенную и безболезненную ходьбу до тех пор, пока наши ноги здоровы. Но все может измениться, когда вы столкнетесь с деформацией стопы.

Читайте дальше на стр. 12



ЕСЛИ У ВАС ПОДОЗРЕНИЯ НА ВАРИКОЗ, ТО ВАМ:

- нельзя заниматься самолечением – варикоз не исчезнет сам по себе и будет лишь прогрессировать. Лечение на ранней стадии не только защитит от тромбоза, тромбофлебита и трофических расстройств, но и позволит обойтись более скромными и щадящими методами лечения. Поэтому нужно обязательно обращаться к врачу. И чем раньше, тем лучше!
- нельзя заниматься теннисом, бодибилдингом, тяжелой атлетикой – во время тренировок повышается венозное давление, тонус сосудов падает, что и приводит к застою крови в венах ног.
- не рекомендуется проводить такие косметологические процедуры, как эндермология, горячие обертывания, агрессивные массажи для похудения.



- можно заниматься плаванием и аквааэробикой. Это еще и полезно!
- рекомендуется контрастный душ и ходьба. Хотите снизить риски варикоза, прогуливайтесь хотя бы в течение часа в день и время от времени устраивайте прохладный душ ногам.
- необходимо правильно питаться – ограничьте мучное и сладкое, откажитесь от алкоголя и курения и ешьте больше фруктов и овощей.
- отнесите на помойку носки, чулки и гольфы с тугими резинками! И старайтесь хотя бы один раз в день поднимать «ноги выше уровня сердца», не менее чем на 20 минут.

Продолжение.
Начало на стр. 10

ОПАСАЕТЕСЬ ВАРИКОЗА? ПРОВЕРЬТЕ

КТО В ЗОНЕ РИСКА

- тот, кто весь день на ногах – и поверьте, если проблемы с венами уже начались, то со временем они будут лишь усиливаться;
- тот, у кого сидячая работа – правильное кровообращение у такого человека нарушено, а значит, он рискует столкнуться с варикозом;
- тот, кто наблюдается у эндокринолога – резкая смена гормонального фона может также стать причиной варикоза;
- тот, кто часто летает на самолетах или мало двигается – так люди переживают «синдром экономического класса», который возникает после долгого неудобного положения и отсутствия движений. Кровообращение замедляется, кровь сгущается, и вот вам обезвоженный организм;
- тот, кому исполнилось 40 лет – после этого возраста кожа теряет эластичность и становится тоньше, а способность поддерживать вены снижается;
- тот, у кого лишний вес – при избыточном весе увеличивается нагрузка на сосуды;
- тот, кто много курит – кровяное давление увеличивает, что провоцирует варикозное расширение вен.



А это частая патология, к тому же имеющая далеко идущие последствия. Без своевременного лечения она вызывает боль в стопах, ускоряет износ выше расположенных суставов, но и, как недавно выяснилось, провоцирует хроническое заболевание вен.

– Но каким образом это происходит?

– Деформация стопы, снижение ее амортизирующих свойств приводит к нарушению естественной биомеханики движения, что вызывает постоянное перенапряжение в мышцах голени. Между тем, именно их корректная работа должна способствовать полноценному оттоку крови и лимфы к верхней части туловища. Если этого не происходит, мы имеем дело с венозной недостаточностью.

ПРЕОДОЛЕВАЯ ПОСЛЕДСТВИЯ

– Чем опасно такое состояние?

– Диагноз ХЗВ несет ряд осложнений, имеющих тен-

денцию к усугублению с возрастом, вплоть до появления незаживающих язв в области лодыжки. Часто причиной их развития является длительно существующая венозная недостаточность. В таких случаях говорят о трофической язве варикозного происхождения. А появляются они так – некроз капиллярной сети вызывает несостоятельность крупных вен. Без питания оказываются участки тканей, кожные покровы, и любая едва заметная травма превращается в плохо заживающую рану. Вот почему, зная о риске таких последствий, важно вовремя реагировать на все проблемы в области кровообращения.

– Что включает в себя лечение у подиатра?

– Врачи-подиатры – специалисты, занимающиеся лечением стопы, отмечают эффективность следующей тактики. Сначала специалист с помощью профессиональной аппаратуры, в частности подоскопа, детально

ПЬЕДЕСТАЛ ВАРИКОЗА

1 место – курьеры

2 место – секретари, офис-менеджеры, бухгалтеры

3 место – менеджеры



ОКАЗЫВАЕТСЯ

● При варикозе нельзя пить не только кофе, но и цикорий. Кофе, ослабляя кишечную перистальтику, может стать причиной запора, что крайне нежелательно при геморрое. Напиток из цикория разжижает кровь и расширяет и без того истонченные сосуды и увеличивает проницаемость их стенок, что существенно повышает риск кровотечения из пораженных вен.

● Употребление сельдерея нежелательно при венозной патологии, несмотря на то что сам продукт является диетическим. Все дело в том, что он разжижает кровь, расширяет кровеносные сосуды и увеличивает их проницаемость, что повышает риск венозного кровотечения.

● Если ваши вены ноют по вечерам, внесите изменения в свой рацион и откажитесь от алкоголя, кофе, газированных напитков и сладкого чая, а сладости замените медом.



СТОПЫ!

изучает деформации стопы. Исследования происходят как в статике, так и динамике.

В случае выявления патологии, врач может порекомендовать такой метод коррекции, как ортезотерапию.

Индивидуально изготовленные ортезы корректируют биомеханику движений и выступают, по сути, тренажером, улучшая работу мышц. А за тонус кровеносных сосудов и венозных клапанов, как известно, отвечают именно мышцы стопы и голени. Соответственно, при их корректной работе одновременно стабилизируется циркуляция лимфы и крови в нижних конечностях.

Хочу подчеркнуть, что даже если вы заметили у себя проблемы с кровообращением – знайте, это не приговор. Активный образ жизни и своевременное обращение к врачу сведут риск осложнений ХЗВ к минимуму!

Подготовила
Наталья Киселёва

БЛИЦ-ОПРОС

– **А поможет ли компрессионный трикотаж в решении проблемы варикоза?**

– Действительно, в некоторых случаях специальные чулки, которые принудительно держат вены в состоянии повышенного тонуса, абсолютно незаменимы, например, после оперативных вмешательств. Однако причину нарушения работы венозной мышечной помпы компрессионное белье не устраняет.

– **Приводит ли ношение обуви на высоком каблуке к варикозной болезни?**

– При ношении обуви на высоком каблуке смещается центр тяжести, что увеличивает нагрузку на мышцы голени и переднюю часть ступни. Это ограничивает подвижность и нарушает процесс кровообращения голеностопного сустава и может привести не только к варикозу, но и к плоскостопию.

– **Можно ли посещать баню при варикозной болезни?**

– Для ослабленных, вздутых вен баня опасна! Действие пара и высокой температуры усугубляет состояние больного. Угроза не так велика на ранних стадиях варикоза. Просто парьтесь как можно реже. А вот если варикоз прогрессирует, от бани лучше отказаться в пользу контрастного душа или посещения бассейна.

– **Поможет ли массаж при варикозе?**

– Массаж при варикозе не улучшает состояние, а, наоборот, может ухудшить положение вещей, особенно если он делается с силой, это растирания или сдавливание ног. Поэтому, если вы не можете без этой процедуры, лучше проконсультироваться со своим лечащим врачом.



СУПЕРВКЛАДКА:
ЗАПИСНАЯ КНИЖКА.
ВАРИКОЗ



**ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О ВАРИКОЗЕ
ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!**

**В №21 «Секретов здоровья»
вы найдёте 16 полос о варикозе
дополнительно. А это:**

- ✓ ответы на самые актуальные вопросы о варикозной болезни;
- ✓ информация о современных методах лечения венозной недостаточности;
- ✓ как правильно ходить в туалет, чтобы не допустить варикоза;
- ✓ правила подбора и ношения компрессионного трикотажа;
- ✓ диета при венозной недостаточности и многое другое.

Чешутся и зудят глаза? Такая проблема беспокоит многих, и многие пытаются решить её самостоятельно, думая, что это пустяк. А на самом деле, такой симптом может возникать при множестве различных состояний, начиная от аллергии и заканчивая хроническими заболеваниями глаз.

ПОЧЕМУ ЧЕШУТСЯ



ЭКСПЕРТ

Почему же зудят глаза, рассказывает к. м. н., врач-офтальмолог высшей категории, офтальмохирург Алла АНИКИНА.

Доктора выделяют три группы причин, которые являются виновниками такого распространенного симптома, как зуд в глазах – бактериальные, инфекционные и воспалительные. Иногда зуд возникает по вине механической травмы глазного яблока, попадания на роговую или слизистую оболочку пыли, косметики и иных инородных тел. Чесаться глаза могут и при различных заболеваниях глаз.

И НИКАКИХ МЕЛОЧЕЙ

Причинами зуда в глазах могут быть не только инфекции и всевозможные заболевания.

! Ношение некорректно подобранных очков и контактных линз или их неправильное использование.

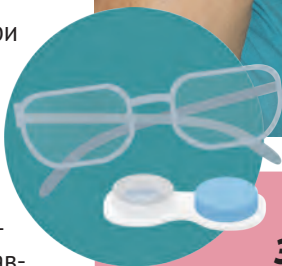
! Попадание грязи, пыли, химических соединений, табачного дыма на внешнюю поверхность глаза.

! Длительная работа за монитором компьютера без перерывов.

! Долгое пребывание в очень пыльных комнатах или там, где воздух слишком сухой.

! Хроническое недосыпание.

! Воздействие на глаза яркого источника света.



УСТРАНЯЕМ ЗУД

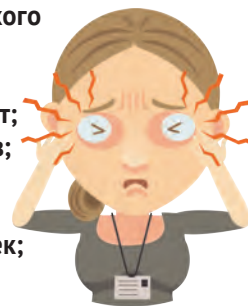
- Главное – оградить глаза от основного раздражителя.
- Выбор очков и контактных линз доверяйте только окулисту!
- Работайте в проветриваемых помещениях.
- Трудясь за компьютером, делайте перерывы и выполняйте упражнения для глаз, помогающие расслабить глазные мышцы.
- Если вам что-то попало в глаз и не задело эпителиальные ткани, удалите инородное тело из глаза.



ГЛАЗ, НЕ БОЛИ!

Глазные болезни – это вторая группа причин, провоцирующих зуд в глазах. Данный симптом характерен для следующих офтальмологических недугов:

- синдром «сухого глаза»;
- блефарит;
- конъюнктивит;
- аллергия глаз;
- трахома;
- ячмень;
- демодекоз век;
- глаукома;
- катаракта.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– Все эти патологии достаточно серьезные и лечатся долго. Некоторые из них могут стать причиной сильного снижения зрительных функций вплоть до полной необратимой слепоты.

Так, синдром «сухого глаза» хоть и лечится достаточно просто с помощью глазных капель, но даже своевремен-

ГЛАЗА



И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

ное лечение не сможет вас избавить от недуга навсегда. Появившись однажды, он впоследствии принимает скрытую форму и при отсутствии профилактики рецидивирует. Поэтому поверхность глаза всегда должна быть увлажнена.

Чешутся глаза и при блефарите, который возникает вследствие попадания под кожу век патогенных микроорганизмов. Блефарит нельзя запускать. Это заболевание быстро перетекает в хроническую форму. Более того, может привести к развитию других глазных болезней: ячменю, кератиту, деформации век, трихиазу.

Зуд в глазах вызывает и такое инфекционное заболевание, как трахома. А все дело в хламидиях. Попадая в глаза, они поражают соединительную и роговую оболочки. Если начать ле-

чить болезнь вовремя, она не причинит особого вреда. Однако у этого недуга есть одна особенность. В какой-то момент он может перейти в прогрессирующую форму, а это чревато сильным ухудшением зрения вплоть до полной его утраты.

В СИСТЕМЕ

Зуд может появляться и при некоторых заболеваниях системного характера. Чаще всего этому сопутствует еще и жжение, и покраснение склеральной оболочки. При следующих болезнях зудят глаза:

- сахарный диабет;
- болезни желудочно-кишечного тракта;
- гормональные сбои;
- гипертония.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– Когда глаза чешутся из-за офтальмологических недугов, наблюдаются слезотечение, двойное изображение, снижение качества зрения и множество других признаков. При системных болезнях большого беспокойства совершенно другие симптомы – повышенное артериальное давление, постоянная жажда и отечность из-за обильного питья, рвота, тошнота, боли в животе, субфебрильная температура тела, частые головные боли, головокружение, резкое снижение массы тела или ее набор без каких-либо объективных предпосылок, сыпь и другие. В этих случаях лечение также будет направлено на основную патологию. А зуд пропадет автоматически после излечения.

Наталья Киселёва



ЕСЛИ ГЛАЗА ЧЕШУТСЯ ОЧЕНЬ ЧАСТО, И ЗУД НЕ ПРОХОДИТ:

✓ бегом к окулисту! Так вы исключите офтальмологические недуги или подтвердите один из них. Если первичный осмотр не дает никаких результатов, вам будут назначены компьютерные методы обследования органов зрения.

✓ пройдите комплексное обследование. Для точной постановки диагноза может потребоваться консультация гастроэнтеролога, эндокринолога, аллерголога и других специалистов.

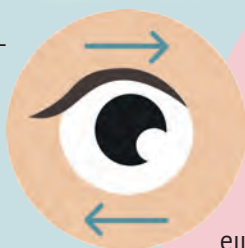
✓ сдайте кровь для клинического исследования, чтобы на аллергию.

✓ ведите здоровый образ жизни – питайтесь правильно, занимайтесь спортом, откажитесь от вредных привычек,

✓ если ваша профессиональная деятельность связана со зрительной нагрузкой, делайте ежедневно зарядку для глаз.

✓ чаще проходите обследования и посещайте кабинет офтальмолога!

✓ **ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ ДЛЯ ГЛАЗ**



✓ **ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО**

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЧЕСАТЬ ГЛАЗА:

! вы можете занести в них инфекцию, глаза воспалятся и будут болеть.

! вы можете повредить мельчайшие кровеносные сосуды глаза, что нарушит их питание. А в некоторых случаях может даже возникнуть кровоизлияние в глаз.

! вы можете спровоцировать повреждение глазного яблока, если вам в глаз попала соринка.

! вы можете сильно повредить роговицу. Так, у вас может развиться кератоконус, когда роговица истончается и принимает коническую форму, что может привести к ухудшению зрения.

! вы можете нарушить направление роста ресниц, в результате чего при каждом моргании они будут задевать роговицу, тем самым травмируя ее еще больше.

! если вы носите контактные линзы, тереть глаза тем более не стоит!

! если все же глаз чешется нестерпимо, лучше его закрыть и аккуратно на него надавить.

ЧЕМ «РАСКРАСИТЬ» ВКУС КОФЕ?



Раньше я не любила кофе, но несколько лет назад распробовала этот бодрящий напиток. Начала варить кофе в турке, подруги теперь часто забегают ко мне на чашечку ароматного напитка, взбодриться и поболтать. Задумалась, а ведь можно же варить кофе с добавками? Сделать его небанальным и удивить подруг?

Марина Гордеева, г. Люберцы

Способов разнообразить вкус кофе существует великое множество, все зависит от ваших вкусовых пристрастий. Например, можно использовать различные специи: ваниль, корицу, гвоздику, мускатный орех, кардамон, черный и красный перец, паприку и даже чеснок. Можно обратить внимание на сиропы: карамельный, шоколадный, ореховый, ягодный. Подойдут для кофе и экстракты (ванили, лаванды, розы и др.), фруктовые и овощные пюре, мед, соль. Если вы предпочитаете острые и пряные вкусы, то молотый кофе перед приготовлением можно смешать с щепоткой душистого перца и имбиря. Если вам нравятся фруктовые или овощные нотки, можно приготовить латте или раф с тыквенным или банановым пюре, добавить вместо молока сливки и оттенить щепоткой мускатного ореха или корицы. Не бойтесь экспериментов и наслаждайтесь разнообразием вкусовых ощущений!



КАК ЧАСТО МЕНЯТЬ ГУБКИ ДЛЯ ПОСУДЫ?



Поскольку у меня маленькие дети, чистота на кухне для меня очень актуальна. Слышала, что губки для посуды являются рассадниками микробов и нужно их регулярно менять. Права ли я? А еще хотелось бы узнать, как их правильно мыть и хранить?

Ольга Анисимова, г. Владимир

На губке для посуды постепенно скапливаются жир, грязь и остатки еды, поэтому на ней довольно быстро начинают размножаться болезнетворные бактерии. Губки для мытья посуды следует менять по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю. Хранить – в пластиковом контейнере с дырочками или на специальной подставке, а чтобы они не портили внешний вид кухни, убирать их в шкафчик под раковиной. Если губки приобрели неприятный запах, начали рваться или крошиться – это повод отправить их в мусорное ведро. Губки можно мыть горячей проточной водой с моющим средством и дезинфицировать в микроволновке: достаточно туда положить промытую (влажную!) губку и включить максимальную мощность на пару минут. Но даже такая обработка не исключает периодическую замену губки на новую. Если есть сомнения, лучше всегда перестраховаться и помнить, что чистота – залог здоровья!

ЧТО СРОЧНО ДОСТАТЬ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА?



Наверняка я озвучу проблему многих хозяек: постоянно не хватает места в холодильнике. У меня именно так. Домашние кладут в него все подряд, даже то, что не является скоропортящимся. Но ведь действительно, есть же продукты, которые необязательно хранить в холодильнике? Просветите меня и моих домочадцев!

Валентина М., г. Пермь

Действительно, далеко не все продукты следует хранить в холодильнике, ведь некоторые при низких температурах даже теряют свои вкусовые качества и полезные свойства. К таким продуктам относится карто-

фель, помидоры, кабачки и баклажаны, морковь, свекла, огурцы и чеснок. Также нежелательно хранить в холодильнике бананы, манго, персики и абрикосы, гранаты и цитрусовые. Из-за низких температур шоколад «бежит», а мед кристаллизуется и затвердевает, поэтому хранить их также следует вне холодильника. Орехи и сухофрукты, острые соусы и заправки для салата, закатанные джемы и варенья, закрытые консервы и сгущенка вполне могут храниться и при комнатной температуре.





ЗАПИСНАЯ КНИЖКА АЛЛЕРГИКА

Различные недомогания, возникающие после контакта с факторами окружающей среды (пища, пыльца растений, домашние животные и пыль, химические соединения, солнце и холодный воздух, по сути, всё, что нас окружает), известны с давних времен. Еще Гиппократ описал появление кожных высыпаний и зуда после употребления молока. Такие состояния называют аллергией.

Распространённость этого заболевания чрезвычайно высока. По данным ВОЗ хотя один случай аллергической реакции зарегистрирован более чем у **85% населения всей Земли!**

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

- ✓ ответы на самые актуальные вопросы об аллергии
- ✓ комплекс упражнений для аллергиков и астматиков
- ✓ алерго-диету плюс рецепты блюд
- ✓ дневник контроля состояния для самостоятельного заполнения

Что такое аллергия?

Аллергией принято называть необычную чувствительность организма человека к различным веществам, которые у большинства людей болезненных реакций не вызывают. Происходит это из-за особенностей работы иммунной системы аллергиков, которая обычные для остальных людей вещества начинает воспринимать, как чужеродные.



Нет паразитов — есть аллергия?

Что вызывает «сбои» в работе иммунитета? На этот вопрос у ученых пока нет однозначного ответа. Однако ряд версий заслуживают внимания.

По одной из них, стремительный рост числа аллергиков связан с улучшением гигиены в развитых странах. Микробы,

паразиты и инфекции у ребенка воспринимаются родителями как катастрофа. В фаворе стерильность, дезинфекция дома, кипяче-

ние, утюжка. А, между тем, в организме человека за борьбу с паразитами отвечают те же механизмы, которые ответственны за аллергические реакции. Когда паразитов в организме нет совсем, иммунитет кидается на борьбу с агентами, которые опасности для организма никогда не представляли. Но тут важно понимать, что речь идет именно о гипертрофированном стремлении к чистоте — конечно, большая обсемененность паразитами сама по себе является причиной развития аллергических реакций.

Что такое иммунитет?

Иммунитет — этим термином обозначают в медицине способность организма распознавать и разрушать все, что иммунной системой человека воспринимается как опасное, чужеродное, а значит, вредное для здоровья. Например, болезнетворные вирусы — гриппа, ветрянки, герпеса и др.; бактерии, вызывающие тонзиллит, пневмонию и т. д. Но в поле зрения иммунной системы аллергика могут попасть и такие «враги», как белок молока, рыба, грибы, ягоды, пыльца растений, плесень или домашняя пыль. И вот привычные большинству людей вещества становятся аллергенами для людей с особенностями в работе иммунитета.

ПОЧЕМУ ГОРОЖАНЕ СТРАДАЮТ ОТ АЛЛЕРГИИ ЧАЩЕ?

Условия жизни в городе — смог, загазованность, большое скопление людей, стрессы, вытеснение и без того небольших островков природы многоэтажками и супермаркетами — заставляют иммунную систему городского жителя работать, что называется, на износ. Прибавьте к этому редкий контакт с природой, а значит с пылью растений, шерстью и перхотью животных — аллергенами, с которыми раньше человек встречался с момента рождения. И вот уже лужайка с цветущими одуванчиками или береза, зацветшая в парке за углом, становятся настоящими «врагами» для нетренированной иммунной системы.

Как работает иммунитет аллергика?

Организм человека, не страдающего от аллергии, в ответ на чужеродное вмешательство в его работу производит защитные белки-антитела, которые атакуют и нейтрализуют враждебные элементы. Этот процесс называется сенсibilизацией. Когда человек повторно встречается со знакомым уже организму чужеродным агентом, антитела прикрепляются к особому типу клеток — тучным клеткам. Они находятся в коже, дыхательных путях и ЖКТ. Прикрепившиеся к тучным клеткам антитела заставляют их в местах контакта с аллергеном выделять различные вещества, в том числе и гистамин. В организме аллергика гистамин выделяется с избытком — слишком уже активно работает иммунитет, это приводит к изменению в тканях, проявляющихся аллергическими реакциями.

Дефицит солнечного витамина

Еще одна версия роста числа аллергиков объясняет дефицитом витамина D. Этот «солнечный» витамин помогает нашей иммунной системе вырабатывать правильную реакцию на раздражители, а значит, не дает разгуляться и аллергии. Но в большинстве стран мира люди испытывают дефицит витамина D. Как результат — рост числа людей, страдающих от аллергии.





На что может быть аллергия?

1. Аэроаллергены –

чужеродные агенты, которые мы вдыхаем вместе с воздухом: пыльца растений, пыль, частички шерсти животных, микробы, вирусы, химикаты и т. д.

2. Аллергены, попадающие в организм при контакте с кожей:

металлы, одежда, декоративная косметика, мази и крема, чистящие средства.

3. Укусы насекомых.

4. Лекарства.

5. Как бы странно это ни звучало, но даже **ткани собственного организма** могут вызвать аллергическую реакцию. Например, ткань хрусталика глаза или щитовидной железы, даже ткани сердца (при ревматизме), почек (при нефрите), печени (при гепатите) и т. д.



Факторы, увеличивающие риск развития аллергии

1 Неблагоприятная экологическая обстановка и условия быта – вода ненадлежащего качества, обедненный витаминами и микроэлементами рацион, частое пользование бытовой химией, вредные условия труда.

2 Образ жизни – усталость, хронический недосып, вредные привычки. К слову, курение, и даже пассивное, способно не только усиливать, но и вызывать аллергические реакции. У заядлых курильщиков, например, вероятность развития аллергии дыхательных путей возрастает примерно на 30%.

3 Общее состояние здоровья – инфекционные заболевания, травмы, ожоги, хирургические вмешательства снижают защитные функции организма. Даже простое удаление зуба может разрушить барьер, выставленный организмом перед аллергенами. К тому же хронические заболевания повышают вероятность развития аллергии – например, хронический бронхит может стать провокатором развития бронхиальной астмы.



ПРОДУКЦИЯ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ



ФИТОЧАЙ «ФИТОЧИСТОН»

является универсальной формулой очищения организма. Способствует улучшению пищеварения, защите печени, выведению из организма шлаков и токсинов, стимуляции иммунной системы, очищению почек, крови, лимфы.

В состав фиточая входит девять полезных трав: трава хвоща полевого, плоды шиповника, трава зверобоя, слоевища ламинарии, корни лопуха, цветки ноготков, корни одуванчика, корни цикория, трава эхинацеи пурпурной.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

г. Москва, Научный проезд, д. 10, офис 206 Тел.: (499) 724-58-67, (499) 724-59-17

Св-во о гос. регистрации № RU.77.99.88.003.E.012449.12.14 от 18.12.2014 000 «НПП «Здоровье нации». РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Дисбактериоз и аллергия — есть ли связь?

Не только дисбактериоз, но и воспалительные заболевания желудка и/или кишечника, гельминтозы повышают проницаемость клеток кишечника. Аллергены, не встречая на своем пути достойной преграды, быстрее попадают в кровь, что заставляет организм отвечать на такое вторжение чрезмерными реакциями: от насморка, кожного зуда и сыпи до тяжелых хронических заболеваний и даже анафилактического шока.

А если «болеет» печень?

Перенесенные или текущие болезни печени — лямблиоз, гепатит, холецистит, — снижают ее очищающие функции, а значит, увеличивают риск развития всевозможных аллергий.

Как быстро появляется реакция на аллерген?

По срокам проявления аллергические реакции принято делить на 3 типа:

1. Немедленные — развиваются **менее чем за 20 минут** с момента контакта с аллергеном. Яркий пример тому поллиноз, приступ астмы, крапивница, экзема, анафилактический шок и др.

2. Отсроченные — дают о себе знать **в течение 4-6 часов** с момента воздействия на организм аллергена. Такие реакции встречаются при системной красной волчанке, ревматоидном артрите, рассеянном склерозе и др.

3. Замедленные — развиваются **в течение 48-72 часов**. Характерны для контактного дерматита при воздействии на кожу химических веществ, пищевой и лекарственной аллергии, повышенной чувствительности к бактериям.

ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Если вы аллергик, и у вас уже случались серьезные аллергические реакции, возьмите за правило всегда носить с собой автоматический шприц с адреналином и вовремя брать у врача новый рецепт до истечения срока его годности. Если в вашей семье есть ребенок-аллергик, по достижении им 12 лет научите и его пользоваться таким шприцем.

Что такое анафилактический шок

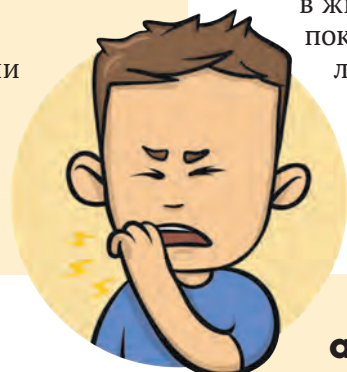
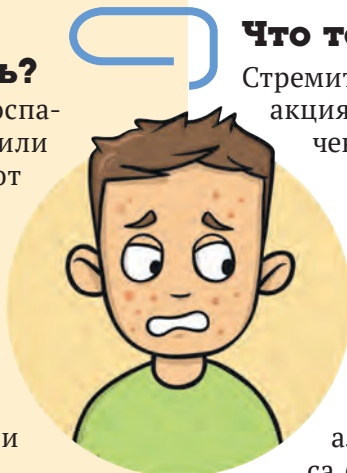
Стремительно развивающаяся аллергическая реакция с нарастанием острых симптомов. В течение 1-15 минут (максимум — в течение 1-2 часов) у человека учащается пульс, появляются головокружение, беспокойство, порой — страх смерти. В зависимости от аллергена и индивидуальной реакции на него может наблюдаться резкое покраснение кожи, сыпь, отеки (крапивница, ангионевротический отек Квинке); резкое свистящее дыхание (приступ бронхиальной астмы); чихание и заложенность носа (ринит, поллиноз); тошнота, рвота и боли в животе. В тяжелых случаях до критических показателей может упасть артериальное давление, развиваться шоковая реакция, продолжающаяся несколько минут. Появляются судороги, человек теряет сознание. Анафилактический шок — тяжелое, угрожающее жизни состояние, требующее оказания незамедлительной помощи.

Как действовать при анафилактическом шоке

- 1** Если человеку рядом с вами стало плохо, а симптомы, которые у него проявляются, схожи с анафилактическим шоком, **немедленно вызовите скорую помощь!**
- 2** **Обеспечьте доступ свежего воздуха:** уложите спиной на твердую поверхность, освободите от одежды грудную клетку, ослабьте ремень, галстук.
- 3** Если у человека появилась рвота, поверните его голову на бок и проследите, чтобы не произошло вдыхание рвотных масс.
- 4** Постарайтесь успокоить пострадавшего, разговаривайте с ним до приезда скорой помощи.
- 5** Если человек в сознании, дайте ему **антигистаминный препарат.**

6 Если анафилаксия развилась на укус насекомого, **приложите лед к месту укуса.**

! И помните, даже, если человек потерял сознание, но вы не знаете, как проводить сердечно-легочную реанимацию, лучше отказаться от каких-либо попыток, чтобы не навредить ему еще больше.



ЧТО ТАКОЕ ПОЛЛИНОЗ

Поллиноз, или сенная лихорадка, – довольно распространенное хроническое заболевание, вызываемое пылью цветущих растений, опыляемых ветром, спорами плесневых грибов. Проявляется чиханием, водянистыми выделениями из носа, а зачастую и приступами удушья, слезотечением, зудом, а порой – отеком глаз, болезненными ощущениями во рту и в горле. В некоторых случаях человека в пору цветения аллергенного для него растения могут мучить кашель, свистящее дыхание, одышка – вплоть до развития бронхиальной астмы.



Когда «приходит» поллиноз?

Пиковыми периодами проявления поллиноза являются:

- **весенний (апрель-май)**, причиной которого становится пыльца вербы, вяза, ясеня, клена, ольхи, ореха, дуба, лещины, березы, других кустарников и деревьев;
- **весенне-летний (май-август)**, который вызывает пыльца мятлика, кукурузы, ежи, райграсса, пырея, тимopheвки, вейника, костра, овсяницы, ржи и других злаковых трав, а также липы, ели, сосны, гречихи, подорожника, одуванчика;
- **летне-осенний (август-октябрь)**, вызываемый пылью полыни, крапивы, амброзии, лебеды и других сорных трав.

Зачем вести дневник поллиноза

Лечение любого хронического заболевания будет тем успешнее, чем внимательнее врач и пациент отслеживают симптоматику и любые изменения состояния. Вот для этого и необходимо вести дневник симптомов поллиноза. Так вы более подробно сумете рассказать врачу, когда аллергия мучила сильнее всего, а когда симптомы почти затухли. Это даст возможность, в том числе, отследить период, когда симптомы проявлялись наиболее сильно, а значит, понять, на цветение какого растения у вас аллергия, насколько сильны были ее проявления в погожие и непогожие дни, как быстро наступил эффект от принимаемых препаратов, насколько облегчила вашу жизнь проводимая вам АСИТ. Обязательно подведите итоги каждые 1-2 дня и захватите дневник с собой на прием к врачу.

Как «работает» АСИТ?

АСИТ-терапия воздействует на иммунную систему, вырабатывая специфические иммуноглобулины класса IgG. Благодаря им запускается цепная реакция: аллерген блокируется при попадании в организм, и проявление аллергии при контакте с ним в последующем постепенно уменьшается.

АСИТ – это, прежде всего, воздействие на причину недуга, а не на симптомы. В настоящий момент лечение с помощью алерговакцинации назначают не только при поллинозе, но и при бронхиальной астме, аллергическом рините, риноконъюнктивите.

ЧТО ТАКОЕ АСИТ?

АСИТ – алергоспецифическая иммунотерапия (алерговакцинация) – метод лечения, предполагающий введение малых доз аллергена, вызывающего у человека неприятные симптомы. Это может быть пыльца растений (трав, деревьев), алергены клещей, домашней пыли.

Как делают «прививку» от аллергии?



АСИТ-терапия может проводиться как в стационаре – так называемая ПКИТ (подкожная иммунотерапия), так и в домашних условиях – СЛИТ (сублингвальная иммунотерапия). В первом случае проводится курс инъекций, во втором – пациент самостоятельно принимает алерген в каплях или таблетках, но с обязательной дистанционной связью с лечащим врачом.

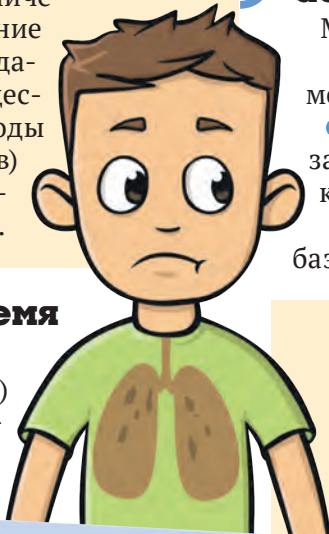


Как быстро ждать эффекта от АСИТ?

Обычно эффект от лечения аллергии путем введения малых доз алергена достигается в течение 3–5 лет регулярной курсовой терапии. Но, конечно, все существенно индивидуально.

Что такое астма?

Бронхиальная астма – это хроническое неинфекционное заболевание дыхательных путей, сопровождающееся воспалительным процессом. Для него характерны периоды обострения (обструкция бронхов) и ремиссии (периоды, когда симптомы полностью отсутствуют).



Можно ли делать прививки астматикам?

Можно, но с соблюдением ряда условий:

- прививка ставится в период ремиссии не менее 4 недель;
- прививка ставится при отсутствии острых заболеваний и аллергии на компоненты конкретной вакцины;
- в период вакцинации нельзя прерывать базисную терапию.

Что происходит во время приступа астмы?

Обструкция бронхов (приступ) начинается после контакта с раздражителем – случается спазм, начинается аллергическое воспаление бронхов. В этот момент человек остро чувствует нехватку воздуха, который вынужден проходить через суженные, забитые слизью бронхи. Такое дыхание сопровождается свистом, слышимым на расстоянии.

На выдохе во время приступа подключаются мышцы – выдох сделать становится труднее. Чтобы облегчить ситуацию, человек принимает вынужденное положение: сидит, опираясь на кисти рук.

МЕНЬШЕ АЛЛЕРГЕНОВ – БОЛЬШЕ РИСКА?

Чаще всего астма имеет аллергическую природу, т.е. организм реагирует на какое-то вещество, которое вдруг показалось ему вредоносным. Доказано, что чем реже младенец сталкивается с потенциальными аллергенами, тем более велика вероятность развития у него астмы при первой встрече с не познанным ранее компонентом внешней среды.

Что делать, если астма обостряется в холодную погоду?

Еще до прихода холодов астматикам стоит обратиться к врачу, чтобы вместе с ним разработать план контроля астмы. Принимайте те медикаменты, которые назначил врач. Это могут быть средства базисной терапии, принимаемые ежедневно или не-

сколько раз в день (лекарственные средства для длительного контроля) или только тогда, когда вам это нужно (лекарственные средства для быстрого облегчения). Лекарства для быстрого облегчения – препараты, которые вы принимаете только тогда, когда вам это необходимо. Например, перед физическими упражнениями на холоде.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА АСТМЫ

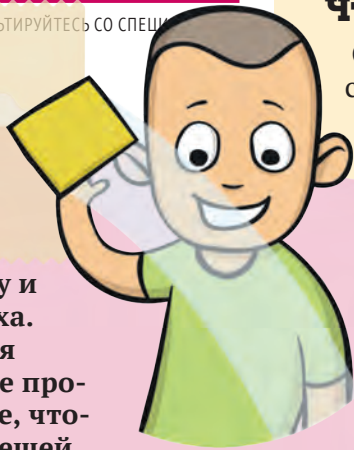
- ! Если приступ астмы возник у человека
- впервые, обязательно надо вызвать скорую помощь.
- ! До приезда медиков человека необходимо усадить на стул и обеспечить приток свежего воздуха – открыть окно.
- ! Успокаивайте человека, говорите, что его дыхание сейчас придет в норму.
- ! Помочь прийти в себя человеку может
- точечный массаж фаланг больших пальцев на руках. Своими ногтями надавливайте на кожу возле линии ногтей пациента.

А если пришлось выйти на улицу?

1. Старайтесь не выходить на улицу без надобности, когда температура «за бортом» ниже минус 12,2 °С.
2. Выйти все же нужно? Прикройте нос и рот шарфом, чтобы согревать воздух, прежде чем вдыхать его.
3. Старайтесь пить зимой как можно больше жидкости – вода разжижает слизь в легких, а, следовательно, лишние частицы будут удаляться легче.
4. По возможности старайтесь не контактировать с людьми, имеющими явные признаки простуды.
5. Вакцинируйтесь от вируса гриппа.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ АСТМАТИКА

- 1** Регулярно делайте дома влажную уборку и заведите увлажнитель воздуха.
- 2** В периоды обострения еженедельно стирайте простыни и одеяла в горячей воде, чтобы избавиться от пылевых клещей.
- 3** Перед началом спортивной тренировки разминайтесь не менее 10-15 минут в умеренном темпе.



А что такое астма кожи?

Речь идет об атопическом дерматите – кожном воспалении, которое зачастую носит рецидивирующий характер. Основные его симптомы – зуд и сухость кожи, красная сыпь. Иногда в месте воспаления появляется нечто вроде перхоти, кожа грубеет. От этого заболевания чаще всего страдают младенцы и маленькие детки.

Принято считать, что атопический дерматит – это первое проявление ряда атопических болезней, которые могут появиться в старшем возрасте. Например, чувствительность к продуктам питания и даже бронхиальная астма.



Откуда берётся крапивница?

Волдыри, похожие на ожоги, полученные от «укуса» крапивы, сопровождающиеся кожным зудом – это и есть крапивница. А вот причин у нее может быть масса: крапивница может быть симптомом пищевой или лекарственной аллергии; возникнуть как реакция на укусы жалящих насекомых – пчел, ос, шершней и др. А вот причин хронической крапивницы могут быть даже заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, хронические инфекции. Крапивница также может возникнуть на холод, при контакте кожи с аллергеном, при травмах кожи.



Что такое отёк Квинке?

Отек Квинке, или ангионевротический отек – это острая реакция организма на аллерген, проявляющаяся стремительно развивающимся и нарастающим отеком кожи, слизистых и подкожной жировой клетчатки. Возникает резко, развивается зачастую спонтанно и так же быстро проходит. Однако высока вероятность рецидивирующего течения.

В чем опасность отёка Квинке?

В ряде случаев может возникнуть быстрое сужение просвета носовых ходов и гортани отеками тканями и вследствие этого – резкое затруднение дыхания. Состояние крайне опасное, требующее незамедлительной помощи.



Отек Квинке возникает у людей, предрасположенных к аллергическим реакциям и чаще встречается у женщин и детей.

КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ С ОТЕКОМ КВИНКЕ?

- ! вызовите бригаду скорой помощи;
- ! если вы знаете, на что развилась аллергия, незамедлительно остановите контактирование пострадавшего с аллергеном;
- ! если отек возник на укус насекомого или инъекцию с лекарством, то необходимо наложить это место давящую повязку, если это невозможно, приложите к месту укуса (укола) лед;
- ! обеспечьте приток воздуха – откройте окно, ослабьте ворот рубашки, расстегните пуговицы, ремень на брюках;
- ! успокойте пострадавшего, находитесь рядом с ним до приезда бригады специалистов.



«Враги» под родной крышей

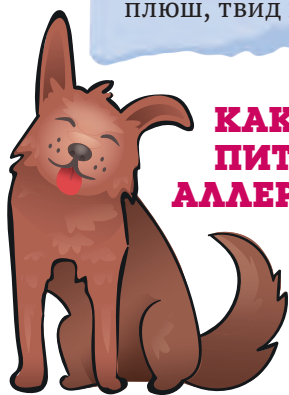
В доме, где живет аллергик, стоит навести ревизию и избавиться от:

- старого линолеума;
- ковров и ковровина;
- плохо изолированного гипсокартона, древесно-стружечной и древесноволокнистой плиты (ДСП и ДВП); используя же в отделке эти материалы, нужно следить, чтобы они были закрыты плотной краской, обоями, шпоном, пробкой или другими натуральными материалами;
- обоев с полимерным покрытием и виниловых;
- пластиковых стеновых панелей;
- «навесного» потолка из полимеров;
- известковой побелки.

Что такое гипоаллергенный диван?

Диван, шторы, стулья, кресла, абажуры и другие предметы мебели и интерьера, где присутствует текстиль, гипоаллергенными становятся тогда, когда изготовлены с применением максимально гладких тканей, которые к тому же способны выдержать частые стирки и чистки. Например, стоит заменить бархат, плюш, твид и вельвет на шифон, тюль, атлас и сатин.

КАКОГО ПИТОМЦА ЗАВЕСТИ АЛЛЕРГИКУ?



Большинство аллергологов однозначно скажут – «никакого!». Абсолютно безопасных с точки зрения гипоаллергенности животных не существует. Причем нет разницы – длинношерстного кота завести или вовсе без шерсти. Аллергия, как правило, возникает на слюну, перхоть или выделения животного. Спровоцировать аллергическую реакцию может даже корм для рыбок, хотя сам аквариум неплохо увлажняет воздух в квартире. Но, если душа требует заботиться о питомце, аллергику можно присмотреться к таким породам собак, как грейхаунд, ризеншнауцер, левретка, аффенпинчер, пули. Могут прижиться в доме аллергика кошки таких пород, как дивон рекс, сфинкс, бамбино, питерболд, сибирская. Из грызунов наименее аллергенными считаются сирийские хомяки, морские свинки, декоративные крысы, шиншиллы.

Какой должна быть спальня аллергика?

Чистой – ведь во сне мы проводим огромную часть своего времени. Чтобы спать спокойно без кожного зуда, чихания и заложенности носа, нужно соблюдать ряд несложных правил:



- 1.** Поместить все матрасы в специальные противоклещевые чехлы. Такие наматрасники не пропускают аллергены наружу и одновременно препятствуют попаданию внутрь постельных принадлежностей человеческого эпидермиса, тем самым пылевые клещи не получают питания, и их популяция снижается.
- 2.** Убрать из спальни все ковры, а постель и мягкую мебель регулярно обрабатывать специальными составами для уничтожения клещей.
- 3.** Регулярно пылесосить обивку мебели и матрасы.
- 4.** Поддерживать в спальне влажность около 40%.
- 5.** Поддерживать в спальне прохладу, возможно, даже с помощью кондиционера.
- 6.** Принимать душ и мыть голову перед сном, чтобы смывать перхоть и частички кожи.

Как отличить аллергию от простуды?

При аллергии человек мучается от чихания, прозрачных выделений из носа, зуда в носу, покраснения глаз. Чаще всего эти проявления носят сезонный характер или «нападают» после контакта с аллергеном. Симптомы простуды схожи с аллергией, но чаще сопровождаются температурой, общим недомоганием, выделения из носа меняют свой цвет и консистенцию. Не пытайтесь самостоятельно выяснить, простуда это или аллергия – доверьте диагностику врачу.

Антигистаминные препараты лечат аллергию?

Антигистаминные и другие противоаллергические препараты не лечат аллергию. Они лишь уменьшают симптомы аллергии и преследуют цель улучшить качество жизни аллергика. Вылечить аллергию можно только с помощью аллерговакцинации (десенсибилизации).



Какие пробы на аллергию самые верные?

Самыми распространенными являются кожные пробы. Они же считаются и довольно надежными. Часто аллергологи назначают и анализ крови на специфические иммуноглобулины E. Это взаимодополняемые тесты, они друг друга не заменяют и назначаются, как правило, параллельно.

Может ли аллергия развиться в зрелом возрасте после 30 лет?

Иммунная система требует времени, чтобы распознать и запомнить аллерген. Этот процесс называется сенсibilизацией и может занять несколько дней или даже лет. Поэтому аллергия может развиваться независимо от возраста.

Как проявляет себя пищевая аллергия?

- В 50–70% случаев – кожная сыпь.
- В 30–60% случаев – боли в животе и изменение стула.
- В 20–30% случаев – кашель, насморк, одышка.

Пищевая аллергия не опасна?

Это миф. На пищевой аллерген может возникнуть даже анафилактический шок или отек Квинке. И тогда счет идет уже на минуты. Пострадавшему необходимо оказать экстренную медицинскую помощь, иначе в результате бронхоспазма, когда воздух перестает поступать в легкие, могут наступить очень печальные последствия. Вот почему не стоит угощать чужих детей конфетками, уговаривать знакомого съесть «все-го одну клубничку» и накидываться на рыбный стейк в гостях, если у вас аллергия на рыбу. Здоровье важнее сиюминутного удовольствия.

ЧТО ТАКОЕ ПЕРЕКРЕСТНАЯ АЛЛЕРГИЯ?

Перекрестная аллергия – это реакция организма на схожие по антигенному (антиген – генетически чужеродное вещество) составу аллергены. Такая аллергия достаточно часто возникает на аэро- и пищевые аллергены, инфекционные (бактерии, вирусы) и неинфекционные. По статистике, у 23–76 % пациентов с аллергическим ринитом присутствует и повышенная чувствительность и к продуктам питания.



Перекрестная аллергия между пылью и продуктами питания

Виды пыльцевых аллергенов	Пищевая перекрестная чувствительность
Деревья	Яблоко, груша, абрикос, персик, слива, морковь, киви, вишня, черешня, банан, картофель, орехи, петрушка, укроп, сельдерей, тмин
Злаковые	Пиво, квас, зерновые, бобовые, помидоры, кукуруза, соя
Полынь	Тмин, ромашка, фенхель, анис, семечки подсолнечника, кориандр, стручковый перец, сельдерей, укроп, картофель
Подсолнечник	Майонез, растительное масло, халва, горчица
Пыльца цветов	Мед

Перекрестная аллергия между продуктами питания



Аллерген	Пищевые продукты	Другое
Молоко коровье	Молоко других животных, соя, продукты на основе молока, ферментные препараты на основе молочного белка, говядина	
Яйца куриные	Молоко других животных, соя, продукты на основе молока, ферментные препараты на основе молочного белка, говядина	Птичьи перья, препараты интерферонов, некоторые вакцины
Косточковые (слива, абрикос)	Груша, чернослив, миндаль, яблочный уксус	Пыльца березы, полыни, злаков, латекс
Бобовые	Арахис, горох, чечевица, бобы	Пыльца злаковых трав
Бананы	Киви, авокадо, дыня	Латекс

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ГИПОАЛЛЕРГЕННОЙ ДИЕТЫ

Учитывая, что организму аллергика приходится нелегко, то, планируя свое питание, необходимо максимально разгрузить пищеварительную систему. А это значит:

- предпочтительно дробное питание 5–6 раз в день;
- разнообразное меню, чтобы обеспечить организм необходимыми нутриентами;
- приготовление пищи здоровыми щадящими способами – варка, приготовление на пару, запекание без корочки, тушение;
- исключение продуктов, провоцирующих воспалительную реакцию организма – фаст-фуд, полуфабрикаты, консервы, колбасные изделия, готовые соусы, кондитерские изделия.

Продукты, которым можно дать зелёный свет

- Крупы: рис, гречка, овсянка.
- Каши на разведенном водой молоке.
- Овощи: огурцы (без кожи), картофель (отварной, тушеный), белокочанная капуста (отварная, тушеная), цветная капуста (отварная, тушеная), кабачок.
- Фрукты: яблоки зеленые, яблоки печеные, груши.
- Ягоды: смородина (красная и белая), крыжовник, арбуз.
- Масло: сливочное, подсолнечное, оливковое.
- Молочные продукты: кефир, творог, простокваша, йогурты без консервантов.
- Мясо: нежирные сорта говядины, индейки, курицы, кролика.
- Супы: крупяные, овощные (на вторичном овощном бульоне, вегетарианские).
- Чай, компот из яблок.
- Хлеб белый несдобный, галеты, диетические хлебцы.

Продукты, с которыми стоит быть аккуратнее

Речь идет о тех продуктах питания, которые содержат большое количество гистамина и тирамина, а также об ускоряющих всасывание аллергенов в кровь. Итак, под строгим контролем должны находиться:

- алкоголь,
- пряности,
- горчица и хрен,
- копчености,
- консервы и соленья,
- фаст-фуд,
- яйца,
- мед и продукты пчеловодства,
- морепродукты,
- цитрусовые,
- орехи,
- шоколад,
- продукты, имеющие яркую пигментацию или содержащие в составе искусственные красители.



ЭТО ВАЖНО!

При любой аллергии следует полностью исключить любой алкоголь – он не только является источником аллергенов, но и ослабляет действие антигистаминных препаратов.

Едим фрукты с умом

Свежие фрукты и овощи следует употреблять с осторожностью, поскольку они не только могут сами по себе являться дополнительным источником аллергии, но и содержать вредные химикаты. Лучше всего подвергать их термической обработке или хотя бы тщательно счищать кожуру.

Что поможет организму

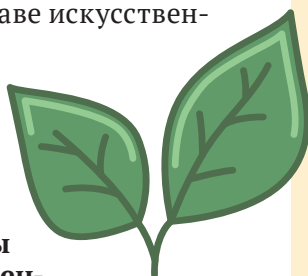
Хорошее воздействие на организм имеют продукты, обволакивающие желудок: вязкие каши, густые крупяные супы, тушеные овощи. Мясо и птицу перед приготовлением следует замачивать в холодной воде на 1–1,5 часа, а при варке бульона сливать воду после первого закипания.

Питьевой режим

Необходимо увеличить объем выпиваемой жидкости, причем лучше всего – чистой воды. Также рекомендуется слабозаваренный зеленый чай, т.к. он обладает легким антигистаминным свойством. К употреблению кофе и черного чая следует подходить индивидуально – если на эти напитки аллергии нет, то умеренное употребление вреда не принесет.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ

Во время поллиноза нельзя принимать лекарственные препараты на основе трав, а также употреблять фитосборы и лечебные чаи, кроме назначенных лечащим врачом.



ЙОГА ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ

Гистамин – это гормон, на переизбыток которого организм и реагирует аллергической реакцией. Можно попытаться нормализовать его выработку при помощи дыхательных и физических упражнений. Они, к тому же, оказывают и общеукрепляющее действие на организм, помогая ему противостоять негативному воздействию вирусов, бактерий и аллергенов.

Внутренний массаж живота

1. Лягте на пол на спину.
2. Руки вытяните в стороны на линии плеч.
3. На вдохе поднимите обе ноги вверх до вертикального положения так, чтобы они были перпендикулярно полу. Колени не сгибать. В этом положении сделать несколько вдохов и выдохов.
4. Вдохните, задержите дыхание и двигайте прямыми ногами в обе стороны от себя, стараясь кончиками пальцев ног коснуться пальцев рук. Когда вы двигаете ноги влево, вращайте туловище вправо и наоборот. Старайтесь не отрывать спину от пола.
5. Выполняйте упражнение медленно без рывков. В каждой верхней точке ног выдыхайте и снова делая вдох, задерживая дыхание.



Дышим полной грудью

1. Встаньте или сядьте с ровной спиной, несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Выровняйте дыхание.
2. На четыре счета сделайте мягкий спокойный вдох. Задержите дыхание на 8 счетов (постепенно задержку дыхания довести до 16 счетов).
3. Теперь медленно выдохните воздух на 8 счетов.
4. Повторить 10 раз (постепенно увеличить количество повторов до 15, но не ранее, чем через месяц практики). Упражнение достаточно выполнять 1 раз в день.

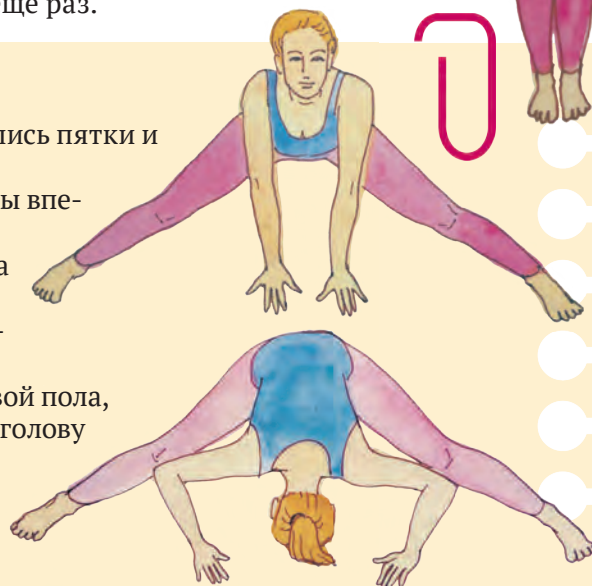
Поза звезды

1. Встаньте ровно – пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.
2. Макушкой тянитесь вверх, дыхание ровное.
3. Медленно поднимите напряженные руки вверх на вдохе, ладони смотрят вверх, задержите дыхание на секунду, удержите позу.
4. На выдохе переведите руки вперед – ладони вниз.
5. Теперь поверните ладони друг к другу, руки поднимите вверх и разведите в стороны ладонями вниз. Каждую смену положения рук сопровождают секундной задержкой дыхания и позы.
6. На выдохе опустите руки вниз. Выполните упражнение еще раз.



Успокаиваем нервы

1. Встаньте прямо, стопы соедините так, чтобы соприкасались пятки и большие пальцы ног. Колени втяните.
2. Вдохните, руки положите на талию – пальцы направлены вперед. Ноги раздвиньте максимально широко.
3. Втяните колени и опуститесь вперед, положив ладони на пол на одной линии с плечами.
4. На вдохе поднимите голову вверх, спину держите вогнутой. Оставайтесь в этом положении 15 секунд, ровно дыша.
5. Теперь на вдохе согните руки в локтях и коснитесь головой пола, ноги ровные. Оставайтесь в этой позе 30 секунд. Вес тела на голову не переносите.
6. Выдохните, оторвите голову от пола и выпрямите руки в локтях. Теперь поднимите туловище в вертикальное положение. Прыжком вернитесь в исходное положение.





Пищевой дневник аллергика

Дата, время	Вид продукта (кол-во в граммах)	Реакция организма на продукт		
		Пищеварение	Кожа	Общее состояние



Пищевой дневник аллергика

Дата, время	Вид продукта (кол-во в граммах)	Реакция организма на продукт		
		Пищеварение	Кожа	Общее состояние



ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Пищевой дневник стоит вести тщательно и скрупулезно, это поможет «поймать» продукты, на которые у вас аллергия. Совершенно не лишним будет взять дневник на прием к аллергологу.

Дневник самочувствия в период пыления



Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Заложенность носа																																
Чихание																																
Отделяемое из носа																																
Зуд век																																
Слезотечение, красные глаза																																
Отечность век																																
Кашель																																
Ушное																																
Хрипы в груди																																
Головная боль, сонливость																																
Погода (солнечно – с, дождь – А, пасмурно – п)																																
Обстоятельства (был на природе, находился дома)																																

Градация выраженности симптомов: 0 – нет проявлений, 1 – слабые, 2 – умеренные, 3 – очень сильные, нарушают сон или привычную активность.



Дневник самочувствия в период пыления

Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Заложенность носа																															
Чихание																															
Отделяемое из носа																															
Зуд век																															
Слезотечение, красные глаза																															
Отечность век																															
Кашель																															
Ушухе																															
Хрипы в груди																															
Головная боль, сонливость																															
Погода (солнечно – С, дождь – Д, пасмурно – П)																															
Обстоятельства (был на природе, находился дома)																															



Возьмите на заметку

Дневник поможет понять, в какие месяцы пыления симптомы наиболее выражены, а, значит, выработать совместно с врачом наиболее действенную тактику лечения.

Градация выраженности симптомов:

0 – нет проявлений, 1 – слабые, 2 – умеренные,

3 – очень сильные, нарушают сон или привычную активность.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Дневник пиковой скорости выдоха при астме

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	
У	В	У	В	У	В	У	У	В	У	В	У	В	У	В

500																500													
400																400													
300																300													
200																200													
100																100													



У Каждое утро, перед приемом лекарств, выдохните три раза в пикфлоуметр, затем запишите лучший показатель в графу «У» (утро).

В Повторите это вечером и запишите лучший показатель в графу «В» (вечер).

Возьмите на заметку
Ведение дневника поможет распознать приступы удушья и заранее предупредить их, не доводя состояние до критического. Врачу дневник понадобится для оценки эффективности плана действий при астме.



Регулярный стул — признак хорошего пищеварения, здоровья. Но, к сожалению, от 30 до 50% жителей нашей страны страдает от постоянных запоров. И одна из причин — привычка сдерживать позывы сходить в туалет.

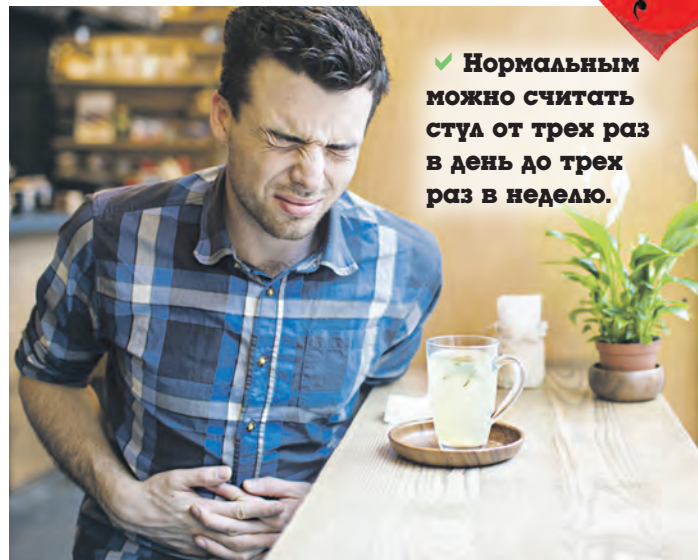


ЭКСПЕРТ

Почему так нельзя делать, рассказывает заведующая дневным стационаром АПП № 2 на ст. Рязань НУЗ «Отделенческая больница на ст. Рыбное ОАО «РЖД» Марина ШЛЫКОВА.

И так, вы очень хотите по-большому, но, как назло, поблизости нет ни одного туалета, и вы решаете потерпеть. Давайте узнаем, что будет, если терпеть 2, 6, 12 и более часов.

НЕ ТЕРПИ!



✓ **Нормальным можно считать стул от трех раз в день до трех раз в неделю.**



ТЕРПИМ 2 ЧАСА И ОЩУЩАЕМ:

- как трудно сдерживаться и для этого приходится сжимать сфинктер,
- давление в животе – кто-то может ощущать его как спазмы, а кто-то как неотложные позывы,
- вздутие и газы становятся вашими спутниками, причем избавиться от них будет очень сложно.



ТЕРПИМ 6 ЧАСОВ И ОЩУЩАЕМ:

- тело высасывает все больше воды из стула, что делает проблематичным опорожнение кишечника,
- срочные позывы в туалет остались в прошлом, теперь, скорее всего, вы их не будете ощущать, но они-то никуда не денутся,
- начинаются запоры.



ТЕРПИМ 12 ЧАСОВ И ОЩУЩАЕМ:

- стул стал очень твердым, камнеобразным,
- живот раздут, и сделать его плоским не получится ни в каком спортзале – причина в давлении, которое нарастает в брюшной полости,
- болезненные ощущения и кровотечение при опорожнении кишечника,
- могут появиться даже мелкие разрывы заднего прохода.



ТЕРПИМ БОЛЬШЕ 12 ЧАСОВ И ОЩУЩАЕМ:

- очень твердый стул,
- может возникнуть каловая пробка – большая и твердая каловая масса. Для ее удаления вам придется поставить клизму или прибегнуть к помощи доктора, который хирургическим путем извлечет пробку.

Медлить нельзя! При неприятных ощущениях лучше посоветиться с доктором!

ОКАЗЫВАЕТСЯ

- 75% стула – вода, 25% – мертвые бактерии, которые ранее помогли переваривать еду; живые бактерии; белки; непереваренная пища; жиры; соли и вещества, выделяемые кишечником и печенью.
- Если вы хотите в туалет ночью, то, возможно, вы не здоровы. Дело в том, что в норме сокращения толстой кишки появляются утром, а ночью кишечник должен «отдохнуть».

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

– Если вы отказываетесь от своевременного похода в туалет, то в вашем головном мозге может возникнуть обратная реакция. Такую патологию, когда мозг не будет подавать вам сигналы о том, что пора опорожнить свой кишечник, медики называют ректальной гипочувствительностью.

Еще один результат частого отказа от своевременного похода в туалет – появление заболеваний кишечника. Сначала под воздействием твердых каловых масс кишечник поменяет свою форму. А когда ваша прямая кишка станет менее чувствительной, то сходить в туалет станет вообще проблематично. Такие затяжные запоры могут длиться до 10 дней, и избавиться от них может только доктор. К тому же, при долгих запорах внутри живота начинает нарастать давление, и возникает повышенное газообразование, которое также может доставить немало дискомфорта.

Наталья Киселёва

Слива! Фрукт всем известный, но зачастую недооценённый несмотря на то, что является одной из важнейших плодовых культур умеренного пояса. По величине, окраске, вкусу, сахаристости, зимостойкости и времени созревания плодов слива очень многообразна, а по пользе не уступает своим родственникам – вишне, персику и абрикосу.

5 ФАКТОВ О КОСТЯНКЕ

- 1** В мире насчитывается свыше 2 000 сортов сливы.
- 2** В диком виде слива не встречается, в одичалом состоянии растёт на Кавказе, разводится в средней и южной полосе.
- 3** Известный биолог и агроном И. В. Мичурин вывел много сортов сливы для умеренного климата. Популярными сортами с мировым именем являются «Ренклюд зелёный», «Венгерка итальянская», «Виктория».
- 4** Самыми близкими родственниками садовой сливы являются алыча (слива растопыренная) и терн (слива колючая, терновник), обладающие пищевой ценностью и огромным количеством полезных свойств.
- 5** Семена сливы (косточки) – ядовиты и не употребляются в пищу, поскольку содержат опасную для здоровья синильную кислоту.

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Целебные свойства сливы были известны и древним врачевателям разных стран. Ценили ее за то, что она возбуждает аппетит, дезинфицирует кишечник, усиливает его перистальтику, улучшает пищеварение. Известно, что по указу царя Алексея Михайловича сливовые деревья выращивали в Измайловском ботаническом саду, а их плоды подавали к столу царственной семье. Древние лекари Востока рекомендовали употреблять сливу при головных болях и лихорадках, для утоления жажды, а также для прекращения тошноты и рвоты.

8 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН СЕЗОННЫЙ ФРУКТ



1 Сделает талию стройнее. Средняя калорийность сливы всего 42 ккал на 100 г.

КСТАТИ

Важно помнить, что при высушивании калорийность сливы увеличивается во много раз. Калорийность чернослива – 240 ккал.

- 2** Источник витамина С, защищающего наши сосуды и помогающего сохранять молодость и красоту.
- 3** Содержит каротин и витамин А, полезные для зрения и кожи.
- 4** Богата витамином К, регулирующим свертываемость крови и полезным для профилактики атеросклероза (не дает кальцинироваться атеросклеротическим бляшкам).

СЛИВА –



ОСТОРОЖНО!

- ×** Детский возраст до 3 лет (может спровоцировать жидкий стул у детей).
- ×** Склонность к поносам (слива оказывает слабительный эффект, раздражает стенки кишечника).
- ×** Сахарный диабет (слива содержит много сахаров).
- ×** Мочекаменная болезнь (слива содержит щавелевую кислоту, усиливает камнеобразование).

ВКУСНА, СЛАДКОВАТА И ПОЛЬЗОЙ БОГАТА

Слива прекрасно подходит для огромного многообразия блюд, от десертов до острых соусов и сочных гарниров к мясу и дичи. Джеммы и муссы, соки и компоты, пироги и шарлотки – во всех видах слива вкусна и аппетитна, но важно помнить: чтобы было не только вкусно, но и полезно, важно сохранить витамины, а для этого минимизировать или совсем исключить термообработку. Самая полезная костянка – свежая, при сушке и заморозке также сохраняются полезные вещества и витамины.



КСТАТИ!

Вкус сливы отлично оттеняют такие специи, как корица, гвоздика, бадьян, ваниль. Используя их, можно уменьшить количество сахара в пирогах и десертах.

СЕЗОННОЕ ДИВО!

5 Является источником антоцианов – веществ, окрашивающих сливы в сине-фиолетовый цвет и обладающих противораковыми свойствами.

ВАЖНО!

Антоцианы также защищают кости от возрастного остеопороза, способствуют увеличению плотности костей. Достаточно съесть 4–5 слив в день на протяжении нескольких месяцев, чтобы предупредить потерю минералов нашими костями.

6 Содержит пищевые волокна и пектин, которые помогут активации перистальтики кишечника. Защищает от запоров.

7 Полезна для нормальной работы мозга, функционирования нервной системы и профилактики болезни Альцгеймера.

8 Богата органическими кислотами, помогающими снижать интоксикации.

СЕКРЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Сливу употребляют при длительных запорах, изжоге, для успокоения желудочно-кишечных болей. Она весьма полезна при атеросклерозе, болезнях почек, ревматизме и подагре. Измельченные свежие и распаренные сухие листья сливы, приложенные к гнойным ранам и язвам, способствуют их заживлению. Свежие и вареные сливы обладают нежным слабительным и мочегонным действием.

Елена Васина

А ВЫ ЗНАЛИ?

Исследования ученых подтверждают: регулярное употребление сливы снижает риск развития рака молочной железы.



РАЗНОСОЛЫ ДЛЯ ТРАПЕЗЫ ВЕСЕЛОЙ

Сырой соус «Ткемали»

1,5 кг сливы кислых сортов, 10–12 зубчиков чеснока, по 2 больших пучка базилика и кинзы, 1 большой пучок перечной мяты, 3 стручка красного жгучего перца (без семян), по 1 ч. ложке сахара и соли (без горки). Травы промыть, обсушить. Сливу избавить от косточек. Вместе с зеленью пропустить через мясорубку или измельчить блендером до однородного пюреобразного состояния, добавить соль и сахар. Разложить по стерильным баночкам, закрыть прокипяченными крышками, хранить в холодильнике. Подавать к блюдам из мяса, птицы, просто мазать на хлеб.

Пряная вяленая слива на зиму

Плотные плоды сливы разделить на половинки, вынуть косточки, вялить в духовке на минимальном нагреве 6–8 часов. Можно сушить в электросушилке или дегидраторе при температуре 40–60°. Готовую вяленую сливу разложить по стерильным стеклянным баночкам, пересыпая солью и сухими специями по вкусу (черный перец, кориандр, паприка, тимьян и др.) и перекладывая тонкими пластинками свежего чеснока. Уложенные таким образом доверху сливы залить оливковым или подсолнечным маслом, закрыть крышкой. Хранить в холодильнике. Подавать к сыру, мясу, овощам. Приятного аппетита!



Представляем сборник рецептов «Пироги». Недаром говорят: не красна изба углами, а красна – пирогами. Каждый пирог начинается с теста, и мы поможем вам выбрать правильный рецепт основы и для открытого пирога, и для закрытого, для сладкого и мясного, рыбного, овощного. В подборку мы включили традиционные рецепты национальных кухонь мира. Вы узнаете также, как можно приготовить вкусную и аппетитную домашнюю выпечку, используя недорогие продукты, которые можно

приобрести в магазине и супермаркете рядом с домом.

В ЖУРНАЛЕ ВЫ ТАКЖЕ НАЙДЕТЕ РЕЦЕПТЫ:

- пиццы,
- пирогов с простой и сложной начинкой,
- открытых и закрытых пирогов,
- пирогов с сюрпризами,
- закусочных пирожков,
- сытных и постных пирогов,
- простые и доступные рецепты выпечки и оригинальных десертов.

А ТАКЖЕ ТРАДИЦИОННЫЕ ДЕТАЛИ ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА:

- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- полезные советы.

ГОТОВЬТЕ ПИРОГИ – СИМВОЛ ДОМАШНЕГО УЮТА – И ДЛЯ ДРУЗЕЙ, И ДЛЯ СЕМЬИ, И НА ПРАЗДНИК, И ДЛЯ БУДНИЧНОГО СТОЛА. ПЕКИТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

НОМЕР В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Не ждать –

Никто из подруг не знал, что Игорь ушёл от меня. Вернее, никому из них я об этом не говорила, но, конечно же, все обо всём были осведомлены. Не хочу гадать, как эта новость стала вдруг всеобщим достоянием, молила лишь об одном – никаких разговоров на эту тему! Не хочу, не могу, не выдержу.

А Я ДУМАЛА, ТЫ БУКА

Дома я собрала вещи Игоря в большую спортивную сумку. Мне больше не нужны были эти пустые надежды. Пора было освободить место для чего-то более материального.

Уже утром следу-

ющего же дня я записалась на кондитерские курсы, в бассейн и забрала домой дворового кота Сеньку. Я давно хотела это сделать, но Игорь был против. Сенька обрел дом и осторожно обживался, не веря своему счастью. Я училась печь капкейки, осваивала кроль и налаживала отношения с соседями, которых, к слову, Игорь тоже почему-то недолюбливал.

– А я думала, вы из современных бук, которые никого вокруг, кроме себя, не замечают, – делилась со мной баба Нина – соседка, которой я помогала донести из магазина пакеты со снедью. – А вы, оказывается, очень милая девушка.

Я рассмеялась:

– Баб Нин, да какая же я девушка? Мне уже тридцать восемь. Вполне себе взрослый возраст. Но вы правы, я действительно долгое время никого вокруг не замечала.

Человек, злоупотребляющий доверием и предающий любовь, чтобы повергнуть слабое существо в слезы отчаяния, есть, по моему мнению, подлец и негодяй.

Шарль Нодье

КАСТИНГ НА ЛУЧШУЮ ЖЕНУ

По совести сказать, Игорь ушел не от меня, а к другой. От меня – это когда опостылело, вместе сложнее, чем по отдельности, это когда накопилось друг к другу столько претензий, что не перелопатить и в кабинете психолога. Но у нас с Игорем ничего такого и в помине не было. Совместные походы в кино были, вкусные ужины с домашними котлетками и душистым чаем были, яблони на даче и речка под окнами дачного домика тоже была, студеная, быстрая, куда мы с Игорем всегда заходили осторожно, ахая и охая, соревнуясь, кто первый решится поплыть. Много всего было хорошего, и плохое почему-то не вспоминалось.

Но Игорь ушел. Сказал: «Хочу побыть один, подумать». И даже вещи свои не забрал. Его вещи в шка-

фу дарили надежду, что все еще вернется. Все будет как раньше. Просто человек почему-то устал быть здесь, ему нужна перезагрузка.

О том, что ушел он к другой женщине, мне нашептали «доброжелатели». И мир поплыл, стал меняться, тускнеть и покрываться копотью.

«Забери свои вещи», – написала я мужу смс.

«Не хочу пока. Я еще не решил, как лучше», – получила я под дых в ответ.

И вот вещи в шкафу – это уже не надежда, а насмешка. Вот прямо сейчас меня там сравнивают с кем-то, решают, кто лучше – я или она. Я прохожу кастинг на лучшую жену. Но вот почему-то не уверена, что хочу его пройти.

НА ДУШЕ СТАНЕТ ТЕПЛЕЕ

Я шла по улице, и октябрь неприветливым хмурым хозяином барабанил по моему зонту тяжелыми капля-

ми дождя.

Гнал в тепло, под уютный плед. Но домой не хотелось. Там одиноко и... рубашки мужа в шкафу.

– Можно мне чашечку капучино? – заскочила я в ближайшую кофейню.

– Нужно, – приветливо улыбнулась мне девочка-бариста. – А это вам комплимент от заведения, – поставила она на столик передо мной вместе с кофе маленькое круглое пирожное.

– Ой, ну что вы! – засмушалась я.

– Это от души, – заверила меня она. – Иногда обязательно нужно съесть что-нибудь сладкое, тем более в октябре, тем более в такой дождь. На душе сразу станет теплее, и все нужные решения придут сами собой.

Наверно, та девушка была немного волшебницей, потому что, выйдя из кафе, я действительно уже точно знала, как должна поступить.

Это тоже счастье

«Весь мой мир был сосредоточен только на одном человеке», – добавила я про себя.

– Заходи как-нибудь на чай, посекретничаем, – заговорщически предложила мне соседка. Я пообещала непременно как-нибудь засколотить и, донеся сумки до ее двери, заспешила в бассейн.

УХОДИ ОКОНЧАТЕЛЬНО

– Где ты была? – вернувшись домой, я застала там Игоря.

– Почему ты здесь? – ответила я вопросом на вопрос. – Я же написала, когда меня не будет дома, чтобы ты мог спокойно забрать

свои вещи и оставить ключи.

– Я пока еще твой муж, – с нажимом, но все же не так уверенно, как, вероятно, хотел, произнес Игорь. – Где ты пропадаешь столько времени?

– Игорь, – миролюбиво проговорила я, бросила свою связку ключей на тумбочку у входной двери, разулась. – Моя жизнь теперь только моя. Понимаешь? Она больше не касается тебя.

– Я бы хотел, чтобы касалась, – в голосе Игоря слышались виноватые нотки. – Тань, ты лучшая, я только сейчас это понял. Я вернулся.

– Прошла кастинг? – рассмеялась я.

Любовь как ртуть: можно удержать ее в открытой ладони, но не в сжатой руке.

Дороти Паркер

– Что? – не понял муж.

– Игорь, ты пойми, как раньше уже не будет все равно. Ты осквернил своим поступком... все наши общие воспоминания, наши отношения, ты испачкал изменой все то хорошее, что было между нами. Я буду жить с тобой и все время думать, что меня с кем-то сравнивали. Ты пойми, я не хочу быть лучшей, я единственной быть хочу.

– Ты зачем кота этого в квартиру притащила? – Игорь изобразил презрительную гримасу. – Мне на зло, да?

– Нет, Игорь, оказалось, что не все крутится вокруг тебя. Сенька тут, потому что я так захотела, а не потому, что тебе нужно было насолить. В моей жизни сейчас много всего происходит, и удивительно, но мне не нужно на это все твоего одобрения. Я и забыла, как это, решать все самой. А ведь, оказывается, я давно ничего сама не решала. Уходи, Игорь, уходи уже окончательно. Я больше не стану тебя ждать. Оказывается, Игорь, не ждать – это тоже счастье.

Татьяна

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

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

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

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

Работы на конкурс принимаются вплоть до 1 марта 2022 года, и присылать их можно в виде сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты

sz@kardos.ru или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

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

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



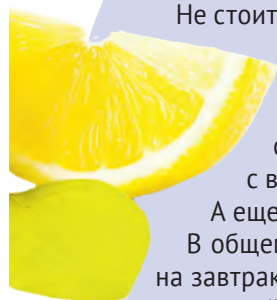
Задавали ли вы когда-нибудь себе простой вопрос: «Как научиться вставать рано и при этом чувствовать себя бодро?». Каждое утро нас ожидает день, в котором мы никогда ещё не были. И к этому дню в наших силах заранее подготовиться. Правильные привычки – абсолютная гарантия хорошего дня. И кому, как не артисту, знать всё о ранних подъемах и секретах бодрости?

Владимир БРИЛЁВ, певец и композитор, рассказал, что именно действительно помогает ему начинать утро «с той ноги» и чувствовать себя на высоте.



НАЧНИТЕ УТРО С МУЗЫКИ

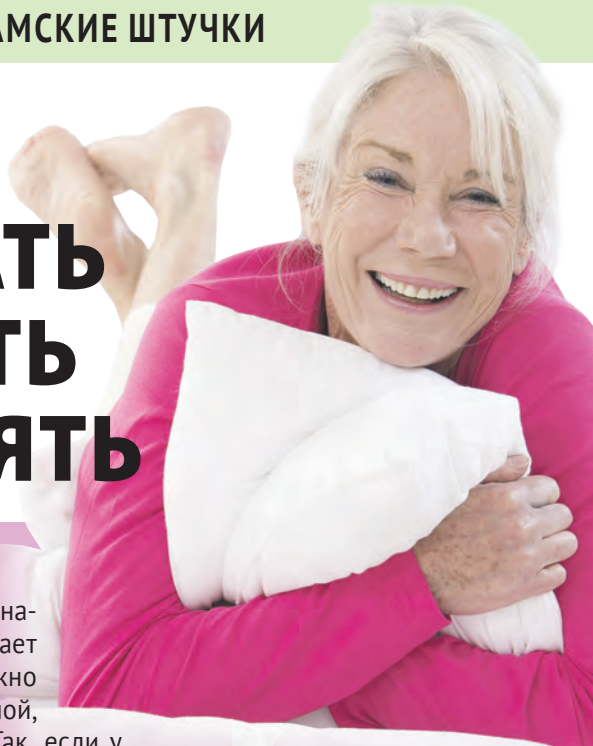
Если вы подолгу не можете утром открыть глаза, а трезвон будильника только раздражает, – включите вместо него свою любимую музыкальную композицию и как можно громче. Это поможет быстро получить заряд бодрости и поднимет настроение. А также настроит вас на хороший рабочий лад.



Как РАНО ВСТАТЬ И БОДРОСТЬ НЕ РАСТЕРЯТЬ

ПРАКТИКА «СЮРПРИЗ»

Вставать куда легче, если знаешь, что с утра тебя ожидает что-то приятное. Не нужно ждать чуда от вселенной, радуйте себя сами. Так, если у вас на завтра выпал выходной, то не поспуситесь на комплимент самому себе – отложите на утро кусочек торта, запланируйте чтение любимой книжки или поход в музей.



ЗАСЫПАЙТЕ ПРАВИЛЬНО

Для качественного и быстрого засыпания отложите в сторону телефоны и перед сном сформулируйте для себя четкое намерение, которое может стать целью для вашего пробуждения. Как правило, последняя мысль, с которой мы засыпаем, это именно та, с которой и просыпаемся. А потому постарайтесь исключить любой негатив перед сном. Начинайте думать позитивно: «Я проснусь рано утром в отличном расположении духа». Или еще что-нибудь не менее приятное. Начав эту практику, вы буквально сразу ощутите, как утро станет прекрасным.

Ведь уже давно не секрет – люди, мыслящие позитивно и осознанно ведущие здоровый образ жизни, всегда успешнее тех, кто такими привычками еще не обзавелся.

УЛЫБНИТЕСЬ МИРУ

Некоторые нейрофизиологи подтвердят, что наша мимическая мускулатура связана с полушариями мозга. Поэтому, когда мы смеемся, улыбаемся или хмуримся, в мозг поступает соответствующий сигнал.

Проснувшись, улыбнитесь новому дню, себе любимому – в зеркало, и всем вокруг. Будьте доброжелательны, и мир вокруг станет таким же.

ЗАВТРАКАЙТЕ!

Сразу стоит отметить, что начинать утро без завтрака никуда не годится. Ученые это давно доказали! Утренний прием пищи очень важен для организма, и подходить к этому делу нужно ответственно. На завтрак хорошо бы съесть тарелку каши – любимой, на ваш вкус! Каша продукт питательный, но легкий. Поэтому она гарантирует вам отсутствие голода на несколько часов.

Не стоит отказывать себе и в чашке хорошего кофе. Кстати, индусы советуют добавить в бодрящий напиток перца, чтобы усилить тонизирующий эффект, а японцы просто-таки требуют заменить кофе на зеленый чай с молоком. Американцы же настаивают: важно улыбаться, как только открыли глаза! Но это мы с вами уже проходили.

А еще можно съесть дольку лимона по совету англичан.

В общем, завтракайте каждый день, а что именно вы приготовите себе на завтрак – это уже ваше личное дело. Главное, чтобы еда была вкусной и полезной.



Каждая женщина мечтает о здоровых и блестящих волосах независимо от возраста. С годами поддерживать красоту шевелюры всё сложнее, но нет ничего невозможного. Всё, что нужно для этого, это желание выглядеть привлекательно и регулярный уход за волосами.

ЧТО ВОЛОСАМ НА ПОЛЬЗУ

✓ Частое расчесывание и ежедневный десятиминутный самомассаж кожи головы – это необходимо для лучшего кровообращения.

✓ Мягкий щадящий пилинг для кожи головы – необходим для уделения омертвевших клеток кожи и активизации процесса обновления эпидермиса.

✓ Использование бальзамов-ополаскивателей – для увлажнения, придания волосам мягкости, блеска и шелковистости. К слову, средство «шампунь и кондиционер 2 в 1» обладает худшим эффектом, чем эти же средства в отдельности.

✓ Использование шампуней и бальзамов-кондиционеров в соответствии с типом волос.

✓ Естественная сушка волос. Фен, утюжок и плойку нужно стараться использовать как можно реже.

✓ Ношение головного убора в холодное время года.

✓ Ношение шляпки или косынки в летнее тепло.

ЧЕМ МЫ СТАРШЕ, ТЕМ ВОЛОС КРАШЕ



КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ КРАСОТУ ШЕВЕЛЮРЫ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС

● Касторовая

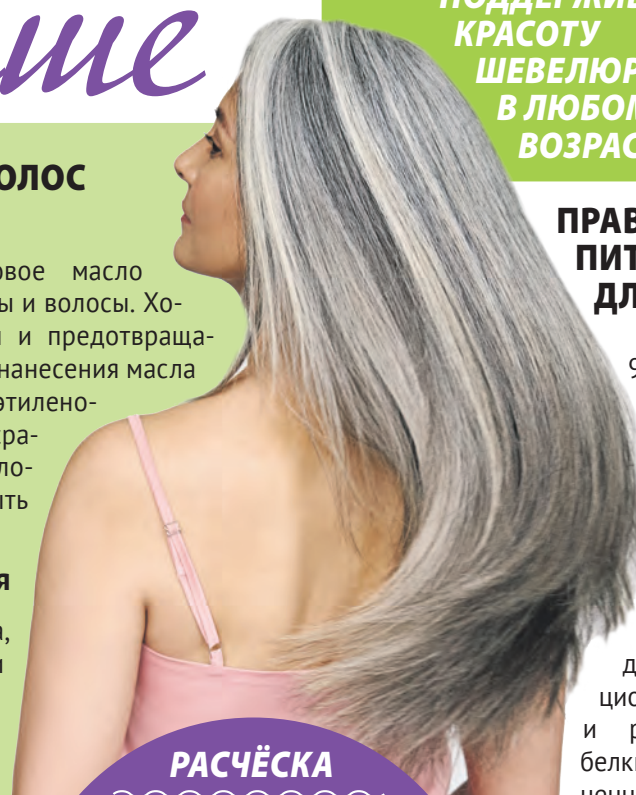
Подогретое касторовое масло втирать в кожу головы и волосы. Хорошо питает волосы и предотвращает облысение. После нанесения масла можно надеть полиэтиленовую шапочку или сразу укутать голову полотенцем. Через час смыть шампунем.

● Яично-кефирная

1–2 сырых желтка, полстакана кефира и 1 ч. ложку оливкового масла смешать и нанести на чистые влажные волосы. Можно надеть полиэтиленовую шапочку или пакет и укутать полотенцем. Оставить на час. После чего смыть. Маска хорошо увлажняет, придает волосам блеск и упругость.

● Банановая

Для нее лучше использовать бананы перезревшие с потемневшей кожурой. 1 банан смешать с 1 ст. ложкой сметаны, 1 сырым желтком, 1 ч. ложкой меда. Нанести на волосы, накрыть полиэтиленовой шапочкой или пакетом и укутать полотенцем. Через час вымыть голову с шампунем. Маска питает волосы и обладает восстанавливающим эффектом.



РАСЧЁСКА

Избегайте металлических расчесок. Особенно при использовании фена – они нагреваются и сильнее повреждают волосы. Лучшие варианты расчесок – это массажная с натуральной щетиной, деревянная. Они наиболее бережно относятся к волосам и не электризуют их.



ЧЕГО ВОЛОСЫ НЕ ЛЮБЯТ

- ✗ Химические и биоэластики.
- ✗ Окрашивание средствами с сильным аммиачным свойством.
- ✗ Недосыпа, переутомлений и стрессов – волосы ответят на это тусклостью и усиленным выпадением.
- ✗ Недолеченные хронические заболевания.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ВОЛОС

Волосы на 90% состоят из белкового вещества кератина. Поэтому так важно включать в ежедневный рацион животные и растительные белки. Наиболее ценны рыба и морепродукты, птица, яйца, сыр, творог и другие кисломолочные продукты, нут, чечевица, орехи. Кроме того, кисломолочные продукты улучшают работу кишечника, а это тоже позитивным образом отражается на здоровье волос. Для кишечника хороша также клетчатка. Поэтому не забываем про овощи, фрукты, зелень. Квашеная капуста – просто супер-продукт (если нет противопоказаний), богатый клетчаткой и молочнокислыми бактериями. То, что нужно в сложный период межсезонья и дефицита витаминов.



Наталья Ноябрьская

ДУХОВНЫЕ МАЯКИ – ПРАВОСЛАВНЫЕ ПОДВИЖНИКИ

ОСВЯЩАТЬ ЛИ КВАРТИРУ ПОСЛЕ ПОСТОЯЛЬЦЕВ

? Мы на лето уезжаем на дачу. А свою новую квартиру, купленную для детей, сдаем. Квартиру после покупки освятили. Но недавно на семейном совете возник

такой вопрос: люди в квартире жили и живут разные, надо ли после жильцов освятить квартиру, которую освятили после покупки? Можно ли освещать или пересвещать квартиру самим?

Семья Николаевых, ближе к Подмосковию. Освятить квартиру может только священник. Освящение – не универсальное решение проблем в жизни. Это посвящение в данном случае квартиры Богу. Так мы выражаем наше стремление и желание, чтобы на данном пространстве присутствовали активно сила и воля Божья, которые шли бы в помощь нам или людям, пребывающим на этом пространстве. Кроме того, освещая квартиру, мы берем на себя обязательство, что жить в ней мы будем по-христиански, соблюдая правила и нормы христианской морали.

После постояльцев можно пригласить священника для совершения водосвятного молебна, можно окропить святой водой помещение самим. Вместе с тем, вспоминайте слова святителя Феофана Затворника, который писал, что «вся благодать, идущая от Бога ... имеет силу лишь для тех, кто достоин этой благодати через покаянные молитвы, покаяние, смирение, служение людям, дела милосердия и проявление других добродетелей христианских. Но если нет их, то эта благодать не спасет, она не действует автоматически, как талисман, и бесполезна для нечестивых и мнимых христиан (без добродетелей)».

Достижение спасения точно состоит в приобретении руководителя и отсечении своей воли и разума.

Преподобный Макарий

КАК СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

? Бывают такие ситуации, когда не знаешь, что делать, какой твой поступок правильный. Есть ли молитва, которая помогает справиться с ситуацией и сделать правильный выбор?

Михаил Иванович, г. Подольск

Игумен Лука (Степанов) советовал: «При выборе своего доброго пути надо, прежде всего, учесть решимость своего произволения остаться на этом пути необратимо! Об этом и молиться надо, чтобы явилась в сердце ясность того, к чему клонится сердце».

Надо читать «Отче наш». Можно читать молитву при недоумении, как поступать: «Господи, я человек грешный и не понимаю, как должно, но Ты, Милостивый, вразуми меня, как нужно поступить». Можно представить, что на вашем месте предпринял бы ваш почитаемый святой или сам Спаситель.

НАДО ЛИ МОЛИТЬСЯ НЕПРЕМЕННО ВСЛУХ

? Давно хожу в церковь. Начала задумываться, а как надо читать молитву (в Интернете можно найти на любое желание) дома: надо ли вслух произносить молитвы с выражением?

Наталья Сергеевна Т., г. Коломна

Если вы захотите помолиться дома, то лучше читать молитву вслух, так, как читают в храме. Можно почитать советы

святых отцов, как молиться. Святой старец Анфим с острова Хиос говорил: «Молитва дает человеку крылья и поднимает его на небеса, посылая ему небесные дарования». И поэтому важно, как молиться, даже дома. Конечно, у молитвы всегда должен быть надежный первоисточник. На книгах, в которых печатаются молитвословия, должен стоять гриф «Рекомендовано к публикации Издательским Советом Русской Православной Церкви». Проверять подлинность молитв, найденных в Интернете лучше по печатным изданиям с таким грифом. Правильной молитве учат те, кто уже совершал ее правильно и кто достиг богообщения – святые отцы, и, значит, необходимо знакомиться с их сочинениями.

Афонский старец Иероним, например, советовал творить молитву «создавая для этого и подходящую тишину. Если не можешь много молиться утром, то молись в полдень или вечером. Выбери себе такой час для молитвы, в который была бы тишина». Святитель Игнатий (Брянчанинов) в советах «Как научиться правильно молитве» писал, что «истинная молитва не совместима с артистичностью. Она не должна произноситься, словно на показ, подчеркнута красноречиво, с разгорячением, в эмоциональном возбуждении». Он советовал особое внимание уделить краткой Иисусовой молитве, которую совершать «устно, гласно, словесно».

Подготовила Светлана Иванова

Благодарим священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала



После Праздника Покрова Пресвятой Богородицы, одного из самых почитаемых, на Руси начиналась пора свадеб. Не зря месяц октябрь издревле именовался Свадебником. Каждая юная девушка мечтала о замужестве в это время. Ведь выйти замуж на Покров считалось делом богоугодным, а союзу, заключённому в этот период, прочили благополучие. Девушки горячо молились о замужестве: «Батюшка Покров, покрой землю снежком, а меня, молодую, женишком!»

Но далеко не каждой молодухе везло с женихами, ведь красотой, талантами и хорошим приданым обладали не все, и не ко всем ехали свататься женихи. А если жених все-таки приезжал на смотрины, важно было предстать перед ним в максимально выгодном свете, «во всей красе». И тут на какие только ухищрения не шли невесты и их свахи.

ИЗ ХУДЫШКИ В ПЫШКУ

В старину субтильные барышни мало кого интересовали. Красивой считалась девица «в теле», с пышными формами, дородная и пышущая здоровьем, это говорило о ее силе и выносливости (будет хорошо управляться по хозяйству), плодовитости и готовности рожать много детей. Поэтому худышек буквально «кутали» в многослойные одежды, надевали несколько нижних

юбок и сарафанов, подкладывали под рубашку тряпки и сено, создавая эффект большой груди и широких бедер.

ИЗ ПРОСТУШКИ В КОРОЛЕВУ

Безусловно, привлекательная внешность была гарантом скорейшего замужества: симпатичные «в девках» не засиживались, а вот девушки, которые не могли похвастаться миловидностью и правильными чертами лица, могли и вовсе остаться старыми девами. Для улучшения своей внешности использовали всю имеющуюся «декоративную косметику»: осветляли лицо свинцовыми белилами, румянили щеки кинноварью, красили брови сурьмой. В «жидкую» косу вплетали конский волос и

широкие ленты, чтобы кося была действительно похожей на «девичью красу». Изъяны внешности (шрамы, родимые пятна и т.д.) прикрывали одеждой или замазывали мукой. Также на смотринах дурнушек усаживали против света, чтобы было невозможно разглядеть их истинное лицо, а то и вовсе подменяли на симпатичных родственниц, без зазрения совести предьявляя жениху вместо девицы на выданье ее привлекательную сестру или тетку. Иногда обман обнаруживался только в церкви во время венчания, но не каждый жених начинал возмущаться, уповая на поговорку «Стерпится – слюбится».

КУДЫ ДЕВЬЮ КРАСОТУ ДЕВАТЬ?

...или как в старину женихов обманывали

ХВАЛЕБНЫЕ ОБЯДОВЫЕ ПЕСНИ

Какой бы внешностью не обладала девушка, «сватушки» (как ласково было принято называть свах) набивали цену девице, всячески нахваливали ее, перечисляя многочисленные ее достоинства, исполняли песни и наговоры: «От чего у нас елочка зеленАя? Потому что Марья Михайловна молодая! Действительно, молода и красива, мы вам отдали за одно «спасибо».

Также свахи часто «давили на жалость» жениха, углубляя тему поправной девичьей воли, называли девицу «расклеванной ягодкой», «выловленной рыбицей», сломанной «веточкой виноградной», заломленной «березонькой». Ритуальные песни о нелегкой доле будущей невесты и жены, простившейся с отчим домом, свахи пели и на смотринах, и на сговоре, вплоть до девичника и утра свадебного дня.

Елена Васина



ИЗ НЕУМЕХИ В РУКОДЕЛЬНИЦУ

Полные сундуки приданого говорили в пользу невесты, поэтому к приходу жениха свахи старались выставить напоказ все рукодельное творчество, созданное руками девицы-умелицы: вышитое белье и рушники, самотканую одежду, половики и прочее богатство. Не каждая девушка умела прясть, ткать и вышивать, но «ударить в грязь лицом» было нельзя, поэтому приданое некоторые свахи покупали на ярмарках и выдавали за творения будущей невесты.



С питанием раздельным

ФИГУРА МОДЕЛЬНАЯ

Диета, основанная на раздельном приёме в пищу углеводов и белков, является, пожалуй, одной из самых широко известных и ярко разрекламированных. Учёные и врачи заявляют – ненаучно, необоснованно, неэффективно. Тогда почему же в течение десятилетий многие люди, включая знаменитостей, блюдают фигуру именно с помощью раздельного питания и прекрасно выглядят? Давайте разбираться!

ИСТОРИЯ ДИЕТЫ

Придумал ее американский натуропат Герберт Шелтон. В 1928 году он написал книгу «Правильное сочетание пищевых продуктов», в которой и было сделано сенсационное «открытие»: белки и углеводы в организме человека перевариваются отдельно, для чего вырабатываются специальные ферменты, а если смешать и белковую, и углеводную пищу, то в ЖКТ начнется процесс гниения и брожения, нарушается обмен веществ, происходит интоксикация организма.

Так, Шелтон предложил разделить:

- углеводную пищу с кислой пищей;
- пищу, богатую белком, с пищей, богатой углеводами;
- два концентрированных белковых продукта;
- жиры с белками;
- кислые фрукты с белками;
- крахмал с сахаром;
- разные крахмалы;
- дыни и арбузы с другой пищей;
- молоко с другой пищей.

В дальнейшем эта диета получила массу уточнений и стала очень популярной среди звезд Голливуда, которые и сделали ее всемирно известной.

ПРИНЦИПЫ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- 1 Углеводные крахмалистые продукты (картофель, злаки, макароны, хлеб) – отдельно, белковые продукты (мясо, рыба, яйца, сыр, творог, орехи, бобы) – отдельно. Между приемами пищи разных групп продуктов – не менее 2 часов.
- 2 Углеводные крахмалистые продукты можно сочетать с жирами (сливки, сметана, масло, сало). Но жиры не следует сочетать с белковыми продуктами.
- 3 Нейтральные продукты (овощи кроме картофеля и фрукты кроме дыни и банана) сочетаются с любой группой продуктов, их можно комбинировать с любым приемом пищи или употреблять отдельно.

БЕЗ ФАНАТИЗМА!

Раздельное питание как диета вполне имеет право на существование, главное – без фанатизма. Современные диетологи советуют придерживаться этой диеты не более 2–3 месяцев, при этом каждые 3–4 дня устраивать обычный день со смешанной пищей.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

ЗА

Строгое соблюдение диеты обеспечивает снижение калорийности рациона, облегчает работу ЖКТ, способствует похудению.

Объем порции уменьшается, поскольку один вид пищи сложно съесть в большом количестве, – а значит, объесться будет сложнее.

Питание автоматически становится дробным – ведь чтобы обеспечить разнообразный рацион, питаться приходится чаще обычного.

Короткие диетические сессии, чередующиеся с днями, когда питание снова становится смешанным, позволяют поддерживать вес в норме и разгружать ЖКТ.

ПРОТИВ

В результате длительного раздельного питания (более 2 месяцев подряд) ЖКТ отучается переваривать смешанную пищу, нарушается нормальная выработка ферментов и обмен веществ.

Для перехода на эту диету требуется резко сменить привычное пищевое поведение, постоянно сверяться с таблицами сочетаемости продуктов – все это является стрессом. Да и вероятность срывов повышается.

Разделить белки и углеводы на самом деле невозможно, так как даже в высокоуглеводной пище есть хоть немного белка.

По результатам исследований, при этой диете в головном мозге уменьшается количество серотонина, поэтому раздельное питание может привести к депрессивному состоянию.

ДИЕТИЧЕСКИЙ ПИР – убираем гарнир

За сто лет существования раздельного питания было придумано огромное количество вкусных и аппетитных блюд, соответствующих принципам диеты. Наши дорогие читатели тоже в курсе этих тенденций и охотно делятся своими проверенными рецептами.

☑ СОЛЯНКА

Ингредиенты на 8 порций:

- 500 г белокочанной капусты
- 250 г лука
- 250 г сладкого перца
- 500 г моркови
- 500 г помидоров
- 250 г отварных грибов

Капусту, лук и перец нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Помидоры пропустить через мясорубку. Грибы измельчить. Лук, помидоры и морковь смешать, добавить масло и тушить на медленном огне в течение часа. Добавить перец, капусту и грибы – посолить и поперчить по вкусу. Тушить еще час.

Ольга Новосёлова, г. Клин



Энерг. ценность на 100 г – 48 ккал

☑ ЯЙЦА В ПОМИДОРАХ

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 куриных яйца
- 4 крупных помидора
- соль по вкусу
- пучок укропа и петрушки

У помидоров отрезать плодоножку и ложкой удалить мякоть, немного посолить. В каждый помидор разбить яйцо. Поставить помидоры на противень и отправить в духовку, разогретую до 200°C, на 10 минут. Готовые помидоры посыпать мелко рубленой зеленью, дать постоять минут 10 и можно подавать.

Наталья Стародубцева, г. Москва



Энерг. ценность на 100 г – 74 ккал

☑ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты на 8 порций:

- 1 стакан пшеничной муки
- 1 стакан сахара
- 1 стакан манной крупы
- 2 ч. ложки разрыхлителя для теста
- 150 мл подсолнечного масла
- 5 сочных яблок
- 10 г ванильного сахара
- 0,5 ч. ложки корицы
- 1 ч. ложка соевого соуса

Яблоки очистить, натереть на крупной терке, присыпать ванильным сахаром и сбрызнуть соевым соусом.

Смешать все сухие ингредиенты для пирога.

В форму для выпечки насыпать примерно треть сухой смеси, разровнять, уложить слой яблок, затем снова сухую смесь и яблоки. Верхний слой должен быть сухой. Прямая ложкой. Затем равномерно полить сверху подсолнечным маслом. Выпекать в духовке при 180°C 40 минут.

Лариса Нубеева, г. Рыбинск

Энерг. ценность на 100 г – 225 ккал



☑ КУРИЦА НА СОЛИ

Ингредиенты на 6 порций:

- курица – 1 шт.
- соль не йодированная – 1 пачка

Взять форму для запекания с бортиками, высыпать в нее соль, разровнять. Куриную тушку вымыть, тщательно обсушить салфетками, связать ножки, кончики крыльев обмотать фольгой. Уложить тушку спинкой на соль. Разогреть духовку до 180°, поставить курицу. Время запекания рассчитывается исходя из веса тушки. На каждый кг курицы – 35 минут. Готовую курицу снимать с соли аккуратно, чтобы не пролился сок. Дополнительно солить мясо не нужно.



Энерг. ценность на 100 г – 70 ккал

Елена Долматова, Курская обл.

ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ



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

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!

- ♦ Иконы. Статуэтки Будды.
- ♦ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
- ♦ Статуэтки, фарфор.
- ♦ Серебро, бронзу, часы.
- ♦ Монеты, значки, автографы.
- ♦ Картины, соцреализм.
- ♦ Старинную мебель.
- ♦ Любой антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

8-925-403-68-83

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

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



ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**
☎ 8-495-792-47-73
м. «Марьино Роща»

РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»
☎ 8-495-543-99-11,
м. «Ленинский проспект»

**РА «СОЛИДАРНОСТЬ-
ПАБЛИШЕР»**
☎ 8-499-530-29-07,
530-24-73, м. «Аэропорт»,
курьер БЕСПЛАТНО

**STROKI.INFO
(ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)**
☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38,
м. «Авиамоторная»

АРТ «КОРУНА»
☎ 8-495-944-30-07,
944-22-07,
м. «Планерная»,
выезд курьера БЕСПЛАТНО

АРБ «АДАЛЕТ»
☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».
ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ:
Санкт-Петербург; Нижний Новгород;
Казань; Екатеринбург
☎ 8-800-505-00-15
(звонок бесплатный)

ГОРОСКОП НА 15–28 ОКТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Пешие прогулки, режим дня и послышная физическая активность позволят Овнам почувствовать себя бодрыми. Почаще бывайте на природе и не меняйте привычный график.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Увеличьте физические нагрузки. Хорошее время, чтобы записаться на фитнес или в спортивную секцию. Начните заниматься тем, чем мечтали с детства, и ваше настроение улучшится, а самочувствие окрепнет.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Профилактируйте заболевания сердечно-сосудистой системы – больше гуляйте, занимайтесь спортом и ешьте продукты, богатые калием. Совет звезд: совершите 19 и 20 октября долгую прогулку перед сном.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Хоть вы и полны сил и энергии, не пытайтесь объять необъятное и не перетруждайтесь. Звезды советуют не нарушать привычный режим дня и не игнорировать отдых.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Почувствовав легкое недомогание в середине месяца, можете обратиться за помощью к фитотерапии и гомеопатии. Однако в случае аллергической реакции сразу же направляйтесь к врачу.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Измените свою диету, и ваш желудок скажет вам за это спасибо: откажитесь от копченостей и солений. Мясо и овощи, приготовленные на пару, помогут здоровью вашего организма. И больше позитива в жизни.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Хотите, чтобы улучшилось настроение и атмосфера в доме, сделайте генеральную уборку. Совет звезд: поберегите спину и не перетаскивайте тяжести. Больше ешьте фруктов и овощей.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Будете бурно проявлять эмоции, готовьтесь к бессоннице и общему ухудшению самочувствия. Устроив 16 или 17 октября сеанс музыкотерапии, у вас есть шанс гармонизировать свое состояние.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Хотите выяснить, что не так с вашим здоровьем, – обязательно обратитесь к врачу. Сдайте анализы и пройдите обследование. И с помощью специалиста вы узнаете истинную причину своего недомогания.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Вплоть до 21 октября ваше душевное равновесие будет под угрозой. Совет звезд: больше медитируйте, а в стрессовых ситуациях считайте до десяти или поколотите подушку.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Хотите вылечить зубы – запишитесь на прием к стоматологу. И не тяните с визитом, если не хотите осложнений. С 21 октября звезды обещают прилив сил и энергии, только стоит контролировать гнев и раздражительность.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Забудьте о самолечении. Составьте список своих вредных привычек. Наступило хорошее время избавиться от них. Ведите здоровый и активный образ жизни. И тогда вы расцветете в собственных глазах и глазах окружающих.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



7–19 октября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

15–19 октября – растущая Луна 2 фаза. Все внимание на здоровье, а не на внешность. Посетите медицинский центр, если давно не делали анализ крови – сделайте. И обязательно избегайте перенапряжения и жестких диет.

20 октября – полнолуние. Избегайте конфликтных ситуаций. Не стройте больших планов. Будьте спокойны и уверены в себе. Вполне будут уместны



20 октября
ПОЛНОЛУНИЕ

косметические уходовые процедуры. Например, сделайте питательную маску, а еще лучше – массаж лица.

21–28 октября – убывающая Луна 3 фаза. Можно обновить маникюр. В тишине и уединении хорошо для успокоения нервов полистать дамские журналы. В эти дни исключите обилие солений и копченостей. Главное – не переадайте и не злоупотребляйте алкоголем.



21 октября – 4 ноября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

29 октября – убывающая Луна 4 фаза. Не забывайте о пеших прогулках. Особенно они полезны после ужина, перед сном. Ну а после прогулки вспомните, что ваши любимые ножки требуют ухода – почему бы не сделать для них ванночку. Не стройте глобальных планов. Мечтайте и думайте только о хорошем. Стресс и переутомления могут сейчас понизить иммунитет.

«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:
© 000 «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. Святозерская,
д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,
офис 4

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 20 (139). Дата выхода:
15.10.2021

Подписано в печать: 11.10.2021
Номер заказа – 2021-04001
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 13.10.2021

Отпечатано в типографии
000 «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 197 300 экз.

Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем
3 п. л.

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

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

Реклама. 12+

В ПРОДАЖЕ С 1 ОКТЯБРЯ! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ТРАНШЕЯ УВЕЛИЧИТ УРОЖАЙ В 10 РАЗ

Что нужно, чтобы овощи давали отличный урожай? Все просто: хорошо обработанная почва, богатая гумусом, и достаточное количество влаги. Да, все просто, но сколько сил нужно вложить, чтобы достичь в средней полосе России таких условий? Очень помогают вырастить отменный урожай органические траншеи. Пусть они не самые легкие в устройстве, но дают потрясающий результат.

БОГАТЫЕ ГРЯДКИ ПО-ОВСИНСКОМУ

Что может быть лучше для любого садовода, чем практично обустроенный сад, который ежегодно радует отличным уро-

жаем. А если и не нужно прикладывать особых усилий – так вообще красота! Попробуйте устроить огородные грядки по методике известного русского ученого-агронома – Ивана Евгеньевича Овсинского, и дачное дело превратится в настоящее удовольствие.

ЯБЛОЧНЫЙ ГОД – ВКУСНЫЕ И НЕОБЫЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Большой урожай яблок случается обычно раз в два года. И это настоящая головная боль для садовода-дачника. Особенно, если яблоки надо переместить из сада в городскую квартиру, где нет подвалов, чердаков и прохладных подсобных помещений. Как и, главное, где

хранить сотни килограммов душистых красивых плодов? Что делать с теми сортами, которые не рассчитаны на продолжительное хранение? Придется заняться их переработкой. Поделитесь несколькими самыми простыми, дешевыми и «яблокоемкими» рецептами, когда в переработку уходят корзины, а на выходе – бутыл или пакет, но замечательного продукта.

ЧТО ОСЕНЬЮ СЕЯТЬ БУДЕМ?

Середина осени – отличное время для посева некоторых овощных культур. Да-да, вы все правильно прочитали. Для тех, кто ценит раннюю зелень, нельзя упустить такую возможность.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ. ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

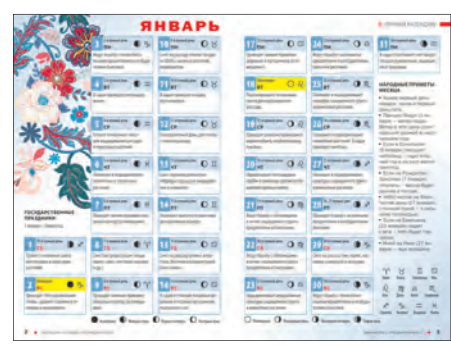
Спецвыпуск к журналу «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»

Календарь садовода и огородника 2022

В удобном журнальном формате!

ИЗДАНИЕ СОДЕРЖИТ В СЕБЕ ОДНОВРЕМЕННО ДВА КАЛЕНДАРЯ:

- **ЛУННЫЙ** – подскажет садоводам наиболее продуктивные дни для работ на участке, а в какие их лучше избегать.
- **АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ** – позволит спланировать и выполнить все необходимые мероприятия в саду-огороде.



В ПРОДАЖЕ С 15 ОКТЯБРЯ!
16+ РЕКЛАМА

КАЛЕНДАРИ СОСТАВЛЕНЫ НА 12 МЕСЯЦЕВ С УЧЕТОМ ВСЕХ САДОВО-ОГОРОДНЫХ РАБОТ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

МАВИТ®



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

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

**СОВРЕМЕННЫЙ
МАГНИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР НА ДОМУ**

АЛМАГ-02*

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

- Атеросклеротической болезни сосудов, деформирующего или облитерирующего эндартериита
- Атеросклеротической (дисциркуляторной) энцефалопатии
- Варикозной болезни
- Тромбофлебита глубоких вен голени
- Хронического тромбофлебита, сопровождающегося трофическими расстройствами



Приобретайте Аппараты ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!

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

**СБЕР
ЕАПТЕКА**¹
☎ 8 (495) 730-53-00

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

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

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

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

**Стандартка
Аптеки**⁵
ЕСТЬ СОЦИАЛЬНЫЕ АПТЕКИ
☎ 8 800 555-11-15

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

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

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

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

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод». Бесплатный телефон завода: 8 (800) 350-02-13.

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

РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ