

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 15 (182)

4 – 17 августа
2023 года



ОКСИМЕЛЬ

МЕДОВЫЙ УКСУС
ДЛЯ ИММУНИТЕТА

СТР. 8

ГРЫЖА ШМОРЛЯ

«СЮРПРИЗ» НА РЕНТГЕНЕ

СТР. 14

УБТАНЫ

БЬЮТИ-СЕКРЕТ АЗИАТСКИХ КРАСАВИЦ

СТР. 16

СТОЯТЬ, НЕ ПАДАТЬ!

КАК ПОВЫСИТЬ НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ

СТР. 22–23

КУКУРУЗА

ЦАРИЦА... ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКИ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 3 0 1 5

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



Дарья МИХАЙЛОВА:

МНЕ НРАВИТСЯ ЖИТЬ
АКТИВНО!

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

4 августа

Убывающая Луна в Рыбах

- + массаж сухой щеткой, простокваша
- прогулки без головного убора

5 августа

Убывающая Луна в Овне

- + уход за волосами, медитация, йога
- напитки со льдом, удаление невусов

6 августа

Убывающая Луна в Овне

- + ароматерапия, печеные груши
- сдобная выпечка, массаж живота

7 августа

Убывающая Луна в Тельце

- + прогулка перед сном, чтение
- передание, просмотр телешоу

8 августа

Луна в Тельце, последняя четверть

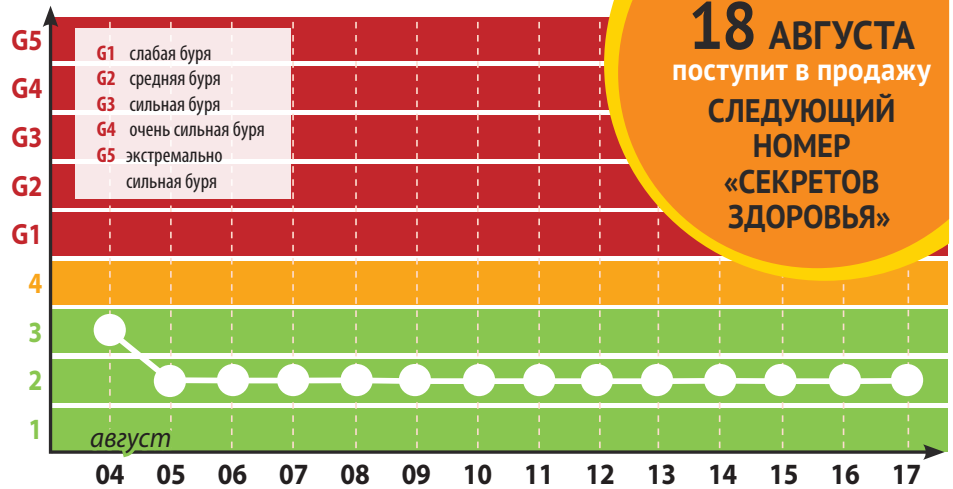
- + поездка в лес, ягодное желе
- ссоры с родными, сон на сквозняке

9 августа

Убывающая Луна в Близнецах

- + проверка слуха, озонотерапия
- поднимание тяжестей, крепкий чай

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

10 августа

Убывающая Луна в Близнецах

- + дыхательные практики, танцы
- обувь не по размеру, тугие ремни

11 августа

Убывающая Луна в Близнецах

- + вытяжение позвоночника, баня
- алкоголь, хождение босиком

12 августа

Убывающая Луна в Раке

- + контрастный душ, минералка
- самолечение зубной боли, бег

13 августа

Убывающая Луна в Раке

- + суставная гимнастика, бассейн
- силовые тренировки, конфеты

14 августа

Убывающая Луна во Льве

- + желе, холодец, физиотерапия
- работа вниз головой, соленья

15 августа

Убывающая Луна во Льве

- + кумыс, кислородные коктейли
- клизмы без назначения врача

16 августа

Луна во Льве, новолуние

- + упражнения на растяжку, рыба
- жареные баклажаны, стрижка

17 августа

Растущая Луна в Деве

- + роликовый массаж, грязелечение
- парная, спиртовые компрессы

ДРУЗЬЯ! АВГУСТ В РАЗГАРЕ – ТРАДИЦИОННОЕ ВРЕМЯ ОТПУСКОВ, СВАДЕБ, СБОРА ДАЧНЫХ УРОЖАЕВ И ДОЛГИХ ГРИБНЫХ ПРОГУЛОК. А МЫ ПОДГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАС ПОДРОБНЫЙ МАТЕРИАЛ О ГРИБКАХ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОСЕЛИТЬСЯ НА НОГТЯХ ИЛИ НА КОЖЕ. ТЕМА ДЕЛИКАТНАЯ, НО ВРАГА, КАК ГОВОРИТСЯ, НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО И НЕ ДАВАТЬ ЕМУ ШАНСА НА БЛИЗКОЕ ЗНАКОМСТВО!

А ЕЩЕ ПОДРОБНО РАССКАЖЕМ:

- чем полезны персики и какими вкусными блюдами из них можно порадовать близких;
- как приготовить модный и полезный напиток – смузи, используя дикие растения;
- с помощью каких продуктов можно справиться с ночным голодом – так, чтобы не навредить фигуре.



И НАКОНЕЦ,

разберем тему частой тошноты: она может быть симптомом очень разных заболеваний. Важно не пытаться самому поставить себе диагноз, а просто вовремя обратиться к врачу.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ!
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 18 АВГУСТА.**

Лето – время лёгких и ярких вещей, даже если в другие сезоны вы сдержанны и лаконичны. И, конечно же, летние платья лучше всего сочетаются с выразительной, а иногда и немного легкомысленной бижутерией. Вот несколько полезных советов, чтобы выбрать не только красивые, но и удобные украшения.

УКРАШАЕМСЯ с умом



КАК ПОДОБРАТЬ НЕ ТОЛЬКО КРАСИВУЮ, НО И КОМФОРТНУЮ БИЖУТЕРИЮ



НАТУРАЛЬНАЯ ПРОХЛАДА

Для жарких деньков хороши изделия с натуральными минералами – они приятно освежают кожу. Считается, что лучше всего с этой задачей справляются:

Кварц – обладает выраженным охлаждающим эффектом даже в жаркую погоду.

Янтарь – не только украшает, но и помогает предотвратить появление кожных высыпаний.

Горный хрусталь – благоприятно влияет на состояние кожи, помогает защитить ее от пересыхания.

Но у натуральных камней, при всех их плюсах, есть недостаток – они могут быть тяжелыми. Хотите легкости? Присмотритесь к вещам **из дерева, полимерной смолы, керамики и стекла.**

ДОВЕРЯЕМ, НО ПРОВЕРЯЕМ:

Если зимой мы чаще носим украшения поверх одежды, то летом они нередко контактируют с кожей. Прежде чем выйти в свет, **убедитесь, что массивное ожерелье, бусы или браслет из камней не колют и не натирают шею или запястье.**

Будьте аккуратнее и с серьгами. Те, что с висячими камнями, могут быть хороши для торжественных выходов, но слишком тяжелы для повседневной носки – спустя несколько часов мочка уха устанет и будет болеть.

Особого внимания заслуживает фурнитура. Если золото и серебро считаются гипоаллергенными металлами, то никель, широко используемый в производстве бижутерии, может проявиться аллергией – в виде покраснения, кожного зуда, жжения. Аллергическая реакция запускается, когда в кожу проникают микроскопические частицы металлов, растворенные в воде, а повышенная влажность летнего воздуха и усиленное потовыделение этому способствуют.

Оксана Черных

КСТАТИ

Стилисты советуют носить **пестрые, разноцветные украшения с однотонным нарядом, и наоборот – одноцветную бижутерию комбинировать с пестрыми платьями и блузками.**



ДОРОГИЕ БРАТЬЯ И СЁСТРЫ!

Православная община храма Прп. Серафима Саровского Можайского района просит вас оказать посильную финансовую помощь в утеплении фасада храма и внутренней росписи храма

МЫ ОЧЕНЬ НУЖДАЕМСЯ В ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ!

Храни вас Господь!

Присылайте свои записки, мы будем молиться о вас

и ваших близких.

С уважением и благодарностью, община Серафимовского храма! Да пребудет мир и Божья благодать в Ваших сердцах и в Ваших семьях!

Социальная реклама

Телефоны для справок: 8 (905) 746-19-51, Василий Николаевич; 8 (919) 107-67-80, Ирина

ПЕРЕВЕСТИ ПОЖЕРТВОВАНИЯ МОЖНО СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:

- на карту Сбербанка по номеру телефона настоятеля храма, священника Ярослава Ерофеева: 8 (926) 185-00-57 (сюда же можно прислать записки о поминовении Ваших родственников);
- почтовым переводом по адресу: 143260, Московская область, Можайский район, поселок Уваровка, ул. Торговая 8-а, Серафимовский храм, священнику Ярославу Олеговичу Ерофееву;
- по банковским реквизитам храма

Наименование организации: МЕСТНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВОСЛАВНЫЙ ПРИХОД СЕРАФИМОВСКОГО ХРАМА ПОС. УВАРОВКА МОЖАЙСКОГО РАЙОНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

Номер счета (в российских рублях) в ПАО Сбербанк: 40703810240000001454
ИНН / КПП 5028023906 / 502801001

При перечислении средств, просьба обязательно указывать «целевое пожертвование на ремонт и содержание храма».



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ДУШИЦА НЕРВИШКАМ ПРИГОДИТСЯ

Тяжело, когда болеют дети. Поверьте, не менее тяжело, когда болеют взрослые дети. Моей дочери тридцать восемь, и у нее тяжелый диагноз. А помимо диагноза – двое детей и вакантное место мужа, ибо прежний, узнав о диагнозе, простите, сделал ноги. Дочь его не винит, простила, а я вот не могу. Считаю, это предательство. Но ладно, речь не об этом. Словом, в волнениях и тревогах я уже год совсем спать перестала. У дочки хорошие прогнозы, врачи настроены оптимистично. Пора бы выдохнуть, а вот не спится, и тревожность по-прежнему донимает. Корнями в меня вросла, не отдерешь. «Отдирать» решила душицей. Вернее, настоем из нее. 1 ст. ложку сушеной душицы заливаю 400 мл крутого кипятка в эмалированной посуде. Кастрюльку укутываю и даю отвару настояться в течение 30–50 минут. Затем отфильтровываю и принимаю каждые 4 часа по 50 мл. Есть можно через час. Наконец, начала нормально спать, ушла тахикардия, повеселели мысли и настроение. Очень рекомендую при унынии, ощущении слабости и разбитости, депрессивных мыслях.

Юлия Николаевна М., Удмуртская республика

Наша справка:

Душица содержит эфирное масло, богатое антимикробными фенолами и успокоительными ингредиентами. В состав травы также входят флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты и богатый набор витаминов. Душица входит в состав многих аптечных успокоительных сборов.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СТРАСТИ ПО ПОМАДЕ

Помада в магазине всегда кажется такой яркой и привлекательной, но как только мы наносим ее на губы, цвет становится совсем иным. Здесь есть простой способ исправить эту проблему – применить немного консилера или тонального крема перед нанесением помады. Это создаст идеальную базу на губах и поможет помаде выглядеть так, как на упаковке.

Елизавета Богрова,
г. Ставрополь



✉ ЧТОБЫ НЕ ТОШНИЛО, Я СУМОЧНИК ЗАВАРИЛА

У меня дискинезия желчевыводящих путей, и иногда приступы боли или тошноты мешают наслаждаться жизнью. Я давно нахожусь в поиске средства, которое помогло бы снизить частоту обострения моего заболевания, но рецепт, который мне подошел, узнала совсем случайно от моей соседки. Готовится это настой очень просто. 1 ст. ложку травы «пастушья сумка» заливаем стаканом кипятка и оставляем на



полчаса. Пить средство нужно по 1/4 стакана трижды в день за час до еды, а последнюю четвертую порцию – перед сном. Теперь я сталкиваюсь с неприятными ощущениями только в период осенних обострений, все остальное время я живу очень активной яркой жизнью.

Нина Никитина, г. Кострома

Наша справка:

Одним из главных преимуществ пастушьей сумки (сумочника) является ее способность стимулировать выработку и выведение желчи. Трава также обладает противовоспалительными свойствами, что способствует снижению боли и дискомфорта. Плюс растение является мощным антиоксидантом, который может помочь защитить клетки желчного пузыря от повреждений свободными радикалами.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЗАПУТАННОЕ ДЕЛО

Вы сможете легко распутать спутавшуюся ювелирную цепочку, если перед этим обработаете ее детской присыпкой.

Дарья Петровна П., г. Касимов

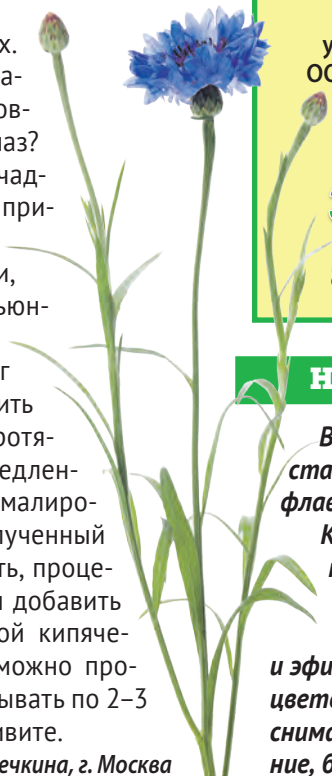
ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ВАСИЛЁК – ГЛАЗАМ ДРУЖОК

Я помню, в детстве еще бабушка управляла меня собирать травы, а потом мы вместе с ней сдавали их в аптеку. Читала в «Секретах здоровья», что многие дети раньше так промышляли в деревнях. А ведь здорово было, ну здорово же! Весь день на улице, загорелые, белозубые, счастливые, на природе. Эх, как же мне и для своих детей такого детства хочется. Но как-то все перевернулось с ног на голову. Дачи нет у нас, дом в деревне родители продали. Машина, правда, есть. Муж меня вывозит и на грибную охоту, и за ягодами, да и травушки пособирать. Я детей с собой зову, но они отмахиваются, отнекиваются. В телефонах торчат. Никак мне это покоя не дает. Да что об этом говорить? Не только моя это боль. Многие мамы меня поймут. Так, о чем

это я? Ах, да, о травах. Можно я расскажу, какое я снадобье готовлю от воспаления глаз? Учитывая, что домочадцы мои к гаджетам приклеенные, очень полезное, знаете ли, средство. И при конъюнктивите оно тоже «работает». Итак, 15 г цветков василька залить 200 мл кипятка. На протяжении 15 минут на медленном огне варить в эмалированной посуде. Полученный отвар нужно охладить, процедить и отжать. Затем добавить 50 мл воды холодной кипяченой. Этим отваром можно промывать глаза и закапывать по 2–3 капли при конъюнктивите.

Ольга Кожечкина, г. Москва



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

Наша справка:

Василек содержит в своем составе антоцианы, гликозиды, флавоноиды, танины, алкалоиды. Кроме того, в составе цветов присутствуют важные минералы – магниевые и калиевые соли, а также витамины и эфирные масла. Настои и отвары цветов обладают способностью снимать усталость глаз, воспаление, бороться с бактериями.

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал Планета здоровья**

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

Спецвыпуски «Грипп и ОРВИ», «Псориаз, экзема, крапивница» и «Запор и понос» объединили в себе ответы на острые, многих волнующие и актуальные большую часть времени вопросы. Без стеснения и неловкости в справочниках доступным языком изложена информация о том:

- почему после вирусных инфекций может развиваться диабет;
- спасет ли от заболевания гриппом сезонная прививка;
- зачем при кожных заболеваниях врач назначает антидепрессанты;
- что делать, если начался отек гортани при крапивнице;
- как унять нестерпимый кожный зуд;
- какими ошибками в лечении можно усугубить диарею;
- почему при запорах развивается геморрой;
- как влияют на наш кишечник клизмы и слабительные...

И еще много полезной и доходчивой информации об острых состояниях, диетах, физической нагрузке. А также в справочниках найдутся рецепты народной медицины, проверенные многолетним опытом читателей.

16+ Реклама

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



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС СОСУДЫ СПАС

Уже который год мы с женой готовим свекольный квас. Во-первых, в жару это первейший напиток – жажду утоляет, витаминами насыщает, электролитный баланс восполняет. А во-вторых, свекольный квас – это отличное средство для сохранения здоровья сосудов и сердца. Готовить его совсем несложно. В трехлитровую банку засыпать две горсти пророщенного овса или ячменя, 2 шт. очищенных и натертых на крупной терке свеклы, 2 ст. ложки меда. Все хорошенько перемешать. Заполнить банку до плечиков холодной кипяченой водой, еще раз перемешать, накрыть марлей, сложенной в 4 слоя, и оставить в теплом месте на 3–4 суток. Пусть себе бродит. Периодически будущий квас нужно помешивать деревянной ложкой и пробовать на готовность. Как только

на по-



верхности кваса появится характерная пенка, а его вкус и кислотность будут вам по душе, напиток можно разливать по бокалам и наслаждаться. Кстати, поскольку процесс брожения продолжается около месяца, по мере опустошения банки в нее можно добавлять воду. После третьего долива необходимо сменить проростки.

Иван Моисеев, Рязанская обл.

Наша справка:

Свекла – ценнейший продукт, богатый цинком, йодом, марганцем, железом, медью и пектинами. Ее употребление обеспечивает правильное функционирование различных органов, улучшает общее самочувствие, нормализует процессы пищеварения и обмена веществ, улучшает состав крови, замедляет процессы сужения сосудов.

Поделитесь
своими советами
и рецептами!

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

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

8 (499) 399 36 78

✉ ИВЫ КОРА – СУСТАВЫ КРИЧАТ «УРА!»

У моего дедули в силу возраста начались проблемы с суставами, сначала просто ноги болели после огорода, а потом уже с постели стало сложно подниматься, снизилась сильно подвижность рук и ног. А он всю жизнь спортом занимался, на месте вообще сидеть не может, это для него пытка. Нашла я на просторах интернета рецепт на основе коры ивы, и решили мы с бабушкой его испытать. Чтобы приготовить отвар, нам потребуется высушенная измельченная кора и два стакана воды. Вначале кладем 1 ст. ложку коры в воду и доводим до кипения. После этого отвар процеживаем и добавляем кипяченую воду, чтобы вернуть раствор к исходному объему. Принимать снадобье нужно по 2 ст. ложки четыре раза в день. Дедушка никак наравдаться не может, говорит, что на 20 лет сразу помолодел по ощущениям.

Ангелина Бирюкова, г. Сочи

Наша справка:

Кора ивы содержит салициловую кислоту, флавоноиды и фенольные соединения, которые обладают противовоспалительным и антиоксидантным действием. Ее применение может помочь снизить воспаление в суставах, уменьшить боль и улучшить их подвижность, а также укрепить и защитить хрящевую ткань.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ГОСТИ НА ПОРОГЕ

Если вы много работаете и не можете постоянно поддерживать порядок в доме, заведите красивую коробку или сундучок, которые будут вас выручать в случае неожиданного визита гостей. В коробку можно покидать все портящие вид вещи, она надежно скроет этот секрет. А когда гости разойдутся, вещи из коробки уберете по своим местам... когда будет время.

Римма Мишина, г. Жуковский



ПРОБИОТИК + ПРЕБИОТИК + ВИТАМИНЫ = МИКРОФЛОРЕ КИШЕЧНИКА ПОЛЬЗА

РЕКЛАМА

Пробиотики и пребиотики – это различные биологически активные вещества, каждое из которых назначается при нарушении баланса естественной микрофлоры ЖКТ (желудочно-кишечного тракта). Как они работают? Пробиотик – это комплекс полезных бактерий, которые способствуют хорошей работе ЖКТ и восстановлению нарушенного состава микрофлоры при дисбактериозе, который часто может развиваться после приема антибиотиков.

Пребиотики, такие как инулин, нужны для питания и создания благоприятных условий для полезных пробиотических бактерий – они избирательно стимулируют рост собственных и только полезных представителей кишечной микрофлоры (лактобактерий, бифидобактерий).

В ферментации микрофлорой толстого кишечника из инулина образуются полезные вещества, которые поддерживают нормальную функцию клеток кишечника – колоноцитов.

Дефицит пребиотических продуктов в рационе современного человека при несбалансированном питании, диетах может приводить к развитию кишечного дисбиоза. Дополнительное включение пребиотиков также важно для восстановления сил организма после перенесенных заболеваний, при нарушениях обменных процессов.

Для того, кто предпочитает «все и сразу», в наших аптеках есть «**ФЛОРИОЗА**» – это комплекс, сочетающий про- и пребиотики в одном продукте европейского качества, произведенный в Италии. В одном саше «**ФЛОРИОЗЫ**» содержится 3 миллиарда пробиотических бактерий, которые вступают в борьбу с патогенной флорой в кишечнике, и в дополнение к этому «**ФЛОРИОЗА**» содержит 800 мг пребиотика инулина, что обеспечивает физиологическое влияние на коррекцию количественного и качественного состава микрофлоры кишечника.

Еще одним отличием «**ФЛОРИОЗЫ**» является содержание витаминов группы В, восполнение дефицита которых способствует нормализации моторики кишечника и, конечно, нужно для правильной работы

нервной системы. Лучше начинать прием с первого дня антибиотикотерапии и продолжать курс после нее.



СГР: № RU.77.99.11.003.E.001326.04.19 от 09.04.2019 г.

**СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ**



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ
FLORIOZA.RU

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Гиппократ говорил: «Пусть ваша еда будет лекарством, чтобы лекарство не стало вашей едой». Так давайте же выпьем... Оксимель! «Что это?» – спросите вы. А мы спешим рассказать, ибо напиток этот достоин подробного обзора.

ВСЕГО-НАВСЕГО УКСУС И МЁД!

Уксус, получаемый из овощей, фруктов и зерна – кислый натуральный продукт, который образуется в результате биологических процессов ферментации. В яблочном уксусе содержится масса полезных веществ: витамины и минералы, ферменты и аминокислоты – настоящая кладовая полезных для иммунитета нутриентов. К тому же подмечено, что яблочный уксус способен помешать распространению гнилостных бактерий в кишечнике, стимулировать обмен веществ и даже замедлить процессы старения!

Вторым центральным героем в напитке выступает мед – тоже очень полезный продукт со множеством витаминов, включая B6 и C, которые важны для нашего иммунитета. Мед не только согревает и успокаивает, но и обладает пищеварительным, антибактериальным, антиоксидантным, отхаркивающим, минерализующим и противовоспалительным свойствами.

Противопоказания:

✗ гастрит
✗ язвенная болезнь
✗ колит
✗ нефрит
✗ аллергия на уксус или мед

Подарок ДЛЯ ИММУНИТЕТА

...ИЛИ
ПРОСТОЙ
ДОМАШНИЙ
НАПИТОК –
ОКСИМЕЛЬ

ДЛЯ
ЧЕГО И
ОТ ЧЕГО?

Оксимель употребляют с целью комплексной терапии при следующих состояниях: иммунодефициты, стрессовая диарея, заболевания печени и желчного пузыря вне стадии обострения, кашель, лихорадка, брадикардия, суставные боли. Приверженцы народной медицины применяют оксимель также для детоксикации, заживления ран и снятия воспалений.

Напиток смешивают в холодном (сыром) или термически обработанном виде. Иногда в него добавляются фрукты и травы. Оксимель может стать неплохой альтернативой сахару и промышленной лимонной кислоте.

или облепиха – в зависимости от того, что вам по вкусу: мелко нарезать 100 г кожуры свежей ягоды (без семян). Ягоды уложить до половины банки, залить уксусом и медом так, чтобы жидкость покрывала плоды. Размешивать, пока не исчезнут пузырьки воздуха, после чего плотно закрыть тару крышкой и дать настояться смеси в течение 1–2 недель в темном месте. При этом нужно ежедневно встряхивать банку. Затем останется процедить готовое сырье через мелкое сито и разлить в стеклянные небольшие бутылки. А чтобы не ждать, пока сироп настоится, можно измельчить все ингредиенты в блендере и сразу принимать после приготовления. Сироп хранится 6 месяцев в темном прохладном месте.

Иммунитет скажет вам спасибо, если принимать 3 ст. ложки напитка каждый день, запивая стаканом воды.



ГОТОВИМ
ПОЛЕЗНОЕ
«ЗЕЛЬЕ»

«Блиц-Оксимель»
на каждый день

В стакане с водой тщательно размешать 1 ст. ложку яблочного уксуса и 1–2 ч. ложки меда. Пить небольшими глотками за полчаса до первого приема пищи.

«Базовый»
Оксимель

В сотейнике смешать 300 г меда, 100 мл органического яблочного уксуса и 1/4 ч. ложки каменной соли, а затем перелить в стеклянную бутылку. Хранить приготовленный напиток в прохладном темном месте.

ОКСИМЕЛЬ
С ДОБАВЛЕНИЕМ
ЯГОД

200 г цветочного меда смешать со 100 г яблочного уксуса. Дальше в дело вступает шиповник



Маленькие дочки зачастую так и норовят залезть своими любопытными ручками в мамину косметичку, ведь там столько интересно: туши, тени, блески, помады, лаки...

У же в самом юном возрасте девочкам хочется быть такими же красивыми, как мама, пользоваться косметикой, красить губы, волосы и ногти. И средства для этого имеются, на полках магазинов сейчас огромный выбор детских лаков, теней, помад и бальзамов для губ.

С какого возраста можно покупать ребенку детскую декоративную косметику, как её правильно выбрать, на какие ингредиенты обращать внимание? На эти и другие важные вопросы мы отвечаем в нашей статье!

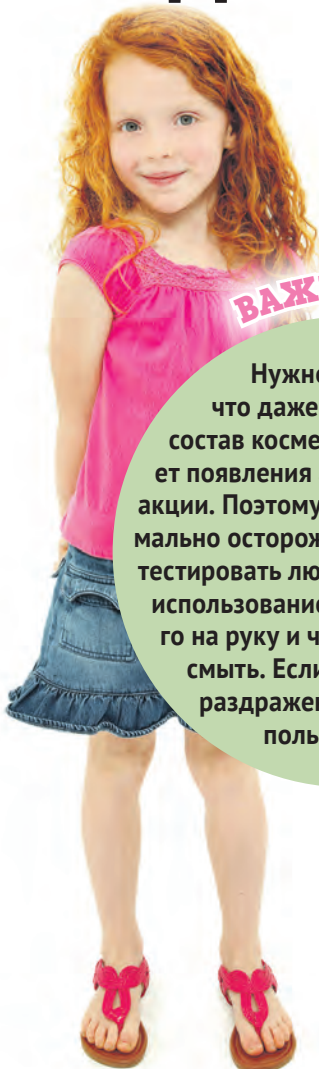
ВАЖНЫЙ ВОПРОС

Детская косметика существенно отличается от взрослой просто потому, что кожа ребенка значительно нежнее и чувствительнее, чем у мамы. Поэтому средства красоты для юных модниц должны иметь нейтральный или слабощелочной pH, состоять из натуральных компонентов, быть гипоаллергенными.

ГДЕ ПОКУПАТЬ?

Лучше всего покупать детскую косметику в аптеке. Все средства должны быть сертифицированы и произведены проверенными марками. Если вы покупаете декоративную косметику в магазине, пусть это будет крупная торговая точка, обязательно требуйте сертификат качества, читайте состав, проверяйте срок годности и целостность упаковки.

БЛЕСКИ, РУМЯНА, ПОМАДА – ЧТО ЮНЫМ МОДНИЦАМ *надо?*



ВАЖНО!

Нужно помнить, что даже натуральный состав косметики не исключает появления аллергической реакции. Поэтому нужно быть максимально осторожным и бдительным, тестировать любое средство перед использованием: нанести немного на руку и через 20–30 минут смыть. Если покраснения и раздражения нет, можно пользоваться.

Что должно присутствовать в составе?

- ✓ Экстракт трав (ромашки, лаванды, зверобоя)
- ✓ Натуральные растительные масла
- ✓ Глицерин
- ✓ Натуральный воск
- ✓ Натуральные красители
- ✓ Витамины

Чего не должно быть в составе?

- Спирта
- Щелочи
- Искусственных красителей
- Синтетических ароматизаторов и отдушек
- Парабенов
- Пальмового масла
- Тяжелых металлов
- Формальдегидов, мочевины

ОТ КАКОЙ ПОКУПКИ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ?

Лучше не покупать детскую косметику, которая имеет резкий запах и яркий, неестественный, «ядовитый» цвет, а также имеет в своем составе блески.

КСТАТИ!

Если ваш ребенок аллергик или склонен к аллергическим реакциям, подумайте, возможно, пользоваться декоративной косметикой ему вообще не стоит.

С КАКОГО ВОЗРАСТА ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

Дерматологи рекомендуют разрешать девочке использовать детскую декоративную косметику не раньше, чем в 5 лет. Психологи советуют покупать косметику только тогда, когда малышка сама попросит. Безусловно, хорошо, если у юной прелестницы будет «своя» косметика, это исключит необходимость дочке «тестировать» средства из маминой косметички. Но лучше, чтобы декоративная косметика не использовалась ребенком каждый день, а только по особому случаю (день рождения, детский праздник, фотосессия).

Исключение составляют детские гигиенические помады и бальзамы для губ, которые можно использовать с 3 лет, они зачастую имеют натуральный состав, увлажняют и питают кожу губ ребенка. Покупать их рекомендуется в аптеке.

Важное правило! Не забывать смывать «макияж» перед сном теплой водой с детским мылом или специальным детским очищающим лосьоном.

ПОЧЕМУ РАССТРОИЛСЯ

Лето – сезон отпусков, путешествий, садово-дачных посиделок и пикников. Но у медали есть и обратная сторона: желудочно-кишечные расстройства наступают в этот период гораздо чаще, чем в любое другое время года.

Это, конечно же, объяснимо. Овощи с грядки и фрукты с ветки не все и не всегда тщательно моют перед употреблением. Так же как и руки, перед тем как сесть на даче за стол с шашлыками. А уж уличная еда, условия ее приготовления и продажи – это вообще отдельная история.

Словом, если вдруг летом наше пищеварение «выходит из строя», то первое объяснение, которое приходит на ум, – мы съели что-то либо не очень чистое, либо не очень свежее. Однако у диареи (выражаясь проще – у поноса) и других симптомов желудочно-кишечного расстройства могут быть и другие, менее очевидные причины. И лечение в этом случае должно быть направлено на их устранение, иначе оно не будет иметь никакого смысла.

Сегодня рассмотрим некоторые из этих причин вместе с **Любовью КАЗЬМИРЧУК, врачом-терапевтом терапевтического отделения филиала № 2 ФГБУ «НИИЦ ВМТ им. А. А. Вишневого» Министерства обороны РФ.**



Фото из личного архива Любови Казьмирчук

ПРИЧИНА № 1: ДИСБАЛАНС МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА

Микрофлора человеческого кишечника представлена множеством бактерий, вирусов, грибов и простейших. По некоторым данным, там обитает от 300 до 1000 разных видов микроорганизмов, а их совокупный вес составляет около 1,5 кг. Они образуют сложную экосистему – микробиом, от которого в нашем организме зависит, в том числе, и пищеварение.

Живущие в кишечнике бактерии не только производят ферменты, расщепляющие молекулы пищи до усвояемых форм, но и способны синтезировать некоторые витамины и короткоцепочечные жирные кислоты – они усваиваются клетками кишечника и оказывают противовоспалительное действие. Кроме того, «правильные» бактерии сдерживают рост и развитие патогенных микроорганизмов – те тоже присутствуют в организме, но в небольшом и подконтрольном количестве.

Однако из-за приема антибиотиков, неправильного питания, стресса, инфекций и т.д. может развиваться нарушение баланса микрофлоры – состояние, при котором полезных бифидо- и лактобактерий в кишечнике становится меньше, а патогенных микроорганизмов – больше, чем следует.

НА ЗАМЕТКУ

При дисбалансе микрофлоры нарушаются процессы пищеварения, часть питательных веществ может не усваиваться. Человек при этом испытывает целый комплекс неприятных симптомов: запоры, диарея или их сочетание, вздутие, урчание в животе, отрыжка, чувство тяжести после еды, боли, дискомфорт и т.д.

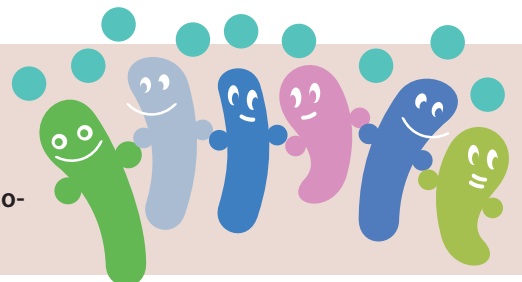
Что делать?

Определить состав микроорганизмов, живущих в кишечнике, поможет специальное исследование кала методом бактериологического посева. Образец помещают в искусственную питательную среду, способствующую росту и размножению микроорганизмов, чтобы выявить наличие и концентрацию патогенов, их чувствительность к антибиотикам.

Если окажется, что диарея действительно вызвана дисбалансом микрофлоры, то лечение будет, с одной стороны, направлено на усмирение вредных патогенов, а с другой – на восстановление нормальной микрофлоры, для этого обычно используют препараты с живыми микроорганизмами – пробиотики.

КСТАТИ

Разные пробиотики содержат в составе разные штаммы бактерий, поэтому лечить дисбактериоз самостоятельно капсулами «из рекламы» нет никакого смысла. Правильную схему лечения может назначить только врач.



КИШЕЧНИК?

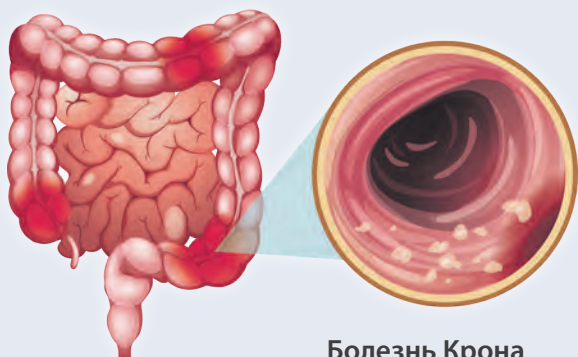
ПЯТЬ НЕОЧЕВИДНЫХ ПРИЧИН ВАШЕЙ ДИАРЕИ



ПРИЧИНА № 2: ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНИКА (ВЗК)

Самые известные хронические заболевания, которые проявляются воспалением и повреждением стенок кишечника, – это болезнь Крона и язвенный колит. Точные причины их возникновения науке пока не известны, принято считать, что это совокупность генетических, иммунологических и внешних факторов.

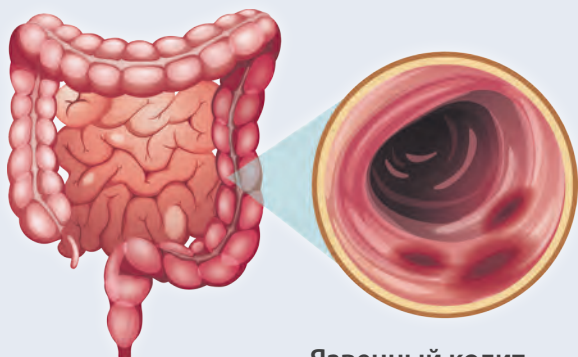
Диарея – один из самых частых симптомов и при болезни Крона, и при язвенном колите. В данном случае ее провоцируют, в первую очередь, воспалительные процессы в кишечнике и увеличение секреции (выработки) жидкости.



Болезнь Крона

Болезнь Крона:

- **МЕСТО ПОРАЖЕНИЯ:** любая часть пищеварительного тракта, но чаще всего – тонкий кишечник и область перехода между тонким и толстым кишечником.
- **СИМПТОМЫ:** боли в животе, поносы, кровь в стуле, утомляемость, потеря аппетита, снижение веса, язвы во рту и задержка роста у детей.



Язвенный колит

Язвенный колит:

- **МЕСТО ПОРАЖЕНИЯ:** область толстого кишечника – ободочной кишки и прямой кишки, но может распространяться на другие части толстого кишечника.
- **СИМПТОМЫ:** частые поносы, кровь и слизь в стуле, боли в животе, потеря аппетита, общая слабость. Воспалительные изменения могут отражаться на коже, суставах, на глазах.

ВАЖНО!

Кишечные расстройства при воспалительных заболеваниях кишечника могут проявляться по-разному, в зависимости от типа заболевания и степени проявления. Диарея может быть либо водянистой, либо содержать кровь и слизь. У некоторых больных она сопровождается болями и вздутием живота.

Диагностика ВЗК включает целый комплекс лабораторных и инструментальных исследований, которые назначает врач-гастроэнтеролог. А лечение будет направлено, в первую очередь, на снижение воспаления в кишечнике и урегулирование вызвавших его факторов, а уже затем – на симптоматический контроль диареи.

Читайте дальше
на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

ПОЧЕМУ РАССТРОИЛСЯ

ПРИЧИНА № 3: КИШЕЧНЫЕ ПАЗАРИТЫ

В природе обитает немало паразитов, готовых стать «непрощенными гостями» в человеческом организме: аскариды, острицы, свиной и бычий цепень и др. Проникнув туда, в процессе жизнедеятельности они повреждают слизистую кишечника и выделяют токсины. Это вызывает воспалительные процессы, повышенную секрецию жидкости, увеличение перистальтики и, как следствие, диарею.

Диарея при заражении кишечными паразитами обычно проявляется в виде умеренно частого жидкого стула, чаще всего водянистой или слизистой консистенции, но возможно также появление крови или пищевых остатков в каловых массах.

НА ЗАМЕТКУ

Выявить наличие паразитов в организме помогут специальные анализы кала и крови, а лечение назначает врач-паразитолог. Первоочередная цель такого лечения – избавить внутренние органы человека от «чужаков», виновников воспаления и диареи.

Вид паразита	Симптомы	Пути заражения
АСКАРИДА	Боли в животе, тошнота, рвота, утомляемость, похудение, анемия, возможен кашель	Употребления пищи или воды, загрязненной яйцами аскарид; через почву и немытые руки
ОСТРИЦЫ	Зуд вокруг ануса (особенно ночью), нарушение сна, раздражительность	Пероральный путь, с грязных рук или предметов в рот
СВИНОЙ И БЫЧИЙ ЦЕПЕНЬ	Тошнота, рвота, диарея, утомляемость, потеря аппетита, снижение веса, жажда, зуд, крапивница, аллергический ринит	Употребление сырого или плохо прожаренного зараженного мяса или рыбы
ТРИХИНЕЛЛА	Боли в животе, кашель, похудение, анемия, диарея или запоры	Употребление пищи или воды, загрязненной яйцами трихинеллы; употребление неправильно приготовленной свинины или мяса диких животных
АМЕБА	Кровянистая диарея, боли в животе, выделение слизи и крови с калом, утомляемость, потеря веса, лихорадка	Употребление пищи или воды, загрязненной цистами; через контакт с зараженными фекалиями
ЛЯМБЛИЯ	Диарея, газы, вздутие живота, желтушный оттенок кожи, потеря аппетита, тошнота	Употребление питьевой воды или пищи, загрязненной цистами, через контакт с зараженными животными
КРИПТОСПОРИДИИ	Водянистая диарея, боли в животе, тошнота, рвота, лихорадка, потеря веса	При контакте с зараженной водой в бассейнах, водоемах; через прямой контакт с зараженными животными, особенно с их фекалиями

ПРИЧИНА № 4: ФЕРМЕНТНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Органы нашей пищеварительной системы вырабатывают особые вещества – ферменты. Их главная задача – это расщепление молекул белков, жиров, углеводов из пищи на более простые компоненты (аминокислоты, моносахариды или жирные кислоты), которые способен усвоить организм.

Разные типы ферментов работают с разными типами пищевых компонентов. Если выработка того или иного фермента нарушена, то переваривание пищи затрудняется.

Лактазная недостаточность:

Лактаза – фермент, отвечающий за расщепление лактозы, основного сахара, содержащегося в молочных продуктах. При недостаточности лактазы организм не может правильно переваривать лактозу, что может вызвать диарею, вздутие живота, газы после употребления молочных продуктов.

Панкреатическая недостаточность:

Основными ферментами, синтезируемыми поджелудочной железой и принимающими участие в пищеварении, являются амилаза, липаза, трипсин и химотрипсин. Если их вырабатывается недостаточное количество, это может привести к неполному перевариванию пищи, появлению диареи и потере веса.

КСТАТИ

Причиной частых диарей и вздутия живота может быть и целиакия – аутоиммунное заболевание, при котором организм реагирует на глютен – белок, содержащийся в пшенице, ржи и ячмене. У людей с целиакией иммунная система повреждает клетки тонкого кишечника, что препятствует нормальному поглощению питательных веществ.



КИШЕЧНИК?

Что делать?

При ферментной недостаточности врач обычно рекомендует исключить из рациона или существенно ограничить определенные продукты, чтобы снизить симптомы диареи. Так, при лактазной недостаточности следует исключить продукты, содержащие лактозу.



Кроме того, больному могут назначить особые препараты, которые содержат необходимые ферменты для переваривания пищи.

ПРИЧИНА № 5: НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО

Психосоматическое кишечное расстройство, многим людям известное как «медвежья болезнь». Диарею в данном случае провоцирует не какой-то съеденный продукт, а нервно-эмоциональное напряжение из-за серьезного экзамена, собеседования перед приемом на работу, важной поездки и т.д.

В данном случае решить проблему помогут не «закрепляющие», а успокоительные средства. Кроме того, людям, знающим за собой такую деликатную проблему, стоит заранее «подстелить себе соломки»:

- Как следует подготовиться к предстоящему событию, чтобы уменьшить чувство неопределенности и суеты. Составить план действий или список задач, заранее сделать нужные покупки и т.д.

- Постараться хорошо выспаться и отдохнуть. Усталость и недосыпание могут повысить уровень стресса.

- Перед важным событием питаться сбалансированно, умеренно, избегать новых продуктов, перекусов на бегу и блюд, раздражающих ЖКТ (жирное, острое, соленое и т.д.).

- Если ощущаете подступающее волнение, применяйте стратегии управления стрессом: медитацию, релаксационные упражнения, глубокое дыхание.

Если же все это не помогает, то есть смысл обратиться к врачу-психотерапевту, который подберет необходимые препараты или назначит психотерапию.

ЕСЛИ ВЫ ВСЁ-ТАКИ СЪЕЛИ ЧТО-ТО НЕ ТО



Итак, мы рассмотрели лишь некоторые из «альтернативных» причин, способных вызывать кишечные расстройства. На самом деле, их гораздо больше, и поставить точный диагноз может только врач.

Если вы все же уверены, что причина вашей диареи – это банальное пищевое отравление, то, помимо лекарственной терапии, организму поможет бережное питание, которого следует придерживаться хотя бы несколько дней.

- Важно пить больше жидкости: это может быть вода, изотонические напитки, травяные чаи. А вот алкоголь, кофе и газированные напитки – под запретом.

- Избегайте тяжелой и жирной пищи, она может раздражать кишечник и усиливать симптомы. Лучший выбор – курица без кожи, рыба, макароны, рис, подсушенный хлеб, тушеные крахмалистые овощи, печеные яблоки и свежие спелые бананы.

- Ограничьте потребление сахара и сладостей – конфет, пирожных и проч., они могут усилить диарею.

- Ешьте небольшими порциями в течение дня, чтобы уменьшить нагрузку на желудок и кишечник, а также облегчить переваривание.

БУДУЩЕЕ — ЗА ПРОБИОТИКАМИ

Ученые все чаще говорят о том, что ключ к здоровью лежит в кишечнике. Здоровая микрофлора – это не только комфорт в животе (без диареи или запора). Это снижение риска развития аутоиммунных заболеваний – аллергии, артрита, диабета и других.

Для того, чтобы поддерживать многочисленность и разнообразие бактерий, нужно питаться правильно и максимально разнообразно, а не питаться одним и тем же. Еще сегодня стали популярны пробиотики, так называют препараты с полезными бактериями. Однако у ученых пока нет доказательств того, какие именно бактерии самые полезные. Если вам нужен пробиотик, принимайте препарат с бифидобактериями. Этот вид микроорганизмов составляет основу нормофлоры здорового человека.



БИФИДУМБАКТЕРИН-1000 – один из самых недорогих пробиотиков. Он выпускается в упаковках по 10, 30 или 60 таблеток небольшой формы, которые удобно принимать. Кстати, в отличие от капсул таблетки не создают лишнюю нагрузку на ЖКТ. Это особенно важно при склонности к аллергии или на фоне приема нескольких лекарств.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ

Реклама. БАД

Оксана Калашникова

«Грыжа ПО ВЕРТИКАЛИ»... ...ИЛИ ЧТО ТАКОЕ ГРЫЖА ШМОРЛЯ

О таком заболевании позвоночника, как остеохондроз, знают, наверное, все. Да и грыжей межпозвоночного диска, как одним из его последствий, тоже никого не удивить. А вот грыжа Шморля – что за зверь такой? На самом деле, «зверь» этот встречается чаще, чем можно представить.

В ЧЁМ РАЗНИЦА?

Обычная межпозвоночная грыжа – это когда наружное фиброзное кольцо межпозвоночного диска, утратив по каким-то причинам упругость и прочность, постепенно разрушается, и в конце концов содержимое диска выпячивается между телами двух соседних позвонков. Этот процесс протекает в горизонтальной плоскости, то есть выпячивание происходит в сторону мягких тканей или в спинномозговой канал. Такая грыжа может раздражать или даже сдавливать нервные корешки, отходящие от спинного мозга, что проявляется острой или жгучей болью, отдающей в разных частях тела.

Грыжа Шморля – это частный случай грыжи межпозвоночного диска. Выпячивание узелка хрящевых тканей происходит в вертикальной плоскости, то есть в полые участки губчатой костной ткани расположенного по соседству (сверху или снизу) позвонка.



межпозвоночная
грыжа



грыжа
Шморля

НЕТ СИМПТОМОВ – НЕТ БОЛЕЗНИ?

Давления на спинномозговые корешки при вертикальном выпячивании не происходит, а значит, и острого болевого синдрома тоже нет. Грыжа Шморля может развиваться практически бессимптомно. Единственное, что может беспокоить – это ноющая боль в спине после ходьбы или подъема тяжестей. Она проходит, если полежать и отдохнуть.

Грыжу Шморля обычно обнаруживают случайно, при рентгенографии позвоночника, выполненной совершенно по другому поводу.

ПОЧЕМУ ОНА ВОЗНИКАЕТ?

У детей и подростков грыжа Шморля может образоваться в период активного роста, когда мягкие ткани развиваются гораздо быстрее костных. Из-за этого в телах позвонков могут возникать пустоты, которые со временем и заполняются хрящевыми тканями межпозвоночных дисков.

Во взрослой жизни грыжа Шморля может развиваться после падения и сильного удара тела в вертикальном положении. Такое бывает, например, если человек провалился в глубокую яму. В зоне риска и те, кто интенсивно нагружают позвоночный столб поднятием больших тяжестей, прыжками в воду и т.п.

В зрелом возрасте грыжа Шморля может стать следствием остеопороза, когда нарушается обмен кальция и костная ткань позвонков размягчается.

Оксана Черных

ЧЕМ ОПАСНА?

Прогрессируя, грыжа Шморля уменьшает подвижность и гибкость позвоночника. Кроме того, она может привести к негативным последствиям – от искривления позвоночника до образования настоящей «горизонтальной» грыжи. Наконец, патология может стать причиной компрессионного перелома позвонка.

ЭТО ЛЕЧИТСЯ?

При обнаружении грыжи Шморля врачами обычно рекомендуются:

- сбалансированная, богатая кальцием диета;
- лечебная гимнастика для укрепления естественного мышечного корсета;
- лечебный массаж;
- также необходимо снизить нагрузки на позвоночник – исключить конный спорт, езду на мотоцикле, подъем тяжестей, прыжки в воду и т.д. При необходимости – нормализовать собственный вес.

Хирургические вмешательства проводят только при развитии осложнений.

СПРАВКА

Кристиан Георг Шморль (1861–1932) – немецкий патологоанатом, профессор, автор свыше 200 научных работ и нескольких открытий. В том числе, он описал в 1927 году узелки хрящевой ткани, развивающиеся в губчатой кости позвоночника. Позже их назвали «грыжами Шморля».

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКУЮ ПОДУШКУ?

? Решила зятю на день рождения сделать полезный подарок – ортопедическую подушку, но выбор в магазинах сейчас такой огромный, что я теряюсь и не могу определиться. Подскажите, как сделать правильный выбор и угодить любимому зятю?

Раиса Кручина, г. Тобольск

Ч чтобы правильно выбрать подушку, необходимо учитывать несколько параметров: форму и жесткость, размер и высоту подушки. Если ваш зять не имеет каких-то особенных предпочтений или вы не знаете о них, оптимальной является подушка прямоугольной формы, средней жесткости, со специальной выемкой для плеча, особенно если зять любит спать на боку. Если человек предпочитает чаще спать на животе, нужна более мягкая подушка, а если на спине – более твердая.

Размер подушки зависит от комплекции и индивидуального телосложения человека. Если мужчина среднего телосложения, то ему будет достаточно подушки размером 40 x 60 см, а если он крупной комплекции, то 50 x 70 см.

Высоту подушки нужно подбирать, учитывая ширину плеч человека, который будет на ней спать. Крупным, широкоплечим мужчинам подойдет подушка высотой 14–16 см, а мужчинам среднего телосложения – 9–14 см. В идеале следует измерить расстояние от плечевой косточки до основания шеи и, ориентируясь на эту длину, подбирать высоту подушки. Что касается материалов, то желательно, чтобы они были натуральными, но гипоаллергенными, например, натуральный латекс или пена с эффектом памяти, а также пружинный блок.



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫЩИПАТЬ БРОВИ?

? Хочу научить дочку ухаживать за собой, удалять ненужные волоски на лице, придавать красивую форму бровям, но объяснить, как правильно это делать, не умею. Может быть, вы сможете мне помочь?

Ирина Жилина, г. Тюмень

Ч чтобы придать бровям правильную, «вашу» форму, необходимо определить три точки, по которым будет строиться бровь: начало брови, верхнюю точку изгиба и точку, где будет заканчиваться бровь, то есть ее «хвостик». Для этого нужно взять в руки любой косметический карандаш и приложить его вертикально к крылу носа так, чтобы он пересекал внутренний уголок глаза. Точка пересечения карандаша с бровью будет началом брови. Потом нужно приложить карандаш к носу по диагонали, чтобы он проходил к брови через центр глаза, через зрачок. Точка пересечения карандаша с бровью покажет оптимальное место изгиба брови. И наконец, чтобы найти конец брови, нужно с помощью карандаша проложить зрительную линию от основания ноздри через внешний уголок глаза. Теперь можно создать контур бровей и выщипать волоски там, где они выходят за контур.



Важно! Выщипывать брови нужно при хорошем освещении, лучше при естественном дневном свете, очень аккуратно, по одному волоску, стерильным скошенным пинцетом по направлению роста волос, держа пинцет параллельно коже. Бровисты советуют удалять волоски под бровью, над бровью волоски удаляют только при крайней необходимости.

КАК ПРАВИЛЬНО СЪЕСТЬ КИВИ?

? Моя подруга ест киви прямо с кожурой, а я с ней не согласна, считаю, что это, во-первых, невкусно, а во-вторых, возможно, даже не очень полезно. А что про это говорят специалисты?

Марина Игоревна Д., Свердловская область, г. Арамль



Киви – это плод дальневосточного растения под названием актинидия китайская или «китайский крыжовник». Как и многие другие ягоды, его



можно есть с кожурой, ведь в ней содержится много полезных веществ: клетчатка, витамины (витамин С, фолиевая кислота), калий.

Однако кожица у киви мохнатая, она может раздражать стенки кишечника и вызывать диарею. Поэтому, если у вас есть заболевания ЖКТ или склонность к диарее, киви лучше есть без кожуры. Кстати, почистить киви от кожуры довольно просто: достаточно разрезать его пополам, чтобы получились как бы две чашечки, а потом чайной ложкой извлечь мякоть, как будто вы едите яйцо всмятку.

Важно! Перед употреблением киви нужно тщательно мыть в любом случае, независимо от того, будете вы есть его с кожурой или без.

В настоящее время всё большей популярностью пользуются органическая косметика, и убитан – не исключение. Даже обладательница титула «Мисс мира», индийская красавица Приянка Чопра использует в своём уходе это аюрведическое средство. Убитан – вне моды и времени, а ведь ему уже не одна тысяча лет!

РАЗРЕШИТЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ

Убитан – это аюрведический порошок, состоящий только из натуральных ингредиентов: муки, глины, трав и цветов. Им можно умываться и мыть тело каждый день, в отличие от того же скраба, который часто использовать не рекомендуется из-за агрессивного воздействия на кожу грубых частиц. Убитан же состоит из мелких частичек и не так агрессивен, а за счет вариации ингредиентов подобрать его можно под любой тип кожи.

ПАРА СЛОВ О ДОСТОИНСТВАХ

Правильно приготовленный убитан не пересушивает кожу и не нарушает ее естественный липидный барьер, так как в нем отсутствуют поверхностно-активные вещества (ПАВ). Хранится продукт долго (главное – избегать попадания влаги внутрь). Расходуется экономично – на одно умывание тратится меньше чайной ложки порошка.

Кому противопоказан

Однако есть у убитана и противопоказания: грибковые заболевания, купероз, аллергия на составляющие компоненты, а также любые повреждения кожи.

Убитан: ПОЧЕМУ ЕГО ТАК ЛЮБЯТ КРАСАВИЦЫ

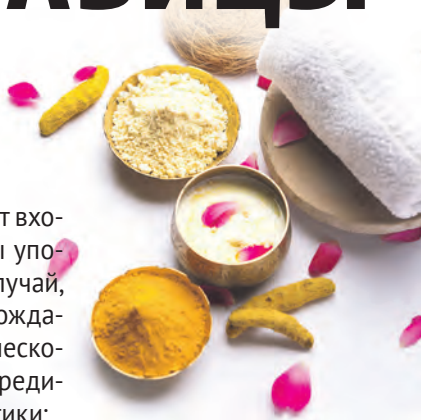
ПОДАРИЛ ЕЙ ЦВЕТЫ, А ОНА ИМИ УМЫВАЕТСЯ...

В состав убитана может входить то, что обычно мы употребляем в пищу. Тот случай, когда текут слюнки и рождается ощущение эстетического удовольствия от ингредиентов уходовой косметики:

- **мука:** миндальная, кукурузная, овсяная, рисовая, нутовая, гречневая, льняная и ячменная;
- **белая и голубая глина;**
- **молотый миндаль;**
- **специи:** мускатный орех, кунжут, корица, куркума, фенхель, имбирь, кардамон;

- **цветы и травы:** мята, петрушка, ним, сандал, календула, шалфей, ромашка, крапива, подорожник, липа, лаванда, роза, василек и др.;

- **активные компоненты:** хна, морская соль, зеленый чай, водоросли, ягодные/фруктовые порошки, активированный уголь.



С ЧИСТОГО ЛИЦА

Убитан (естественно, с комплексным уходом) может решить немало кожных проблем:

- ✓ **очистить, мягко отшелушив ороговевшие клетки;**
- ✓ **успокоить и не допустить раздражения;**
- ✓ **сузить поры и нормализовать работу сальных желез, тем самым уменьшив жирный блеск;**
- ✓ **помочь в регенерации;**
- ✓ **выровнять тон и микрорельеф кожи;**
- ✓ **улучшить цвет лица;**
- ✓ **осветлить пигментацию;**
- ✓ **придать эластичность и упругость, а также защитить нас от появления нежелательных морщин.**

Всыпать в кофемолку 2 ст. ложки рисовой муки, по 1 ст. ложке сухих трав календулы, крапивы, ламинарии, ромашки, добавить 1 ст. ложку голубой глины, по щепотке имбиря и куркумы, хорошо перемолоть в порошок. Готово!

УМЫТЬСЯ И УСПОКОИТЬСЯ

Умыться: 1/2 ч. ложки средства смешать с водой или гидролатом (душистой водой) до густой консистенции. Данную смесь нанести на кожу, распределить по лицу и шее массирующими движениями и смыть теплой водой. Вуаля!

Успокоиться: 1 ч. ложку убитана развести водой, нанести на кожу и выдержать 15–20 минут, в конце SPA-процедуры смыть теплой водой и достичь умиротворения...

СОВЕТ

Для усиления действий «умывалки» подойдут минеральная вода, отвар из трав, гидролат, молоко и сливки.

КОМУ КАК...

Средством рекомендовано пользоваться 2–3 раза в неделю, а для чувствительной кожи – 1–2 раза. Но есть и деликатнейшие варианты, которые можно использовать хоть каждый день. Для этого покупать или готовить нужно убитан мелкого помола, консистенции пудры.

Маисса
Погорелая

**Рецепт
убитана
на рисовой
муке**

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЕКТРОННЫМ ГРАДУСНИКОМ?



У нас недавно дома произошла беда – муж полез за таблеткой от головной боли и случайно уронил всю коробку с лекарствами на пол, а в ней лежал ртутный градусник, который раскололся. Так мы и выяснили, что такие градусники найти сейчас практически нереально, пришлось купить электронный. Подскажите, пожалуйста, есть ли какая-то особая технология его использования?

Олеся Фокина, г. Саратов

Олеся, надеемся, что эта ситуация закончилась хорошо, и вы сумели избавиться от ртути. У электронного градусника действительно есть несколько особенностей применения. Начнем с самого главного: многие жалуются на высокую погрешность, но все дело в том, что для точных результатов наконечник должен очень плотно прилегать к телу, чего трудно добиться привычным нам способом, то есть измерением температуры в подмышечной впадине. Лучше воспользоваться оральным способом либо же, если речь идет о совсем маленьком ребенке, ректальным. Также очень важно держать градусник не менее 5 минут, даже если уже прозвучал звуковой сигнал, так показатели будут гораздо точнее. Не забывайте регулярно менять батарейки в градуснике, так как падение напряжения в элементах питания приводит к неточным результатам. И обязательно следует очищать наконечник градусника перед применением при помощи спиртовой салфетки.



«ВЫЛЕЧИТ» ЛИ ПОДОРОЖНИК РАНКИ И ССАДИНЫ?



Я уверен, что большинство из нас в детстве, получив «боевое ранение» в ходе дворовых игр, не торопились идти домой и сдаваться в руки мамы, а находили волшебные листочки подорожника и прикладывали к разбитым коленкам или царапинам на руках. И только сейчас я задумался, обладает ли подорожник теми свойствами, в которые мы верили, или это всего лишь миф?

Георгий Аффенчев, г. Анапа

Георгий, подорожник обладает огромным количеством полезных качеств, не зря он является частым ингредиентом в составе многих аптечных лекарств. В том числе, фитонциды в листьях подорожника обладают бактерицидным свойством, а витамин К повышает свертываемость крови. Однако ошибочно думать, что достаточно приложить свежесорванный листик к ранке, и все сразу пройдет. Более того, это может быть опасно, ведь через поврежденную кожу можно занести микробы с уличного растения. По-настоящему эффективны могут быть только различные растворы или мази на основе сока подорожника.



УДАЛЯТЬ ЛИ ПОЛИП В НОСУ, ЕСЛИ ОН НЕ МЕШАЕТ?



Я недавно проходила плановый медосмотр по работе, и ЛОР на приеме пришел у меня в носу небольшие полипы. Меня они никак не беспокоят, я не чувствую каких-либо неприятных симптомов, но все-таки волнует вопрос, надо ли удалять их, и могут ли быть нежелательные для здоровья последствия, если этого не сделать.

Анна Филиппова, г. Курск

Анна, маленькие носовые полипы действительно очень часто находят совершенно случайно, так как они могут существовать бессимптомно.



Как правило, речь не идет сразу об удалении. Врач подбирает медикаментозное лечение – назальные кортикостероиды, которые снимают воспаление, и полип может уменьшиться или вообще исчезнуть. Если же такие меры не приносят нужного результата, то стоит задуматься о хирургическом вмешательстве. Невылеченные полипы – это всегда повышенный риск различных заболеваний полости носа и пазух, частых носовых кровотечений и даже деформации костной ткани из-за их роста. Обязательно удаляют полипы людям с бронхиальной астмой или если присутствует заложенность носа, снижающая качество жизни пациента.

КУКУРУЗА —

ЦАРИЦА

Кукуруза – очень распространённая и древняя зерновая культура. Её выращивали ещё ацтеки, и в наши дни очень уважают во всём мире, особенно в южных странах. В России кукуруза появилась благодаря русско-турецкой войне, а в 50-х годах XX века она чуть не стала для советских людей «вторым хлебом». Чем же полезна кукуруза, и почему она стала любимым «пляжным фастфудом»?

ИЗ ИСТОРИИ

Родиной кукурузы являются Центральная и Южная Америка (Мексика и Гватемала). В древности стебли растения служили кормом скоту и сырьем для текстильных и бумажных фабрик, нежные прицветники (листья, окружающие початок) использовались как бумага, и только позже плоды кукурузы стали употреблять в пищу в сыром и вареном виде. Из зрелых зерен кукурузы делали муку, которую впоследствии использовали для приготовления «поленты» – кукурузной каши, ставшей национальным блюдом Италии.

МНОГОЛИКАЯ КУКУРУЗА

Кукуруза может похвастаться множеством «имен». Как ее только не называли! И «турецкая пшеница», и «румынское», «романское» и «французское зерно». В Болгарии кукуруза была «царица», а в Мексике она называлась «тортилла» и была основной пищей индейцев. Те почитали кукурузу как священное растение и задействовали во время религиозных церемоний.



**9 «ЗА»
В ПОЛЬЗУ
КУКУРУЗЫ**

1

Очень питательна, является одним из самых калорийных овощей: в 100 г зерен содержится 87 ккал.

ВАЖНО!

Калорийность кукурузной крупы значительно выше – 335 ккал.

Содержит много пищевых волокон, благодаря чему стимулирует пищеварение и помогает при запорах.

2

КСТАТИ

Консервированная кукуруза содержит в два раза меньше грубых волокон, чем свежая и вареная, поэтому является менее полезной. Также консервированные зерна менее полезны из-за повышенного содержания сахара в маринаде.

3

Помимо углеводов, в кукурузе содержится много растительного белка и жира. В одном початке средних размеров – 3 г усвояемого растительного белка.

Является источником витаминов группы B, особенно витамина B1 (тиамина), необходимо для здоровья нашей нервной системы.

4

ЗЛАК ИЛИ ОВОЩ?

Кукурузу относят к зерновым культурам. Однако тут многое зависит от вида и направления ее использования. Например, сахарную кукурузу, урожай которой снимается в стадии молочной спелости початков, обычно называют овощным растением.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ заболевания ЖКТ в период обострения; ✗ язва желудка;
- ✗ желчнокаменная болезнь; ✗ расстройства пищеварения, склонность к диарее.

Употреблять с осторожностью

- ✗ сахарный диабет (кукуруза имеет высокий гликемический индекс и быстро повышает уровень глюкозы в крови);
- ✗ повышенная свертываемость крови, склонность к тромбообразованию.



ПОЛЕЗНЫЙ ФАСТФУД?

В сыром виде кукуруза употребляется редко. Початки кукурузы принято обжаривать, тушить или варить. Отварные зерна кукурузы добавляют в салаты, винегреты, рагу. Маленькие початки консервируют в маринаде, так же как, например, огурцы. А самым любимым пляжным лакомством много лет остается «горячая кукуруза». Секрет успеха прост! Кукуруза – вкусный, сытный и полезный овощ.

ПОЛЕЙ НА НАШЕМ СТОЛЕ

5 **Полезна для крови и иммунитета.** Содержит незаменимые аминокислоты триптофан и метионин. Триптофан участвует в процессах роста, в образовании белков сыворотки крови и гемоглобина, связан с обменом серотонина, меланина и никотиновой кислоты. Метионин необходим для синтеза холина, важнейшего соединения, полезного для печени и связанного с обменом витаминов B12 и фолиевой кислоты.

Содержит витамин «молодости и красоты» С и витамин К, свертывающий кровь. Полезна при склонности к кровотечениям.

7 Богата минеральными веществами, в основном калием, фосфором и магнием, помогающими поддерживать здоровые костной системы и психическое здоровье.

ВАЖНО!

Считается, что блюда из кукурузы и кукурузная каша помогают бороться с болезнью Альцгеймера.

8 **Полезна для сосудов.** Содержит ценные жирные и эфирные масла, незаменимые для организма человека.

ВАЖНО!

Масло, добываемое из зародышей кукурузных семян, содержит биологически активные вещества (фосфатиды, ситостерин и др.), обладающие свойством снижать уровень холестерина в крови. Народная медицина считает, что употребление кукурузного масла (до 75 г в сутки) регулирует количество холестерина в крови у людей с повышенным его содержанием. Масло применяют при атеросклерозе.

Зерна кукурузы и кукурузная крупа не содержат глютена, поэтому они показаны для рациона людей с целиакией (непереносимостью глютена).

ПОРТРЕТ КАЧЕСТВЕННОЙ КУКУРУЗЫ

- плотные зеленые листья початков
- светло-желтые зернышки, расположенные плотно под листьями
- отсутствие черных, поврежденных, пустых участков на початке
- свежие, не сухие «метелки», рыльца



Елена Васина

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ «ГОРЯЧУЮ КУКУРУЗУ»?

Початок очищают от листьев, удаляют столбики и тщательно моют, а затем отваривают в кастрюле с толстым дном до готовности. Для варки подходят сорта кукурузы, имеющие нежный молочно-желтый цвет. Заливать кукурузу нужно холодной водой так, чтобы вода покрывала початки на 2–3 см. Солить воду не нужно. Отваривать молодые початки нужно в течение 15–20 мин. После можно оставить кукурузу полежать в горячей воде полчаса. Подавать горячей, посыпав солью или смазав сливочным маслом.



Кстати, сырую и отварную кукурузу можно заморозить и хранить в морозилке до 6 месяцев.

КУКУРУЗНАЯ КАША «ПОЛЕНТА»

Из 100 г кукурузной муки, 500 мл воды, 1 ч. ложки сахара сварить кашу, посолить по вкусу, добавить 30 г сливочного масла и перед подачей на стол посыпать тертым сыром или сваренными вкрутую яйцами.

КУКУРУЗА С ПОМИДОРАМИ

С 6 крупных початков кукурузы срезать острым ножом зерна. 4 помидора очистить от кожицы и нарезать кубиками, потушить их вместе в небольшом количестве сливочного масла, добавить соль и молотый перец по вкусу. Подавать, посыпав рубленой зеленью.



ДАРЬЯ



Фото из личного архива Дарьи Михайловой

Известная актриса Дарья Михайлова («Ещё до войны», «Валентина», «Дело гастронома № 1», «СССР», «Апокриф») не только пробует себя в качестве режиссёра, но и занялась педагогической деятельностью.

Мы встретились с ней в Ессентуках – на фестивале детского кино «Хрустальный Источникъ», состоявшемся благодаря поддержке Президентского фонда культурных инициатив. Дарья не просто прошла по красной дорожке, а провела для ребят несколько мастер-классов.

НА ФЕСТИВАЛЕ ОКАЗАЛАСЬ НЕСЛУЧАЙНО

– Дарья, честно, не знал, что вы еще и преподаете.

– Достаточно давно. Первый опыт случился еще 25 лет назад, в родном театральном училище имени Щукина. Этот процесс был последовательным: сначала я стажировалась, работала ассистентом, затем мне доверили самостоятельно ставить отрывки со студентами, а потом я поставила дипломный спектакль.

Мне очень нравилось этим заниматься. Но затем меня заинтересовала режиссура, и я стала делать независимые проекты, на время оставив преподавание. А восемь лет назад меня пригласили преподавать актерское мастерство в московский Институт современного искусства (ИСИ), где я уже выпустила одну мастерскую и набрала другую. Так что на фестивале детского кино оказалась не просто так.

– Один из ваших студентов работает волонтером на этом же фестивале...

– Совершенно верно. Дело в том, что он родом из Ессентуков, занимался в здешней киношколе, которую открыл его земляк, известный артист Эвклид Кюрдзидис.

В КИНО С ТРЕТЬЕГО КЛАССА

– Вы сами очень рано пришли в кино, в 3-м классе. Пока учились в школе, снялись в семи (!) картинах. Как вам работало с взрослыми людьми?

– Мне везло на умных и чутких взрослых, которые были рядом со мной на съемочной площадке. Я работала не просто с серьезными, а с выдающимися режиссерами, которые относились ко мне как к коллеге – уважительно и деликатно. Если говорить о творческих требованиях, то с меня спрашивали так же, как со взрослых актеров, говорили со мной на профессиональном языке.

– Вы буквально проснулись знаменитой после выхода на экраны фильма «Еще до войны». Экранизированный по одноименной повести Виля Липатова, он заслужил всенародную любовь. Его можно пересматривать бесконечно, как и картину Глеба Панфилова «Валентина» по пьесе Вампилова «Прошлым летом в Чулимске», где вы сыграли одну из главных ролей. Были в вашей фильмографии еще проекты, имевшие такой же большой успех?

– К сожалению, советское кино не повторимо. Но если все-таки говорить о более поздних и важных для меня работах, то это картина Адель Аль-

Хадада по сценарию Юрия Арапова «Апокриф: музыка для Петра и Павла», которая рассказывает об одном из периодов жизни Петра Ильича Чайковского. В Монте-Карло этот фильм получил приз «Золотая нимфа», а у нас никто про это даже не узнал. Или не захотел узнать. В этом проекте я сыграла сестру Чайковского. Там была хорошая команда замечательных актеров – Феклистов, Филозов, Олешко, Савостьянов...

Еще один фильм – «Пятый ангел» режиссера Владимира Фокина. Там прекрасный сценарий Эдуарда Володарского. Когда хороший сценарий, многое можно сделать. Сейчас нередко сталкиваешься с тем, что сценарии пишутся наспех и дорабатываются прямо на площадке.

С благодарностью вспоминаю работу с режиссером Сергеем Ашкенази в картине «Дело гастронома № 1», где директора знаменитого Елисеевского магазина блестяще сыграл Сергей Маковецкий.

– Какие новые картины с вашим участием ожидают зрителей в ближайшем будущем?

– Ждут своего выхода сериалы «Нинель» и «Ча-ча-ча».

– В вашей биографии есть еще короткометражная картина «Полина», где снялась ваша дочь Василиса – тоже актриса...

МИХАЙЛОВА:

“ НАСТРОЙТЕСЬ
НА ЗДОРОВЫЕ
ПРИВЫЧКИ –
И ВАШ ОРГАНИЗМ
ОТКЛИКНЕТСЯ! ”

– Интерес к режиссуре на самом деле у меня проявился давно, когда только начинала преподавать. Педагогическая деятельность шла в параллели с первыми режиссерскими опытами. Когда у меня появляется какая-то идея, которая кажется интересной, я ищу спонсоров и пытаюсь ее осуществить. Так я поставила несколько спектаклей, сняла короткий метр.

НРАВИТСЯ БЫТЬ АКТИВНОЙ!

– Несмотря на то, что вы достаточно времени отдаете преподаванию и режиссуре, актерское ремесло остается в приоритете. А оно заставляет держать себя в хорошей физической форме.

– Я много хожу, порой до 10 км в день, и мне это очень нравится. Я не пользуюсь лифтом, на свой пятый

этаж хожу пешком. Хотела бы еще посещать тренажерный зал, как раньше, но пока не получается. Зато есть надежда, что осенью пойду на йогу, которой раньше не занималась, но теперь хочу попробовать. Мне нравится быть физически активной. Меня это бодрит.

– В сладостях и булочках наверняка себе отказываете?

– В питании у меня нет особых ограничений, но мне повезло – я не люблю пирожки и булки и к сладкому равнодушна. Если мне предложат шоколадку или хорошо приготовленное мясо, выберу второе. Еще никогда не ем консервы, предпочитаю свежеприготовленную еду. Она может быть самая простая, и чем проще – тем лучше.

– Можете дать нашим читателям несколько советов по здоровому образу жизни?



Фото Светлана Логвиновой (пресс-служба фестиваля «Хрустальный Источник»)

– Мне кажется, каждый человек должен сам выбирать, что ему хочется – быть здоровым и активным или сидеть на диване, пить пиво и есть чипсы. Здесь все зависит от того, кто и от чего получает удовольствие. Но хотелось бы, чтобы люди отдавали предпочтение здоровым привычкам. Для этого надо просто перенастроить свою голову, и ваш организм обязательно на это откликнется.

Александр Анохин



ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ «Ваше фото на обложке»!

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

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

Давайте сделаем любимую газету еще интереснее и ближе, друзья!

- *редакция оставляет за собой право редактировать присланные в редакцию материалы.
- **фото и истории, присланные на адрес электронной почты издания, являются согласием на размещение их на обложке и внутри издания.
- Акция продлится до конца года. Фотографии и истории для размещения в журнале принимаются до 1 декабря 2023 года. С Правилами проведения Акций можно ознакомиться на сайте <https://planetazdorovya.kardos.media/project/Правила-проведения-Акций/>

Лето – непростой период для гипотоников, то есть людей с хронически пониженным артериальным давлением. Чаще всего они плохо переносят жару и духоту. Сегодня поговорим о возможных причинах, симптомах гипотонии, а заодно – о том, как можно облегчить себе жизнь в этом состоянии.

СПРАВКА

Артериальная гипотония (или гипотензия) – это стойкое снижение кровяного давления ниже норм, до показателей АД 90/60 мм рт. ст.

О ЧЁМ РАССКАЖЕТ ТОНОМЕТР

Измерить артериальное давление (АД) можно при помощи тонометра. Прибор показывает две цифры:

● **первое (верхнее) число – это систолическое АД**, то есть максимальное давление в тот момент, когда сердце сжимается и выталкивает кровь в артерии. Условной (усредненной) нормой считается показатель 120 мм рт. ст.;

● **второе (нижнее) число – это диастолическое артериальное давление**, то есть давление крови на сосуды в состоянии покоя, между ударами сердца. Условная норма – 80 мм рт. ст.

Важно понимать, что в реальной жизни «нормальное давление» – понятие субъективное, у разных людей могут быть разные «нормы». Кроме того, АД переменчиво и зависит от многих обстоятельств: даже у здоровых людей в течение дня оно может колебаться в пределах нескольких десятков единиц. Тем не менее, если на протяжении нескольких дней обе цифры падают ниже обычных показателей на 20 единиц и больше, говорят о понижении давления.

НОРМА ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

Бывает, что человек постоянно живет с пониженным давлением, не испытывая никаких неприятных симптомов, это состояние является физиологической нормой и не нуждается в лечении.

Совсем другое дело, когда гипотония значительно ухудшает качество жизни, проявляясь низким тонусом, апатией, метеочувствительностью, ощущением постоянной усталости и слабости. А также головокружением, шумом в ушах, потемнением в глазах, тошнотой, учащенным сердцебиением, склонностью к обморокам и т.д.

Причины этого явления могут быть очень разными, но их обязательно нужно выяснить у врача. Единой волшебной таблетки, повышающей давление, не существует, терапия подбирается индивидуально. А среди причин гипотонии есть и такие, которые точно не стоит оставлять без внимания:

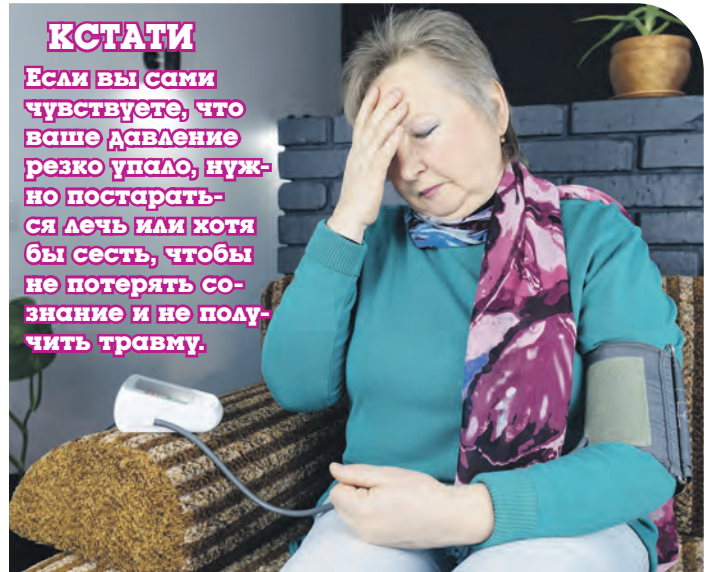
! *заболевания сердца, при которых сердечная мышца не в состоянии «накачать» достаточный объем крови. Такое может быть, например, при инфаркте миокарда и сердечной недостаточности;*

! *анемия, язва желудка, гипотиреоз и другие эндокринные патологии, остеопороз шейного отдела по-*

ДАВЛЕНИЕ!

КСТАТИ

Если вы сами чувствуете, что ваше давление резко упало, нужно постараться лечь или хотя бы сесть, чтобы не потерять сознание и не получить травму.



звоночника, инфекционные болезни, онкология и т.д.;

! *нейроциркуляторная дистония – состояние, вызванное стрессами, хронической усталостью, недосыпанием, депрессией;*

! *снижение объема крови в организме (гиповолемия) вследствие травмы и массивной кровопотери; недостаточного потребления жидкости, длительного голодания или обезвоживания; рвоты или диареи из-за отравления и т.п.;*

! *соблюдение жесткой диеты, дефицит в рационе витаминов группы В, С, Е и др.;*

! *передозировка лекарственных препаратов.*

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ГИПОТониКУ

Хорошо выссыпайтесь

Позаботьтесь о том, чтобы правильно организовать режим труда и отдыха. Имейте в виду, что вам может быть необходимо больше ночного сна – до 10 часов. А в холодную погоду и при снижен-

ном атмосферном давлении может помочь дневной сон в послеобеденное время.

Делайте зарядку

Для хорошего самочувствия в течение дня утро можно начинать с упражнений, выполняя их прямо в постели:

- плавно потянуться,
- сделать несколько глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием живота,
- 10 раз энергично сжать и разжать кулаки,
- поочередно напрячь все группы мышц в теле,
- поднять согнутые в коленях ноги и покрутить «велосипед».

Практикуйте регулярные умеренные физические нагрузки (дыхательные упражнения, пилатес, йога, утренняя зарядка, пешие прогулки) – все это стимулирует кровоснабжение и держит сосуды в тонусе. А вот быстрый бег и подъем тяжестей гипотонику противопоказаны.

Для вас очень полезны процедуры, укрепляющие сосуды (контрастный душ, закаливание, массаж).

СТОЯТЬ, НЕ ПАДАТЬ!

Принимайте адаптогены

Утреннее пробуждение и нормализацию давления может обеспечить не только чашка хорошего крепкого кофе, но и адаптогены (настойка женьшеня, лимонника, аралии, экстракт элеутерококка и т.д.) – их по несколько капель можно добавлять в чай.

Следите за положением тела

Старайтесь подолгу не сидеть и не стоять в одном положении, в частности – отучайтесь сидеть со скрещенными ногами.

Из сидячего или лежачего положения вставайте не резко, а медленно, это убережет от резкой гипотонии.

Дайте бой вредным привычкам

Откажитесь от никотина и алкоголя, они понижают тонус сосудов. Старайтесь пить больше воды.

«Познакомьтесь» с травами



Среди лекарственных трав и плодов ваши «друзья» – зверобой, бессмертник, боярышник, шиповник, чертополох, левзея, родиола розовая.

Правильно питайтесь

По возможности старайтесь снизить количество быстрых углеводов в рационе, заменить их богатыми клетчаткой фруктами и овощами; пищу принимать дробно небольшими порциями 4–5 раз в день и не пропускать завтрак. Голодать вам тоже нельзя.

Включайте в рацион пряности (корицу, душистый перец, имбирь) – они помогут повысить АД. Также вам нужна соль – она задерживает жидкость в организме и наполняет кровотоки; бессолевая диета, напротив, может ухудшить состояние.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЛЕТНЕЙ ЖАРОЙ

✓ Для отпуска лучше выбирать места в родной полосе или с мягким, комфортным для вас климатом.

✓ По возможности не выходите на улицу днем, «в самое пекло» либо обязательно используйте головной убор или солнцезащитный зонт.

✓ Носите одежду из натуральных, дышащих тканей.

✓ Старайтесь не пользоваться общественным транспортом в часы пик, когда в салоне особенно жарко и душно.

✓ На пляже на открытом солнце вам достаточно находиться 15–20 минут, после этого желательно переместиться в тень.

✓ Не забывайте пить: вода или холодный чай с долькой лимона освежают и бодрят.

✓ Ежедневно принимайте контрастный душ: он не только спасает от жары, но и тонизирует артерии, улучшая кровообращение.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РЕЗКОЙ ГИПОТОНИИ

1 Человека нужно уложить так, чтобы его ноги были приподняты вверх.

2 Открыть окна в помещении, чтобы обеспечить доступ свежего воздуха.

3 Протереть лицо и шею прохладной водой.

4 Дать выпить крепкий сладкий чай или кофе, либо таблетку кофеина. Иногда, наоборот, эффективно съесть что-нибудь соленое или просто положить на язык несколько кристаллов соли и запить водой.

5 Если после этих действий самочувствие не улучшилось, нужно вызвать скорую помощь.

Оксана Черных

Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

Номер уже в продаже



РУССКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ

Фитотерапевты советуют запастись корнем лопуха. Ведь этот иммуномодулятор растительного происхождения помогает раскрывать резервы всего организма человека, бороться с вирусами и в целом укреплять здоровье.



САДОВЫЕ ЦВЕТЫ: ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ

Многие цветы, растущие в наших садах, не только радуют глаз, но и способны затормозить развитие болезней. лепестки цветов – живые антиоксиданты, витамины и вообще кладезь микроэлементов. Так почему бы их не использовать в пищу?

ОВОЩИ СНИЖАЮТ ХОЛЕСТЕРИН
Повышенный холестерин – результат нашего нездорового образа жизни. Естественно, что начать нужно с изменения питания. Об этом вам расскажет врач-диетолог. А мы поговорим о растениях, помогающих снизить холестерин.



Реклама. 12+



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

УСПЕНСКИЙ ПОСТ И ТРИ ПРАЗДНИКА ГОСПОДНИХ

В августе православные христиане отмечают одни из самых ярких летних и значимых праздников, посвященных Спасителю – Иисусу Христу и Матери его – Богородице.

УСПЕНСКИЙ ПОСТ, с 14 по 27 августа

Даты Успенского поста неизменны. Это один из четырех самых значимых и строгих годовых постов, который длится две недели до праздника Успения Божией Матери – 28 августа. Праздник этот – Богородичная Пасха, а пост – подготовка к празднику. О смысле Успенского поста писал святой Симеон Солунский: «...как всегда подвизалась и постилась за нас, хотя, будучи святой и непорочной, и не имела нужды в посте; так особенно Она молилась о нас, когда намеревалась перейти от здешней жизни к будущей и когда Ее блаженная душа имела чрез Божественного духа соединиться с Ее сыном. А потому и мы должны поститься и воспевать Ее, подражая житию Ее и пробуждая Ее тем к молитве за нас».

В это время так важно наше покаяние, чтобы с чистой душой предстать перед Царицей Небесной. По традиции присоединяем к духовному совершенствованию воздержание от мясных и молочных продуктов, яиц.

ПЕРВЫЙ СПАС, 14 августа

В этот день мы вспоминаем несколько событий.

Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня. Этот праздник известен с давних времен: вынос части Животворящего Креста на улицы и дороги древнего Константинополя останавливал эпидемии самого жаркого месяца. В этот день проводили чин освящения воды. Поэтому у праздника еще одно название – «Спас на воде». К этому времени поспевает сбор меда первого урожая, который принято освящать в знак Божественной благодати, и день праздника называют в народе Медовым Спасом.

В Русской Православной Церкви вспоминают и победу князя Андрея Боголюбского над иноземцами в XII веке.

ВТОРОЙ СПАС, 19 августа

В этот день отмечается один из двенадцатых праздников – **Преображение Господне.** История чудесного Преображения произошла на горе Фавор, куда с учениками и отправился Иисус Христос перед тем, как пойти на Крестную смерть. Евангелие от Луки рассказывает, что ученики задремали и были разбужены сиянием славы: «вид лица Его изменился, и одежда Его сделалась белою, блистающею». На гору спустилось облако, из которого они услышали глас Господень: «Се есть Сын Мой возлюбленный, в котором мое благоволение».

Своим Преображением Спаситель возвестил, что для нашего преображения из тьмы греха в свет истины есть путь. Это проявление огромной любви к грешным людям, помощь для того, чтобы измениться к лучшему внутренне, спастись благодатью Божией. Издревле на Руси этот праздник был одним из самых любимых, известным в народе как Яблочный Спас.

ТРЕТИЙ СПАС, 29 августа

Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворенного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа. Третий Спас называют «Спасом на холстах», ведь в это время произошло чудесное событие. Предание свидетельствует, что к Иисусу Христу пришел художник с просьбой от правителя Едессы разрешить запечатлеть Его, чтобы изображение помогло в исцелении князя. Однако полученное разрешение не помогло художнику – образ Спасителя не получался. Тогда Спаситель умылся, вытер лицо холстом, на котором и проступило чудотворное изображение. В Русской Православной Церкви Спас Нерукотворный стал одной из самых распространенных и почитаемых икон. Митрополит Трифон (Туркестанов) отмечал: «Этот праздник весьма важен для нас, потому что он разрешает вопрос, надо ли почитать святые иконы? Да, надо, потому что Христос Спаситель Сам показал, что это поклонение не противно Ему, Он оставил этому пример».

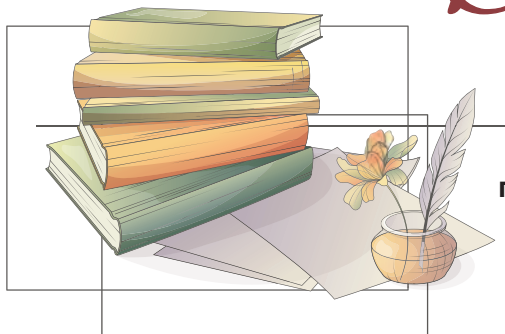
Созревающие орехи дали народное название празднику – Ореховый Спас. Еще одно название праздника – Хлебный Спас.



Всею крепостию
своею бойся Бога,
и Он умудрит тебя,
как должно тебе
спастись.
Ефрем Сирин



В душе мне СЕМНАДЦАТЬ



Ученые из Ливерпульского университета выяснили, что, читая произведения высокой поэзии, человек помогает мозгу выстраивать новые нейронные связи. Дело в том, что во время этого действия нейроны мозга посылают мощный импульс, заставляя искать в стихах дополнительные смыслы, анализировать прочитанное. Проза, как выяснилось, на мозг такого влияния не оказывает. У нас тут в конкурсе, может, и не высокая поэзия, но смыслов заложено ого-го! Так что читайте, анализируйте, голосуйте. Дадим мозгу хорошую прокачку!

Нельзя уходить насовсем

Знаешь, милый, нельзя уходить насовсем.
Если любишь, не страшен и ворох проблем,
И болезни не так уж, поверь мне, страшны,
И студеные зимы не так холодны.

Если любишь, конечно. Но любишь ли ты?
Вижу, спичкою чиркнул – подпалишь мосты?
Чтобы я не смогла дотянуться до звезд,
И набрать для тебя их огромную горсть?

Что ж, не стану тебя я насильно держать.
Уходи через горы, пустыни и гать.
Только помни, нельзя уходить насовсем,
Если любишь. Тебе я пишу, но зачем?..

Варвара Конопкина, Алтайский край

Позволь мне...

В душе мне семнадцать, по паспорту – сорок два.
Я в прошлом застрял, только зеркало не совет.
Но все же вкус жизни распробовал я едва,
И тем, что ты любишь меня, я ужасно горд.

Ты в платьице легком и в шляпке, на каблукках.
Позволила нежно за талию приобнять.
Тебя я готов хоть всю жизнь на своих руках
Носить и о большем не помышлять.

Позволь мне укрыть тебя блеском июльских звезд,
И в волосы длинные запах дождя вплести.
Ты, словно принцесса, из радужно-сладких грез,
Рожденная счастье дарить и всю жизнь цвести.

Евгений Самусенко, г. Обнинск

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

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

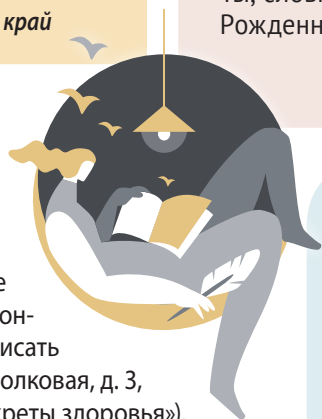
Работы на конкурс принимаются вплоть до 15 августа 2023 года, и присылать их можно в виде смс-сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты sz@kardos.ru или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

Четверых победителей предлагаем выбрать вам же, дорогие читатели. Звоните, пишите нам, выбирайте те стихи, которые больше всего тронут сердце. Победители конкурса будут объявлены в №18 «Секретов здоровья» от 15.09.2023 и в качестве призов получат:

- 1 место – пальчиковый массажер для тела и головы;
- 2 место (3 участника) – подарочные наборы для ухода за телом.

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.



Не сумел

Потянуло холодом от реки,
Зябко сразу ты повела плечом.
Мы с тобой ужасные дураки –
Не смогли любовь заслонить щитом.

Я поверил в выдуманный навет,
Ты кормила гордость свою с руки.
Столько глупо нами потеряно лет,
Беспросветные все-таки дураки.

Я давно женат, у тебя семья.
Вот сидим на свадьбе чужой – молчим.
Не сыскать больше дурней таких, как я –
Не сумел к счастью я подобрать ключи.

Вадим Юдин, г. Рязань

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

1 Витамин С и антиоксиданты. Питание, богатое свежими овощами, зеленью и фруктами, обеспечивает нам здоровую красоту. Особенно рекомендуется употреблять фрукты и овощи ярких цветов: морковь, красный перец, ягоды и цитрусовые. Они содержат витамин С, который помогает в производстве коллагена – вещества, необходимого для упругости кожи.

2 Омега-3 жирные кислоты. Помогают уменьшить воспаление в организме, способствуют улучшению качества кожи, делают волосы более блестящими, а ногти – крепкими. Основные источники: лосось, сардины, другая жирная морская рыба и морепродукты, орехи и семена льна.

3 Железо и бета-каротин. Шпинат, кале, и другие зеленые листовые овощи – богатые источники этих микроэлементов. Железо помогает улучшить кровоснабжение кожи, а антиоксиданты бета-каротина защищают клетки от повреждений.

4 Белок. Пищевые источники белка, яйца, мясо, рыба, тофу и орехи важны для производства кератина – ключевого белка, «конструирующего» волосы и ногти. Убедитесь, что в рационе присутствуют разнообразные источники белка, чтобы обеспечить здоровый рост и укрепление волос и ногтей.

5 Вода. Не забывайте о достаточном употреблении воды в течение дня. Увлажненная кожа выглядит более здоровой и упругой, а волосы и ногти становятся менее ломкими. Старайтесь пить не менее 8 стаканов воды в день и увлажнять кожу натуральными кремами или маслами.

ЧЕМ СЕБЯ НАПИТАТЬ,



Летом и осенью природа даёт нам возможность напитаться пользой, что отражается на состоянии наших «атрибутов красоты»: нежная гладкая кожа, блестящие густые волосы, крепкие ногти сразу покажут, что со здоровьем у нас всё в порядке. А если грамотно составить рацион, основанный на ключевых для красоты продуктах, то сияющий образ станет нашей постоянной визитной карточкой.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ КРАСОТЫ

● **Цинк** играет ключевую роль в процессе заживления, участвует в синтезе коллагена, регулирует работу сальных желез, что помогает предотвратить появление акне.

● **Селен** защищает кожу от свободных радикалов, поддерживает здоровье иммунной системы, способствует укреплению волос и предотвращает их выпадение.

● **Железо** играет роль в транспорте кислорода к клеткам кожи и волос, что

помогает поддерживать их здоровье и жизнеспособность.

● **Медь** способствует образованию коллагена и эластина, помогает в синтезе меланина – пигмента, отвечающего за цвет кожи и волос.

● **Магний** участвует в процессе регулирования работы нервной системы и стресса, а также играет роль в синтезе белков и укреплении волос.

● **Марганец** способствует образованию коллагена и антиоксидантов.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

- омлет из двух яиц с помидорами и шпинатом;
- творог с ягодами 100 г;
- зеленый чай с апельсином.

Перекус

- фруктовый салат из яблок, груш, моркови 150 г.

Обед

- куриная грудка запеченная 150 г;
- булгур с кабачками и морковью 150 г;
- ассорти зеленых салатов с оливковым маслом 100 г.

Полдник

- натуральный йогурт 100 г.

Ужин

- паровая рыба с лимоном и травами 200 г;
- парное овощное ассорти (брокколи, цветная капуста, морковь);
- кусочек горького шоколада (содержание какао более 70%);
- напиток по выбору.

ВТОРНИК

Завтрак

- каша гречневая с морковью, вялеными томатами и луком 200 г;
- кофе с молоком.

Перекус

- два любых сезонных фрукта.

Обед

- суп гаспачо с ржаными сухариками 200 мл;
- запеченная куриная грудка 100 г;
- салат с авокадо, сладким перцем и зеленью, заправленный лимонным соком 200 г.

Полдник

- свежавыжатый яблочный сок 150 мл;
- сухое печенье с льняным семенем.

Ужин

- жареная телятина 150 г;
- цветная капуста, запеченная с творожным сыром 200 г;
- свежий огурец.

СРЕДА

Завтрак

- каша из цельного овса со сливочным маслом, черникой, смородиной 200 г;
- цикорий с миндальным молоком.

Перекус

- творог с натуральным медом и ягодами 150 г.

Обед

- стейк из индейки с овощами (паприка, цукини, лук) на гриле 300 г;
- зеленый салат с оливковым маслом и лимонным соком 150 г.

Полдник

- яблоко с грецкими орехами.

Ужин

- запеченная рыба в парниковке из кунжута 200 г;
- пюре из картофеля с брокколи 150 г;
- салат из моркови, свеклы и орехов с заправкой из оливкового масла 100 г.

ЧТОБЫ КРАСОТОЙ СИЯТЬ И СЕРДЦА ПОКОРЯТЬ

РЕЦЕПТЫ

ЯБЛОЧНО-ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ

245 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции: • 2 крупных кислых яблока • 500 г тыквы • 50 мл воды • 100 мл сливок 20%-ных • 1 ст. ложка ароматного меда • по щепотке молотой корицы, имбиря и мускатного ореха

Очистить и нарезать яблоки и тыкву на кусочки. В глубокую сковороду налить воду, положить яблоки и тыкву. Поставить на средний огонь и варить до мягкости, примерно 15–20 минут. Немного остудить. Взбить блендером в гладкое пюре. Добавить сливки, мед и специи и взбивать на средней скорости около 2 минут. Подавать теплым или охлажденным.



ПЛОВ ИЗ ПОЛБЫ С КУРИЦЕЙ

180 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции: • 300 г куриной грудки • 1 большая луковица • 1 стакан полбы • 2 ст. ложки растительного масла • 2–3 моркови • 3 стакана кипятка • 1–2 чайные ложки куркумы • соль и перец по вкусу • 50 г изюма

В большой кастрюле разогреть растительное масло на среднем огне. Лук, нарезанный тонкими четверть-кольцами, обжаривать до золотистого цвета. Добавить нарезанную небольшим кубиком куриную грудку и обжарить до легкой корочки. Затем добавить тертую морковь и готовить, помешивая, до мягкости моркови. Всыпать полбу и обжаривать все вместе, энергично помешивая, еще около 2 минут, чтобы крупа приобрела аромат. Залить все кипятком, добавить куркуму, соль и перец по вкусу. Перемешать. После закипания уменьшить огонь до минимума, накрыть кастрюлю крышкой и варить плов на самом тихом огне около 60 минут до тех пор, пока крупа станет мягкой и вода полностью впитается. За 10 минут до окончания варки добавить изюм в плов, перемешать.



ЧЕТВЕРГ

Завтрак

- омлет из двух яиц с зеленью; тост из цельнозернового хлеба с мягким сыром и помидором;
- кофе с миндальным молоком.

Перекус

- яблоко тертое с морковью и кедровыми орехами.

Обед

- плов из полбы с куриной грудкой 200 г;
- салат с огурцами, помидорами и зеленым луком, со сметаной и горчицей.

Полдник

- горсть кураги и чернослива.

Ужин

- жареный лосось 150 г;
- брокколи и цветная капуста, запеченные с семечками тыквы и оливковым маслом;
- смузи из свежих ягод с йогуртом.

ПЯТНИЦА

Завтрак

- смузи из банана, кефира и яблочного пюре;
- тосты из цельнозернового хлеба с мягким сыром, авокадо и помидорами.

Перекус

- кусок дыни или арбуза.

Обед

- куриный суп с овощами и зеленью 200 мл;
- курица отварная 100 г;
- салат из сладкого перца и моркови с оливковым маслом 100 г.

Полдник

- цитрусовые фрукты на выбор.

Ужин

- гречка с тефтелями из индейки 200 г;
- печеная морковь и свекла с лимонным соком и оливковым маслом 150 г.

СУББОТА

Завтрак

- каша из геркулеса на воде с ягодами и орехами 200 г;
- тост со сливочным маслом; кофе с молоком.

Перекус

- морковь свежая с натуральным йогуртом 100 г.

Обед

- борщ вегетарианский 300 мл;
- тефтели из индейки 100 г;
- сок фруктово-овощной свежесжатый 200 мл.

Полдник

- творог с укропом и сладким перцем 150 г.

Ужин

- овощное рагу с баклажаном и картофелем 200 г;
- салат из свежей капусты и моркови с зеленью и оливковым маслом;
- кусочек горького шоколада.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

- два тоста из цельнозернового хлеба с авокадо, сладким перцем, отварной курицей;
- зеленый чай с миндальным молоком и специями.

Перекус

- яблочно-тыквенное пюре со сливками 150 г.

Обед

- запеченные овощи (кабачок, баклажан, сладкий перец, морковь) 200 г;
- отварная курица 150 г;
- лаваш армянский 50 г.

Полдник

- творог с ягодами 100 г.

Ужин

- лосось, запеченный в фольге с красным луком, морковью и молодым картофелем 250 г;
- яблочная пастила 50 г;
- напиток по выбору.

Ольга Бельская

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

ЧАЙНВОРД

1					2					

1. Спортивное ... – протеины, аминокислоты, жиросжигатели.
2. «Минеральный» город в Ставропольском крае.
3. Втыкает в активные точки специалист по акупунктуре.
4. Выпускник медицинского вуза, проходящий стажировку в клинике.
5. Санитарка в лечебном учреждении.
6. Врач, «встречающий» новорожденного.
7. Цветной обод вокруг зрачка.
8. Человек без красящего пигмента в волосах и коже.
9. Густое сладкое лекарство от кашля.

ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

При прямом движении шарик вращается со скоростью 5000 оборотов в минуту. А при движении по кривой линии его скорость вращения достигает 20 тысяч оборотов. Где находится этот шарик?

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ОТВЕТЫ

Надпись: 1. Питание. 2. Ессентуки. 3. Иглолки. 4. Интерн. 5. Нянька. 6. Акушер. 7. Родужка. 8. Альбинос. 9. Сироп. Лопуцкая загадка: в треугольной ракушка слева, цвет ведерка, зонтик в заднице «Найдите 5 отличий»: ракушка слева, цвет ведерка, зонтик в жёлтом кокосе-коктейле, пляжное полотенце, ступеньки на ней жёлтые.

ДОМАШНИЙ ПОВАР
КУХНИ НАРОДОВ МИРА
№5/2023
Ужины со всего света

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

ozon.ru¹

wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал Домашний повар**

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ГОРОСКОП на 4 – 17 августа



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Звезды сулят Овнам знакомства с интересными представителями противоположного пола. А вот пищеварение может подвести в неподходящий момент. Мойте руки перед едой!

5 августа – «да» кисломолочным продуктам

7 августа – общаемся с питомцами

10 августа – массаж лица и шеи



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Близнецы могут успешно начать новый проект, в котором пригодятся старые знакомства. Следите за здоровьем суставов. Полезны разминки-пятиминутки посреди рабочего дня.

6 августа – сохраняем спокойствие

9 августа – «да» арбузам и дыням

16 августа – одеваемся по погоде



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Звезды на стороне Львов, которые занимаются каким-то видом спорта или просто много времени проводят в движении. Хорошая физическая форма вам точно пригодится!

5 августа – «да» сливам и винограду

12 августа – баня, сауна, бассейн

15 августа – контролируем давление



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Весы могут с головой уйти в социальные сети – в погоне за виртуальным общением и «лайками». Хотя бы иногда откладывайте гаджеты, чтобы полюбоваться звездным небом!

9 августа – остерегаемся укусов насекомых

11 августа – начинаем день с зарядки

14 августа – «да» оливковому маслу



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцов манит дорога и дальние путешествия. Однако у романтики «большой дороги» есть обратная сторона: сбитые биоритмы и кишечник, слегка раздраженный уличной едой.

5 августа – чай из трав и цветов

7 августа – прогулки босиком

13 августа – дышим полной грудью



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Водолеям могут поступить интересные предложения, связанные с работой и карьерой, над которыми стоит подумать. Но с головой уходить в работу тоже не стоит, отдых важен!

6 августа – сон на свежем воздухе

8 августа – больше ягод и фруктов

12 августа – танцы или аэробика



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

У Тельцов подходящий период для инвестиций в свое здоровье. Можно пройти медицинское обследование, курс процедур или записаться на прием к стоматологу.

4 августа – собираем целебные травы

8 августа – пробежка или прогулка

12 августа – стрижка, уход за волосами



РАК ● 21 июня – 22 июля

Ракам, которые наконец-то дождались отпуска, звезды советуют не экономить на отдыхе и комфорте. А тем, кто проведет это время на рабочем месте – не переживать по пустякам.

8 августа – перцы и томаты в меню

13 августа – стараемся выспаться

17 августа – отказываемся от спиртного



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Многим Девам придется взять на себя какие-то новые рабочие или домашние обязанности. Берегите себя, высыпайтесь, ешьте больше свежих овощей и фруктов.

4 августа – «нет» блюдам фастфуда

10 августа – улыбаемся чаще

13 августа – прогулка перед сном



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионы готовы к новым начинаниям, но дела буксуют из-за ерунды. Стоит последить за здоровьем в этом период, и не волнуйтесь: удача не пройдет мимо!

4 августа – кто рано встал, тот молодец

8 августа – уход за кожей и волосами

17 августа – добавляем в меню грибы



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Этот период может многое изменить в жизни у Козерогов. Отношения с кем-то из близкого окружения либо закончатся, либо выйдут на новый уровень. Все к лучшему.

10 августа – «да» авокадо в меню

11 августа – записываемся на массаж

15 августа – бережем суставы



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам, которые хотят взяться за новое дело, не обойтись без поддержки проверенных друзей и старых коллег. Берегитесь перепадов температур, одевайтесь по погоде.

9 августа – музыка для настроения

12 августа – маникюр и педикюр

14 августа – «да» корнеплодам в меню

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Журнал зарегистрирован
Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77 –
80233 от 19.01.2021 г.

Учредитель,
редакция и издатель:
© ООО «Издательская группа
«КАРДОС»

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

Адрес издателя: 111675, Россия,
г. Москва, ул. 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:
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 15 (182). Дата выхода:
04.08.2023

Подписано в печать: 27.07.2023
Номер заказа – 2023-02618
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 02.08.2023

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

Тираж 173 680 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

Плащ из прорезиненной ткани	Оно же обжорство									Маленький "иглотерапевт" из леса	Звук от медведя в буре-леме	Линия среза ножовкой
	Вязущий фрукт	Жена гордеца с хвостом-веером	Его "проглотил" несгибаемый	Дева, похищенная Зевсом-быком	Егерский обход вверенных владений	Плававший на "Наутилусе"						
			Он делает хомо сапиенсом			Имя академика Алферова	Прислуживал Хлестакову				Мюнхгаузен, Линней	
	Везло Ясона в Колхиду			Яблочный десерт для карапуза	Вещи секонд-хенд							
	Залила щеки смущенной девицы	Нагромождение бумаг	Этот орган орел клевал у Прометея			Очень хитрый	Злобная гримаса барбоса					
	Мировой "вояж" театральные труппы			Антилопа с метровыми рогами	Автор оперы "Красная шапочка"	"Прозрачные краски"				Путешественник, игра и рубашка		"Мистер Икс" (актер и певец)
			Эмблема аптеки - ... со змеей	Комнатная собачонка			Имя первого космонавта	Им пахал смерд				
	Асфальтированное ...	Отдых в объятиях Морфея			Нереальность от Дали				Крупная порода собак		Пояс кимоно	
				"Табуретки" на лесосеке			Буква R в формуле площади круга					
Кровь, с точки зрения анатома	Павка Корчагин нашего кино											
				Колокольчик в носу ("Киндза-дза!")			Медитирует в позе лотоса					

16+ ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца
84,57 р*	169,14 р*	253,71 р*
на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
338,28 р*	422,85 р*	507,42 р*

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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>.

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 июля по 20 августа 2023 года «Почта России» проводит досрочную подписку на 1-е полугодие 2024 года. Успеите подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите 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.

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ – ЭТО ИХ ПРОФИЛАКТИКА!



По старинке

Редкого ребенка уговоришь есть лук и чеснок, потому что это горько и противно. Взрослому – потому что запах таких профилактических средств способен убить все живое на десять метров вокруг, а вот болезнетворные организмы – не факт.

Маска, надетая заболевшим человеком, может защитить окружающих от инфицирования, однако плохо работает, если ее применяет здоровый человек для защиты от вирусов и бактерий.

Специалисты утверждают, что необходимо развивать так называемый неспецифический иммунитет, который сможет противостоять ежегодным эпидемическим атакам.

Wi-fi, электромобили, 3D-принтеры и... отвар «целительной» репы?

Профилактика в наше время может заключаться в грамотном применении физиотерапевтических средств, которые способны «включать» механизмы местного иммунитета, как неспецифического, так и специфического.

Местный иммунитет – это защитные процессы, протекающие в отдельно взятой анатомической области, например, в носоглотке.

Неспецифический иммунитет – это комплекс защитных факторов организма, направленный на определение и уничтожение чужеродных вредных микроорганизмов.

Специфический иммунитет – это антитела, которые вырабатываются в ответ на перенесенное конкретное заболевание. В дальнейшем такие антитела могут защитить человека именно от этой болезни.

МУЛЬТИЛОР от КОМПАНИИ ЕЛАМЕД способен активизировать процессы местного иммунитета для борьбы с болезнетворными организмами и предназначен для профилактики и лечения лор-заболеваний вне острой стадии.

МУЛЬТИЛОР воздействует на организм тремя факторами:

- регулируемым теплом,
- магнитным полем,
- красным светом.

Во время лечения заболеваний действие устройства направлено на:

- снятие отека слизистой носа и гортани;
- снижение размножения вирусов;
- уменьшение воспаления и боли.

МУЛЬТИЛОР можно использовать и взрослым, и детям (с 3-х месяцев), для лечения таких лор-заболеваний вне стадии обострения, как:

- насморк (ринит),
- ОРЗ,
- отит,
- тонзиллит,
- аденоидит и пр.

При правильном и своевременном использовании устройство способно помочь предотвратить развитие ОРЗ и не дать развиваться серьезным хроническим заболеваниям дыхательной и слуховой систем человека.

МУЛЬТИЛОР. Современная точка зрения на лор-заболевания профилактика, лечение, восстановление.



Реклама 16+

РЗН 2013/867

Приобретайте Мультилор в аптеках и медтехниках Москвы и области:

• Столички ¹ 8 (495) 215-52-15	• Планета здоровья ³ 8 (495) 369-33-00	• Аптека Ваша № 1 ⁵ 8 (495) 419-19-19	• Ригла ⁷ 8 (495) 737-27-30	• Здоров.ру ⁹ 8 (495) 363-35-00	• Ортека ¹¹ 8 (800) 333-31-12	• MEDICATECH ¹³ 8 (495) 128-80-71
• Нео-фарм ² 8 (495) 585-55-15	• Горздрав ⁴ 8 (499) 653-62-77	• Будь здоров ⁶ 8 (495) 788-70-30	• Самсон-Фарма ⁸ 8 (495) 587-77-77	• ФармаТ ¹⁰ 8 (800) 550-94-12	• Медтехника 7 ¹² 8 (499) 550-10-16	

^{1,2} ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ³ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1, ОГРН: 1107746057517. ⁴ ПАО «Аптечная сеть 36,6», г. Москва, вн.тер.г.муниципальный округ Текстильщики, ул. Саратовская, д. 18/10, эт. 1, пом. 1, ком. 1, офис №1. ⁵ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА», 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1, ОГРН: 047796396878. ⁶ ООО «Ригла-Московская область», 141707, МО, г. Долгопрудный, Пацаева пр-кт, д. 7, корп. 2, ОГРН: 1045001853093. ⁷ ООО «Ригла», 115201, г. Москва, Каширское шоссе, дом 22, корпус 4, строение 1, ОГРН: 1027700271290. ⁸ ООО «АПТЕЧНАЯ СЕТЬ САМСОН-ФАРМА», г. Москва, Ленинградский пр-т, д. 23, эт. 1, пом. III, ком. 1, ОГРН: 1197746750090. ⁹ ООО «ЗДОРОВ.РУ», 107140, г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 2, ОГРН: 1167746218364. ¹⁰ ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн.тер.г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, Сосновая ал., д. 1, кв. 231, ОГРН: 1137746173289. ¹¹ ООО «НИКАМЕД», 127015, г. Москва, пр-д Бумажный, д. 14, стр. 2, ОГРН: 1037700031588. ¹² ООО «Медтехника М1», 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101, ОГРН: 1157746290305. ¹³ ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, г. Москва, м. «Савеловская», Сувецкий Вал, д. 5, стр. 20, эт. 3, офис Т-1, ОГРН ИП: 318502900040011.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ