

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 07 (198)

5 – 25 апреля
2024 года



АТЕРОКОР*

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ

СТР. 3 *атерокор Реклама

КОВАРНЫЙ НЕВИДИМКА

ЧЕМ ОПАСЕН ПЕРИКАРДИТ

СТР. 16-17

ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕГО?

ЧТО ТАКОЕ МОНОКЛОНАЛЬНЫЕ
АНТИТЕЛА

СТР. 22-23

КИТАЙСКИЙ КРЫЖОВНИК

7 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ КИВИ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 4007

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ
СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



АКТРИСА
ЛЮДМИЛА СВИТОВА:

Я – СТОПРОЦЕНТНЫЙ
ВРАЧ-ФИТОТЕРАПЕВТ!

фото из личного архива Людмилы Свитовой

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

5-6 апреля

Убывающая Луна в Рыбах

- + массаж головы и шеи, жгучие специи
- самолечение болей в спине, сдоба

7 апреля

Убывающая Луна в Овне

- + ходьба в быстром темпе, зелень
- тревожиться по пустякам, лимоны

8 апреля

Луна в Овне, новолуние

- + поездка за город, баня, белый сыр
- продукты сомнительной свежести

9-10 апреля

Растущая Луна в Тельце

- + уход за кожей, тушеные овощи
- нагрузка на суставы, переедание

11-12 апреля

Растущая Луна в Близнецах

- + начало курса лечебного массажа
- синтетика в одежде, жирное мясо

13-14 апреля

Растущая Луна в Раке

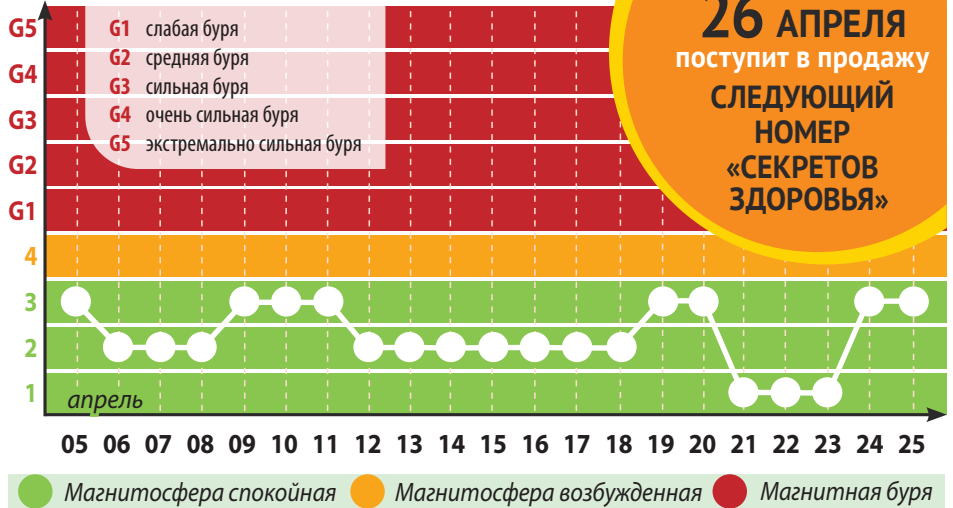
- + отказ от курения, орехи в меню
- сырая капуста, тугие ремни и пояса

15 апреля

Луна в Раке, первая четверть

- + ароматерапия, легкие супы
- переохлаждение, гиподинамия

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



16-17 апреля

Растущая Луна во Льве

- + суставная гимнастика, морсы
- отказ от прогулки, крепкий кофе

18-20 апреля

Растущая Луна в Деве

- + посещение окулиста, белая рыба
- обезвоживание, дрожжевая выпечка

21-22 апреля

Растущая Луна в Весах

- + лечение зубов, овощные салаты
- игнорирование гипертонии, пшено

23 апреля

Растущая Луна в Скорпионе

- + паста Амосова, ингаляции травами
- газированные напитки, грибы

24 апреля

Луна в Скорпионе, полнолуние

- + дыхательная гимнастика, яблоки
- просиживание перед телевизором

25 апреля

Убывающая Луна в Скорпионе

- + растирание сухой щеткой, творог
- самолечение папиллом, острый перец



СОЛНЫШКО С КАЖДЫМ ДНЕМ ВСЕ ЛАСКОВЕЕ, АРОМАТЫ ВЕСНЫ ВСЕ ОТЧЕТЛИВЕЕ, ТЕПЛЕЕ ДЫХАНИЕ ПРОБУЖДАЮЩЕЙСЯ ПРИРОДЫ. ДРУЗЬЯ, НАДО ЖИТЬ! ОБЩАТЬСЯ, ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ, ЗАНИМАТЬСЯ ПРИВЫЧНЫМИ ДЕЛАМИ, ЧИТАТЬ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». А МЫ ПОЗАБОТИМСЯ О ТОМ, ЧТОБЫ НАШИ МАТЕРИАЛЫ ДАРИЛИ ВАМ НЕ ТОЛЬКО ИНФОРМАЦИЮ, НО И ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ.

В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

- врач-эндокринолог расскажет о кистах головного мозга;
- поведаем о том, какие продукты могут менять запах тела;
- поделимся способами победить расстройство настроения.



А ТАКЖЕ

познакомим вас с полюбившимся прелестницам всего мира гидрофильным маслом. Поделимся секретами приготовления сочных сморчков. Спросим у врача, как бороться с надоедливыми жировиками. И это далеко не все, что мы для вас приготовили.

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 26 АПРЕЛЯ!

СРЕДСТВО ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ СОСУДОВ И НОРМАЛИЗАЦИИ ДАВЛЕНИЯ



Проблемам с сосудами подвержены более 50% людей в мире, а среди пожилых людей этот показатель приближается к 100%*. Самым распространённым заболеванием и причиной многочисленных сердечно-сосудистых осложнений является атеросклероз.

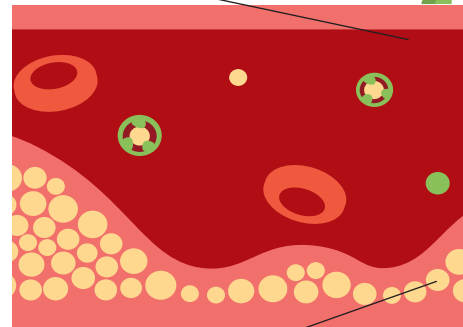
Атеросклероз — это дегенерация сосудов, при которой из-за холестериновых отложений на их стенках сужается просвет для тока крови. При этом сильно нарушается кровообращение, что **провоцирует скачки давления, головные боли, сбои сердечного ритма, слабость и озноб**. Холестериновые бляшки могут отрываться и закупоривать артерии, что ведёт к серьёзным проблемам со здоровьем, таким как инфаркт и инсульт, а иногда, и к летальному исходу.

Ранее атеросклероз считался болезнью пожилых, но в современных реалиях им **страдают всё больше молодых людей и даже детей**. Это связано, в первую очередь, с повсеместным распространением курения (как активного, так и пассивного), во вторую — с переизбытком и употреблением вредных жиров, в третью очередь, с малоподвижным образом жизни.

Мигрени, головокружения, шум в ушах, ухудшение зрения, снижение концентрации, холодные кисти и ступни, слабость, нарушения сердечного ритма, нестабильное давление могут свидетельствовать о начинающемся заболевании сосудов. **Наиболее точно определить риски развития атеросклероза поможет липидограмма — анализ липидного состава крови**. Если коэффициент атерогенности и уровень холестерина в норме, а питание и физическая активность сбалансированы, о сосудах нужно продолжать заботиться, так как с возрастом они всё больше ослабевают. В этом случае помогут натуральные источники витамина С и полиненасыщенных жирных кислот, а также атеропротекторные средства.



артерия



налет из бляшек

Одним из действенных средств для очищения и защиты сосудов является **«Атерокор» (Aterokor)**. Этот биопрепарат представляет собой нативные капсулы в среде-активаторе для приёма внутрь. **Основные действующие вещества — это концентраты лекарственных растений**, благотворно воздействующих на сердечно-сосудистую систему: гинкго билоба, бакопы Монье, женьшеня, шиповника, боярышника, каштана, эхинацеи. В качестве дополнительных компонентов препарата выступают не менее полезные вещества: дигидрокверцетин, цитрат магния, глицин, ресвератрол.

Среда-активатор капсул **«Атерокор»** содержит масла грецкого ореха, амаранта, мака, а также концентраты артемии, водорослей хлореллы и спирулины, сквален и ряд растительных вытяжек.

Насыщенный натуральный состав **«Атерокор»** обеспечивает максимальную биодоступность, лёгкую усвояемость и многофакторное воздействие на состояние и тонус сосудистой стенки. Нативная формула оказывает укрепляющее воздействие на артерии, способствует увеличению сосудистого просвета и активизации кровотока, уменьшает нагрузку на сердце, нормализует работу всей сердечно-сосудистой системы.

промокод — **АТЕРОКОР** — скидка 15%**

АТЕРОКОР РУССКИЕ КОРНИ

УКРЕПЛЕНИЕ СОСУДОВ

- ✓ при спазмах сосудов головы и сердца
- ✓ при повышенном АД
- ✓ при гипоксии тканей сердца и мозга
- ✓ при снижении зрения на фоне спазма сосудов глазного дна

10 капсул в среде-активаторе

Звоните! +7 (495) 777-88-65
Заказывайте! magazinrav.ru



*из открытых источников

**сроки проведения акции с 20 марта по 31 августа 2024 года. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. +7 (495) 777-88-65. ИП МАРУЕВА Д. А., ИНН 501819358161, ОГРН 319508100066806. РЕКЛАМА



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ПМС ПРИШЁЛ – СКОРЕЙ КОРЕНЬ ВАЛЕРИАНЫ ПЕЙ

С подросткового возраста очень страдаю от предменструального синдрома (ПМС). Головные боли, резь в животе, а хуже всего раздражительность и вспышки гнева. То, на что в другой раз и внимания не обратила бы, вызывает жуткую нетерпимость и агрессию. Все валится из рук, и сама себе не рада, но ничего не могу с собой поделать.

Однако рецепт от моих страдающих оказался настолько простым, что сначала я даже не поверила. За неделю до дня ожидаемого начала месячных я начинаю пить отвар из корня валерианы. Готовлю так. 1 ч. ложку сухих корней заливаю стаканом кипятка. Даю настояться полчаса. Затем процеживаю. Пью полстакана утром натощак и оставшуюся половину – за полчаса до отхода ко сну. А в обычный чай в эти же дни добавляю немного Melissa.

Ольга Носикова, г. Брянск

Наша справка:

Валериану лекарственную, или кошачью траву, а точнее, ее корневища, издавна используют в народной медицине в качестве легкого седативного средства и спазмолитика. Настои этого растения могут помочь снять раздражительность, успокоить нервную систему, снять зажимы гладких мышц, уменьшить болевые ощущения при ПМС.

Melissa лекарственная обладает схожими свойствами с валерианой. Она не только снижает нервное напряжение и раздражительность, снимает спазмы мышц, но и поддерживает иммунитет, обладает антигистаминными и антимикробными свойствами.

✉ ЧИСТОТЕЛ ЯДОВИТ БОРОДАВКИ ПОБЕДИТ

Была у меня по юности лет одна сильная печаль: на запястье разрослись бородавки. Да не одна, а целая горсть. Стыдно было. Лето, жара, а я с длинным рукавом или на запястье наматываю всего наподобие браслетов, чтоб скрыть. Врач назначила мазь, но предупредила, что корни у бородавок длинные, и, в крайнем случае, придется удалять хирургически. От этой мысли мне совсем худо стало. Мазь помогала наполовину – у бородавок отваливались головки, под ними оставались ямки, в которых торчали те самые ниточки-корешки. В аптеке предложили другие средства. Настолько сильные, что оставляли ожоги на коже, а проблему не решали.

Однажды мою изуродованную руку увидела бабушка. Пришлось рассказать про бородавки. Бабуля повела меня на огород. Сорвала у плетня обычный сорняк – чистотел и научила: бородавку в воде отмочить немного и сверху слегка поскрести – снять верхний слой ороговевшей кожи, а потом намазать соком чистотела.

И так раза 2–3 в день. Я попробовала. Болей, ожогов не было, только бородавки темнели и подсыхали. Когда отвалились головки, стало видно, что сок чистотела выжигал и «корешки». Месяца через полтора у меня не только прошли вредные бородавки, но и зажили все ожоги. Кожа очистилась.

Екатерина П., г. Коломна

Наша справка:

Чистотел большой – лекарственное растение, из надломов которого выделяется белесый сок, а при контакте с воздухом он окрашивается в ярко-оранжевый цвет. При приеме растения внутрь может вызывать тошноту, рвоту, сильное отравление и даже паралич дыхательного нерва. Его применяют наружно в комплексной терапии кожных заболеваний, в том числе экземы, подагры и других. Препараты из растения противопоказаны больным, страдающим эпилепсией, бронхиальной астмой, стенокардией и рядом неврологических заболеваний.

Интересно, что сок чистотела так едок, что его используют для травления и чернения некоторых металлов.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БОТЫ «НА МАННОЙ КАШЕ»

Спортивная или повседневная обувь на светлой и шероховатой подошве выглядит нарядно. Но очень скоро в пористую поверхность забивается грязь, внешний вид ботинок страдает. Вернуть подошве «манная каша» прежний опрятный вид поможет старая зубная щетка и зубная паста. Аккуратно вспеньте пасту на поверхности, потрите щеткой, не задевая ткань обуви. Смойте водой.

Евгения Лиховцева, г. Раменское



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ОТ ПОТЕРИ СЛУХА – ТРАДЕСКАНЦИЮ НА УХО

У кого как, а на меня все болезни наваливаются поздно вечером. По закону подлости, видимо, как только аптеки закроются. Конечно, держу кое-какие лекарства про запас. Но не все же! И уж точно представить не могла, что случится со мной уж какое-то в далеком детстве забытое заболевание – начало «стрелять» в ухе. Сидела у окна на работе во время обеда. Коллегам жарко было, форточки открывали, проветривали, видать, мне в ухо-то и надуло. То стреляет, то дергает, то словно жук там ножками скребет. Мерзкое ощущение, деться некуда. Лекарства нет, аптеки закрыты. Пошла к соседке, она очень народную медицину любит. Летом вся дача у нее травами засажена и дома

в квартире, как оранжерея. Прихожу, рассказала про свою беду. Она подошла к окну, сорвала лист традесканции, помяла в пальцах. Аромат пошел сильный, но приятный. И сунула мне этот лист мятый в наружный слуховой проход, совсем неглубоко. Я опешила – этот запах внутри головы, во рту ощущался. Подумала, приду домой – выброшу. А соседка на чай оставила. Пока пили да разговаривали, я и не заметила, как боль ушла. Думаю, знала бы, что поможет, не стала бы так сопротивляться ее лечению.

Валерия Сумбулова, Новосибирская обл.

Наша справка:

В листьях традесканции содержатся флавоноиды, сапонины, катехины, ал-



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ
8 (499) 399 36 78

калоиды и антоцианы, которые обладают дубильным, противовирусным и антибактериальным эффектами. Здесь есть витамины С и К, каротин и специфическое вещество группы флавоноидов – кверцетин, который создает мощный противовоспалительный эффект. Препараты на основе растения традиционно применяют при гайморитах, ангине, тонзиллитах и других ЛОР-болезнях.



ЗАПОР ОТРАВЛЯЕТ ВАШ ОРГАНИЗМ ДЕЗАПОРИН – готовое решение для Вашего кишечника!

«Здравствуйте! Сначала мне казалось, что запор вообще не проблема, ну подумаешь, в туалет стала реже ходить. Не беда! Можно таблеточку-другую принять... Но все оказалось хуже. Запоры стали возвращаться всё чаще и чаще, а привычные средства перестали помогать. Обострились проблемы с кишечником, появилась слабость, ухудшилось настроение. Мне даже показалось, что я хуже стала соображать. Что происходит, что я делаю не так?» Светлана Михайловна, 71 год

К сожалению, мы привыкли недооценивать опасность запоров, особенно длительных и особенно после 60 лет. А это неправильно! Сбои в работе кишечника ведут к нарушению пищеварения, повреждению слизистой, хронической интоксикации и становятся причиной проблем с сердцем и печенью, сосудами и давлением. При запорах даже мозг страдает! Поэтому запустить ситуацию ни в коем случае нельзя!

Для решения этой сложной задачи достаточно принять слабительное или сделать клизму! Да и как это все будет действовать вместе 0150 непредсказуемо!

Запоры могут даже усилиться. Поэтому решать проблемы со стулом надо комплексно. Важно восстановить все функции кишечника одновременно: пищеварение, перистальтику, микрофлору. Вот тогда запоры уйдут навсегда.

Готовых натуральных решений этой проблемы крайне мало. Но есть одна новейшая разработка российских ученых из наукограда Пущино, которая даже для меня стала открытием! Это многофункциональный гель полного цикла ДЕЗАПОРИН. ДЕЗАПОРИН – это не просто слабительное или гастропротектор, пребиотик или прокинетики.

ДЕЗАПОРИН гель – это целый комплекс активных природных веществ, созданный специально для:

- ✓ ОЧИЩЕНИЯ кишечника;
- ✓ ВОССТАНОВЛЕНИЯ его работы и микрофлоры;
- ✓ РЕГУЛЯРНОГО СТУЛА.

Одна банка вместо целой аптечки! Теперь не надо ничего искать, сочетать несочетаемое. В двух ложках ДЕЗАПОРИНА в день – полный противозапорный цикл и весь необходимый комплекс натуральных компонентов для качественной работы кишечника и регулярного стула. А главное – принимать ДЕЗАПОРИН очень легко! Всё есть, всё здесь, всё в одной банке!

ДЕЗАПОРИН – это готовое решение для Вашего кишечника! Вам не нужно больше страдать и терпеть, экспериментировать и рисковать! Теперь мож-



Слабительный



Гастроэлитный



Пребиотический



Прокинетиический

Только 5 дней:
1 банка БЕСПЛАТНО*



но выдохнуть с облегчением и жить без запоров с гелем ДЕЗАПОРИН!

Звоните по телефону горячей линии:

8-800-100-55-60

или с мобильного:

***2031**

Код подарка: «Полный цикл»

*Акция действует с 01.04.2024 года по 01.09.2024 года. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте, и порядке получения подарков уточняйте по телефону 8-800-100-55-60. БАД. Необходима консультация специалиста. «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, комн. 28. АМ.01.07.01.003.R.001200.08.23 от 08.08.2023 г. РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ВАННОЧКИ ДЛЯ ГЛАЗ ПОМОГАЮТ ВРАЗ

Коллега как-то пожаловалась мне, что мучается от боли и рези в глазах. Я не придала этому значения. Подумала, что компьютер тому виной, плюс коллега много читает, работает с документами. А через день я проснулась утром и сама не смогла открыть глаза. Во время сна выступил гной и склеил ресницы. Заболела я конъюнктивитом. Глаза постоянно жгло, и казалось, что отделяемый гной царапает их изнутри.

Но я выросла в деревне, где почти все болезни лечили травами. Я взяла штук 10 сушеных ягод шиповника, залила стаканом кипятка. Затем погрела на самом слабом огне минут пять. Все это настоялось полчаса. Затем я хорошенько процедила отвар. Чуть теплым промывала глаза или наливала в плоскую чашку, погружала туда глаз, открывала и закрывала его несколько раз, чтобы жидкость все хорошо омыла. А вечером в охлажденном отваре смачивала ватные диски и делала примочки на веки. Все прошло.

Людмила Томина, г. Шацк

Наша справка:

Еще наши предки знали о том, что плоды шиповника – верные помощники при многих недугах. Богаты витамином С, а потому помогают укреплять иммунитет, благотворно влияют на многие процессы в организме человека. Кроме того, фитонциды в шиповнике замедляют рост болезнетворных бактерий, настои из ягод являются мощным бактерицидным средством.

Однако при аллергическом конъюнктивите не следует использовать растительные препараты без консультации с врачом.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

«ЗЕЛЁНЫХ» ПОД ЗАЩИТУ

Часто домашние кошки уничтожают комнатные растения. Лежат в них, копают корни, писают в горшки. Воткните в землю деревянные зубочистки острием вверх. Это никому не повредит. Но быстро научит «хвостатых» не обижать «зеленых».

Галина Еремеева, Московская обл.



от чая приложи рядом с синяком. Два дня я так «лечилась». Не поверите, но на работу вышел с чуть заметным желтым следом вместо синего «фингала».

Игорь Караваев, г. Новомичуринск



СОЛЬ И ЛУК ОТ СИНЯКА СПАСУТ

Случился со мной на рыбалке казус. Поскользнулся на бережке и рухнул так, что дух перехватило. Да еще, как назло, ударился лицом о корень старой ивы. Чую, «зацветает» у меня на скуле синяк.

На рыбалку приехал на все выходные. В город возвращаться, чтоб лечиться – потерять погожие дни. Вернуться в понедельник с синяком – шуточек от коллег не оберешься, а начальство еще и объяснить попросит. Рядом удил рыбу старый дед из местной деревни. Он меня и спас. Достал из сумки луковичу, порезал половинку мелко, щедро насыпал соли, перемешал. Велел приложить к синяку и держать 15 минут. Наказал делать этот компресс 2–3 раза в день. А вечером, говорит, чаю попьешь, и теплый пакетик

Наша справка:

При ударе на кровеносных сосудах могут образоваться трещины, и часть крови выходит под кожу, образуя гематому или, простыми словами, синяк. Обыкновенная поваренная соль является хорошим очищающим средством. Также она издревле применяется для рассасывания гематом. Сок лука, все мы знаем, отлично дезинфицирует. Кроме того, в луке содержится много витамина С, который также помогает уменьшить синяк. Легкое жжение усиливает приток крови к ушибленному месту. Очень важно после такого компресса место ушиба тщательно промыть чистой водой, чтобы не навредить коже. Нельзя использовать эту смесь, если есть царапины или повреждения кожи.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КУПАНИЕ СКОВОРОДЫ

Подгоревшая пища со сковородок отойдет быстрее и легче, если залить посуду водой с моющим средством и оставить на 30–40 минут.

Варвара Крылова, Краснодарский край

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ КОРА ДУБА ХОРОША ДЛЯ ЗУБА

Долгое время у меня разрушался зуб. Не болел, вот я и не замечала. А когда попала ко врачу, там, почитай, один корешок остался. Долго доктор с ним возился, никак достать не мог.



В итоге осталась у меня большая рана. Врач ее нитками стянул, а мне говорит, переживаю я, мол, что там может воспаление начаться. Корень сильно гнил. Выписал мне лекарство.

А я пока в магазин зашла,

про лекарство-то и забыла. Дома заварила себе кору дуба. 1 ч. ложку залила стаканом воды, закипятила и потом поварила на маленьком огне минуток 5. Остудила, процедила, стала по три раза в день рот этим полоскать. Место удаления болело долго, но воспаления не было!

Нина Лысенкова, г. Жуковский

Наша справка:

Содержащиеся в коре дуба пентозаны обладают противовоспалительным действием, а катехины – противомикробным. Также в коре дуба много флавоноидов, белков, крахмала – все это при правильном применении сырья стимулирует процесс регенерации клеток и тканей.

Но не стоит принимать внутрь слишком крепкий отвар коры. Это может вызвать запоры и проблемы с ЖКТ.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕЖНОЕ НЕЖНОГО

Чтобы домашнее печенье из песочного теста долго оставалось мягким, добавьте чуть больше сливочного масла или маргарина. А количество сахара сократите.

Эльвира Синичкина, Рязанская обл.



СВЕРХОРУЖИЕ ПРОТИВ ТЯЖЕЛЫХ НЕДУГОВ

Свирский Александр Дмитриевич

О МОЕМ СРЕДСТВЕ



С 1989 года применяю редкие лекарственные грибы, исследую их противоопухолевые и другие свойства. Сила несоизмеримая имеется у них в способности продуцировать разносторонние, многоплановые вещества. Взять опухоли: пока поступают эти компоненты, рост прекращается, организм с каждым месяцем крепнет, отступает иммуносупрессия. За счет связывания с клеточными мембранами блокируется деление злокачественных клеток. **Бывает, человек думает, как протянуть еще хотя бы несколько месяцев, а они убирают проблему полностью, что называется – под корень.** Я имею многолетний опыт и знаю, что надо делать. Книга описывает

мои лучшие наработки и меняет представление о всесильности опухолей и прочих тяжелых проблем. **Вышло почтой смеси грибов для водного настоя и для настойки с авторскими рецептами и схемой приема. Из экспедиции в горных лесах в окрестностях горы Мысхако: фомес, игнариус, ганодерма аппланатум и южная, фистулина, латипорус, а также шитаке и др.** Смеси этих грибов есть только у меня. Подниму на ноги, спасу жизнь вам или вашим близким. Большое количество информации в моей книге вернет спокойствие и уверенность в ситуации – в ней описание моего опыта и целых 132 ссылки с примечаниями. Не отчаивайтесь и просто позвоните. Работаю без выходных.

16+

КНИГА В ПОДАРОК К ЗАКАЗУ, А ТАКЖЕ НА ПЛОЩАДКЕ

OZON

Дополнительно: при заказе 100 г сухих грибов 35 г В ПОДАРОК при заказе 400 г – 200 г в подарок

Александр Дмитриевич Свирский
8 (920) 407-22-67



Мой телефон и WhatsApp:

Не только в топ любимых пряностей наших соотечественников – укроп наиболее популярен на территориях постсоветского пространства – но и в список наиболее полезных лекарственных трав с грядки. А вот почему, узнать будет совсем нелишним.

ЭККУРС В ИСТОРИЮ

Целебные свойства укропа подметили еще древние. Так, в египетских медицинских манускриптах укроп «засветился» как средство, эффективно снимающее головную боль. А врачеватель из Древнего Рима Диоскорид рекомендовал пахучую травку от глазных болезней. Также в стародавние времена отвары и настои укропа применяли во время горячки, при болях в желудке, почках, спине. В качестве успокаивающего, мочегонного, отхаркивающего и противовоспалительного средства.



ДЛЯ КРЕПОСТИ КОСТЕЙ

Для профилактики остеопороза полезно регулярно добавлять свежую зелень укропа в блюда. Укроп содержит кальций, витамин D, тиамин, рибофлавин и клетчатку, что обеспечивает ему способность улучшать усвоение кальция в организме.

ДУШИСТЫЙ УКРОП ПОПАДАЕТ в топ

ЧТО ВЫЯСНИЛИ УЧЁНЫЕ

А выяснили они, почему именно травушка и семена укропа такие полезные. Благодаря современным технологиям позволяют нам узнавать о лечебных свойствах растений все больше и больше.

✓ Польза для желудочно-кишечного тракта.

Благодаря эфирным маслам в своем составе укроп благотворно влияет на работу пищеварительного тракта. В том числе повышает аппетит, усиливает моторику кишечника. Плюс эфирные масла способны стимулировать выработку желчи и ферментов, улучшающих пищеварение. Растение также обладает спазмолитическими свойствами, вот почему медицинские препараты на основе укропа назначаются при метеоризме и гастрите.

✓ **Сердцу помощник.** Содержание магния, железа, калия и других полез-

ных веществ в укропе довольно высоко. Все это обеспечивает растению свойство улучшать кровообращение, в том числе – в сердце и головном мозге.

✓ **Для нервов подспорье.** Доказано, что укроп обладает мягким седативным эффектом, а потому отвары из него не будут лишними в комплексной терапии неврозов и бессонницы, а также для снятия ежедневного напряжения и хронической усталости. Спасибо магнию в составе.

✓ **Щит против воспалений.** Флавоноиды и фитонциды в укропе защищают наш организм от роста неблагоприятной бактериальной флоры и выставляют барьер для воспалительных процессов, снижают шансы для свободных радикалов разрушающе действовать на клетки.

НАСТОЙ ТРАВЫ

Будет полезен при метеоризме, кишечных спазмах и запорах.

● 1 ст. ложку измельченной травы укропа залить кипятком в количестве 1,5 стакана. Укутать, дать настояться в течение часа. Принимать трижды в день перед едой по 1/2 стакана.

НАСТОЙ СЕМЯН

● 1 ст. ложку сушеных семян укропа залить стаканом кипятка, тепло укутать или заварить сразу в термосе. Оставить на пару часов для настаивания.

При цистите и недержании – выпить весь объем настоя в течение дня.

При гипертонии – принимать по 1/3 стакана перед едой три раза в день.

● 1 ст. ложку перемолотых в порошок сушеных семян укропа залить стаканом кипятка, тепло укутать, дать настояться в тепле 2–3 часа.

При бессоннице, нервном возбуждении, кашле и боли в горле – принимать по 1/2 стакана трижды в день перед едой.

Применять с осторожностью

! Людям с пониженным давлением

! Беременным женщинам



ВЕСЕННЕЕ ТЕПЛО БЫВАЕТ ОБМАНЧИВЫМ!

КАК В ЭТОТ ПЕРИОД ИЗБЕЖАТЬ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?



Недавно мы с мамой вышли гулять во двор. На мне была ненавистная колючая, очень теплая шапка. Вскоре я взмок совсем не по-детски. А тут еще и Елисей вышел на прогулку, гордо держась за выгнутые рога нового самоката!

Ну, подумал я, это уж слишком! У меня шапка, а у него самокат – есть ли справедливость на этом свете? И чтобы Елисей не слишком радовался жизни, я решил самокат у него одолжить. Не спрашивая разрешения.

Человеку необходимо укреплять иммунитет, чтобы во время всплеск повышенной заболеваемости ОРЗ достойно противостоять вирусной инфекции, ведь она способна дать осложнения и привести к развитию хронических серьезных лор-заболеваний, таких как гаймориты, отиты, фронтиты. Если вспомнить санбюллетени на стенах поликлиник, то многие из них посвящены профилактике простудных заболеваний. Не последнюю роль в этом играет правильное применение физиотерапии.

Елисей почему-то был против, и мы много попытели, перетягивая самокат. Пот из-под шапки катился градом. Было ясно, что мне не победить, и я решил, что раз уже мне все равно нагорит за ссору, пусть сразу и за шапку отругают.

Мама не сразу заметила бунт на корабле, и несколько счастливых минут мою вспотевшую голову овеивал теплый весенний ветерок...

«У МЕНЯ ПЕЧАЛЬНЫЙ ВИД, ГОЛОВА С УТРА БОЛИТ!»

К вечеру я почувствовал, что могу свернуть горы – щеки и лоб горели, и я решил рассказать бабушке о жадном Елисее. Та сначала улыбалась, а потом положила руку мне на лоб, и охнула. Рука была неожиданно прохладной.

Температура была 38,8°C.

На следующий день из поликлиники пришла строгая женщина, между прочим, без шапки! Заглянула мне в горло, приложила к спине и груди холодные кружочки, и сказала коротко: «ОРВИ». Слово было неудобным, тяжело ворочающимся на языке. У меня болела голова.

Потом мама пересказывала бабушке, что ей посоветовала наша гостья:

– Сказала, что, когда упадет температура можно использовать дома физиотерапевтическое устройство ФЕЯ для прогревания слизистой носа и горла. Греть нужно, чтобы улучшить кровообращение, восстановить иммунитет и не заболеть повторно – некоторые вирусы могут бояться температуры выше 40°C.

– А детям можно его применять?

– Да, начиная от 1 года. И важно, что ФЕЮ можно использовать как профилактику в сезон простуд.

ФЕЯ (УТЛ-01) рекомендована при таких лор-заболеваниях вне острой стадии заболевания, как:

- Гайморит;
- Риносинусит;
- Фронтит.

КОГДА ЛЕЧИТЬСЯ ИНТЕРЕСНО И СОВСЕМ НЕ СТРАШНО

Через три дня папа принес какую-то коробку. Там лежала странная штука. Она была немного похожа на птичку – выгнутая спинка и два крылышка. Оказалось, что эту «птичку» надо надевать на нос и «проводить процедуру». А бабушка сказала, что у птички – теплые крылышки.

И правда, носу стало тепло. Я посмотрел на себя в зеркало напротив. Недурно! Решил, что обязательно принесу замечательную птичку в садик, и там все обзавидуются. Бабушка окинула меня испытующим взглядом и убрала коробку на самую верхнюю полку.

Пять дней меня заставляли полоскать горло, пить микстуры и таблетки, даже хотели наклеить горчичники (не поймали!)

А сегодня мы ходили в поликлинику, и строгая женщина наконец-то разрешила нам понемногу гулять. На улице я стал канючить, что ненавижу эту проклятую шапку, и мама сказала:

– Знаешь, ты прав. Слишком уж она теплая, ты потеешь, а потом простужаешься. Пошли, Максимка, за весенней шапкой!

А Елисей, оказывается, тоже заболел. Но сидел дома еще неделю.



Реклама 16+

ФСР 2011/11015

ПРИБРЕТАЙТЕ АППАРАТ ФЕЯ со СКИДКОЙ 1000 руб.* В АПТЕКАХ



8 495 215-52-15



8 495 585-55-15

*Срок акции с 01.04.2024 г. по 30.04.2024 г. в аптеках «НЕОФАРМ» и «Столички». ^{1,2}ООО «НЕО-ФАРМ» ОГРН 1037732007620, индекс 117246, г. Москва, ул. Обручева, д. 55а. Об организаторе акции, правилах ее проведения, размере скидок, месте и порядке их получения можно узнать по телефону горячей линии 8 800 200-01-13. Условия акции могут быть изменены организатором в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников акции. Количество товаров по акции ограничено. Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РАСШИФРОВЫВАЕМ

О ЧЁМ РАССКАЖУТ ЭОЗИНОФИЛЫ?

Бывает, смотришь бланк с анализом крови: всё в норме, ровненько... А напротив строки «эозинофилы» – звёздочка. Или она жирным шрифтом выделена. Или цветом помечена. Или просто ручкой шариковой подчёркнута. Да мало ли способов дать понять, что тут не норма? И на душе тревожно становится. Что это значит? Через несколько минут вы начнёте разбираться в этом показателе крови не хуже многих врачей.

ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЁМ...

Эозинофилы – это одна из пяти разновидностей лейкоцитов, главных клеток иммунитета. Их основная функция – борьба с тем, чего в норме в организме быть не должно: бактерии, вирусы, паразиты, аллергены, дефектные или опухолевые клетки, клеточный мусор и т.д. и т.п. От других игроков команды лейкоцитов эозинофилы отличаются наполнением внутриклеточных гранул. В них содержатся белки, токсичные в первую очередь для паразитов и внутриклеточных бактерий.

Эозинофилы образуются в костном мозге, а затем доставляются в кровь. В крови они находятся недолго и быстро проникают сквозь стенки сосудов в ткани организма. Основные места дислокации эозинофилов – кожа и слизистая оболочка дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта. И неспроста! Это наши главные защитные рубежи, при ослаблении которых открываются «входные ворота» для аллергенов и всевозможных инфекций.

Основная задача эозинофилов – регулировать чувствительность ткани к

воспалению. Это часто бывает очень полезно. Например, когда иммунитет уже готов отступить, а враг еще не побежден. Или наоборот, когда иммунная система слишком разыгралась и ее надо успокоить.

Без эозинофилов не проходит ни одна реакция гиперчувствительности – повышенной восприимчивости тканей к какому-то воздействию. Например, к аллергенам. Ведь, по сути, аллерген – это обычное рядовое вещество, которое в норме никакой реакции вызывать не должно. Заметьте, большинство из нас не ощущает воздействие пыльцы березы или шерсти домашних животных. Но в гиперчувствительном организме эти вещества вызывают настоящий бум! Развивается аллергическая реакция. Эозинофилы будут тут как тут.

Костный мозг очень чуткий. Он моментально реагирует на потребности организма. Поэтому, когда того, что подлежит уничтожению, становится слишком много, а расход эозинофилов для борьбы с неприятелем увеличивается, костный мозг наращивает «обороты производства». Это нужно, чтобы повысить шансы на победу организма. Увеличение эозинофилов как раз и можно отследить по общему анализу крови.

ПРОЧИТАЕМ АНАЛИЗ!

Давайте взглянем на бланк общего анализа крови. Особенно интересна нам будет лейкоцитарная формула – разбивка всех лейкоцитов на 5 составных частей: эозинофилы, моноциты, нейтрофилы, лимфоциты и базофилы, с указанием их процентного соотношения и количества. В каких-то бланках слово «эозинофилы» написано на русском. На других вы можете встретить обозначение Eos.

Теперь нам надо разобраться, где прописана доля эозинофилов от общего числа лейкоцитов, а где – их непосредственное количество. Это важно.

Доля выражается в процентах и обозначается Eos% или эозинофилы, %. В референсах обычно пишут, что норма эозинофилов – 1–5%. И как же часто они оказываются повышенными! Но спешу вас обрадовать: процент эозинофилов куда менее значим, чем общее их количество. Иначе говоря, на долю эозинофилов смотреть не нужно, правильно оценивать их абсолютное значение.

В бланках анализа абсолютные значения количества эозинофилов обозначаются как



РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗОВ:

Eos#, Eos, abs или эозинофилы, абс. Норма для взрослых и детей одна: $0,15-0,5 \times 10^9/\text{л}$. Но в современных лабораториях все чаще количество клеток крови выражается в кл/мкл. Чтобы перевести устаревшую шкалу в современную, достаточно просто умножить результаты анализа в бланке на 1000. Получается, что норма эозинофилов – 150–500 кл/мкл.

А что делать, если абсолютных цифр в бланках нет? Да, и такое пока встречается. Но не беда. Вспоминаем математику и правило пропорции!

Предположим, что общее количество лейкоцитов (WBC) в вашем анализе $5 \times 10^9/\text{л}$, а эозинофилов (Eos) – 7% при норме 1–5% (кажется, что повышены, не так ли?). Общее количество лейкоцитов (WBC) берем за 100%. Получается, что количество эозинофилов равно: $5 \times 10^9/\text{л} \times 7\% \div 100\% = 0,35 \times 10^9/\text{л}$ или 350 кл/мкл.

Все в норме!

Когда эозинофилов становится выше 500 кл/мкл, говорят об эозинофилии, а когда ниже 150 кл/мкл – об эозинопении. Вот теперь вы отлично

разбираетесь в показателях эозинофилов в общем анализе крови!

ЗОНА ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Каждый из пяти типов лейкоцитов имеет свою зону ответственности. У эозинофилов она тоже есть. Как мы уже с вами знаем, внутри эозинофилов есть гранулы, которые содержат особые вещества, убивающие паразитов и бактерии. Однако эти вещества токсичны не только для возбудителей болезней, но и для клеток собственного организма. Поэтому увеличение эозинофилов иногда приносит вред.

Небольшое повышение эозинофилов опасности не представляет. Но когда клеток становится слишком много (больше 5000 кл/мкл), возникает воспалительное поражение тканей – агрессивные эозинофилы атакуют все подряд. Эозинофильное воспаление может начаться в любом органе, но чаще всего поражает сердце, легкие, селезенку, кожу и нервную систему. Например, если избыток эозинофилов попадает в желудочно-кишечный тракт, может развиваться эозинофильный эзофагит. При нем человеку сложно глотать, периодически беспокоит тошнота и боли в груди.



Вот почему при значительном повышении эозинофилов так важно быстро определить его причину и начать лечение. Как правило, после выздоровления (или достижения ремиссии) уровень эозинофилов приходит в норму, и проблема решается.

КОГДА ПОКА – НЕ «ДО СВИДАНИЯ»

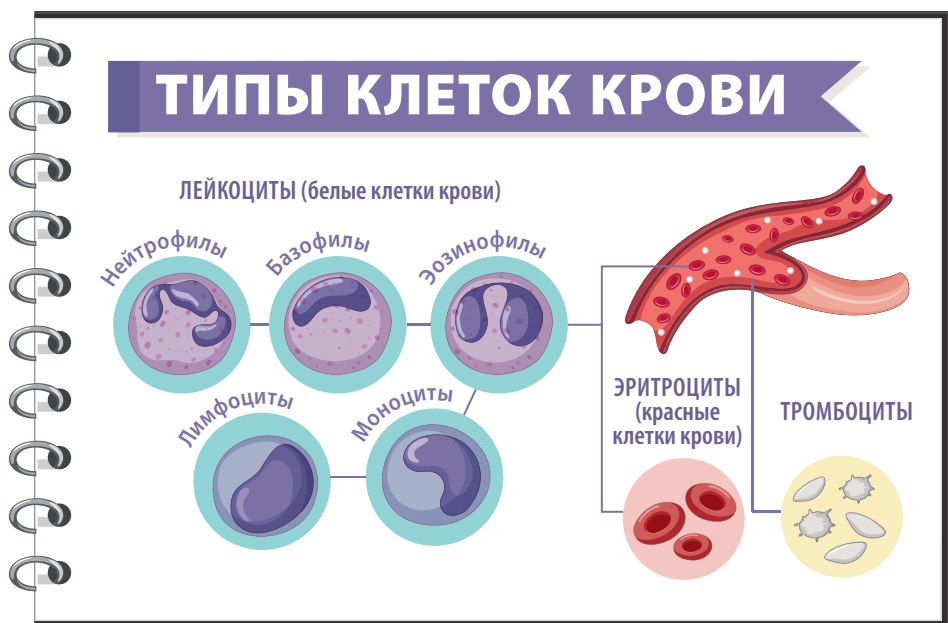
Надо сказать, эозинофилы могут повышаться по тысяче и одной причине. Но есть все-таки такие, при которых это случается чаще. Чтобы их проще было запомнить, врачи используют аббревиатуру ПОКА:

- П** – паразиты;
- О** – опухоли;
- К** – коллагенозы;
- А** – аллергии.

Давайте остановимся на каждом пункте подробнее.

1. Паразиты.

Повышение эозинофилов может возникнуть на любую глистную инвазию. В конце концов, эволюционно эозинофилы и создавались в первую очередь для борьбы с многоклеточными паразитами: эхинококками, токсокарами, аскаридами, острицами и многими другими. Подумать о паразитах стоит, если помимо высоких эозинофилов в крови у пациента есть боли в животе, неустойчивый стул, похудание, сыпь и анальный зуд. Паразиты самолично привлекают к себе эозинофилы, аллергизируя организм хозяина своими токсинами. Ведь аллергия – это не что иное как повышенная чувствительность тканей к воспалению. А там, где она есть, будут эозинофилы.



РАСШИФРОВЫВАЕМ РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗОВ:

Продолжение. Начало на стр. 10

Однако повышенная чувствительность тканей к воспалению (гиперчувствительность) бывает не только на присутствие паразитов. Этот процесс лежит в основе многих аллергических и аутоиммунных заболеваний. О них позже.

2. Опухоли.

Прежде всего сюда относят заболевания костного мозга, при которых становится слишком много недоразвитых клеток крови, – лейкозы. Но нередко эозинофилы растут при раке яичников и лимфомах. Эозинофилия должна насторожить, если она сопровождается снижением гемоглобина, температурой, потерей аппетита, похуданием и выраженной слабостью.

3. Коллагенозы.

Под этим словом понимают аутоиммунные заболевания, при которых иммунитет начинает воспринимать собственные ткани организма как чужеродные. А раз чужеродные, то подлежащие уничтожению. Обычно такие болезни сопровождаются болями в суставах, позвоночнике и мышцах, лихорадкой, потерей веса и кожной сыпью.

4. Аллергии.

Самая частая причина повышения эозинофилов. Ведь в основе любого аллергического заболевания лежит фено-

мен гиперчувствительности. Отсюда и «любовь» эозинофилов к аллергиям. К этой группе относят многие болезни: поллинозы, бронхиальную астму, экзему, хронический ринит, атопический дерматит и др. Поэтому, если эозинофилия идет на фоне постоянно заложенного носа, кашля, периодического свистящего дыхания, кожной сыпи, важно исключить аллергопатологию.

Это основные причины. Но стоит помнить, что повышение эозинофилов может возникнуть как реакция не только на болезни, но и на лекарства. Особенно часто она проявляется во время приема антибиотиков, аспирина, ибупрофена, аллопуринола и фенитоина. А еще описывают случаи эозинофилии у любителей псиллиума – шелухи подорожника.

А ЧТО ЕСЛИ НИЗКИЕ?

Снижение количества эозинофилов в крови (эозинопения) встречается реже, чем увеличение, но тоже имеет место. Чаще всего оно происходит в самом начале воспалительного процесса, когда эозинофилы уже ушли из крови в ткани, а новые наработаться не успели. Однако «засечь» этот момент анализом крови удается редко.

Помимо этого, содержание эозинофилов в крови может стремиться к нулю из-за:

- стресса;
- приема алкоголя;

- синдрома Иценко-Кушинга;
- приема кортикостероидов;
- ожогов.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭОЗИНОФИЛЫ НЕ В НОРМЕ?

Самым лучшим вашим решением будет обращение к врачу. Врач, увидев анализ крови с эозинофилией, поставит перед собой 2 цели: выявить ее причину и провести диагностику ее последствий – оценить состояние органов-мишеней, если эозинофилов окажется очень уж много.

Надо сказать, что в большинстве случаев повышение эозинофилов – случайная лабораторная находка, которая по итогу не оборачивается ничем плохим и требует разве что периодического контрольного анализа крови.

Но, как вы уже поняли, повышение эозинофилов может случиться в ответ на довольно серьезные заболевания, и любой врач будет опасаться пропустить их. Поэтому, перед тем как отпустить пациента наблюдаться, врач постарается выяснить возможные причины повышения эозинофилов (особенно, если их оказалось больше 1500 кл/мкл).

Тут будет полезно вспомнить, какие лекарства принимались в последнее время, были ли в питании сырое мясо или рыба, контакт с дикими животными или путешествия в неблагополучные по паразитам регионы. Безусловно, врач исключит бронхиальную астму и другие аллергические болезни, будет держать в голове онкологию и аутоиммунные проблемы. Но последние две ситуации подтверждаются довольно редко.

Если ничего, стоящего внимания, не обнаружится, а бланк анализа показывает цифры эозинофилов более 1500 кл/мкл, то через месяц нужно будет сдать кровь еще раз. С большой вероятностью второй анализ будет нор-

Врач, увидев анализ крови с эозинофилией, поставит перед собой 2 цели: выявить ее причину и провести диагностику ее последствий.



О ЧЁМ РАССКАЖУТ ЭОЗИНОФИЛЫ?

мальным. Но иногда количество эозинофилов сохраняется более 1500 кл/мкл даже через месяц. В этой ситуации говорят о гиперэозинофилии. Гиперэозинофилия, а также однократное повышение уровня эозинофилов более 5000 кл/мкл, – повод еще раз обследовать пациента с ног до головы.

ЭОЗИНОФИЛЫ ДАЮТ ПОДСКАЗКУ

По степени повышения эозинофилов можно косвенно судить о возможных его причинах. Например, выраженная эозинофилия (более 20 000 кл/мкл) может наблюдаться при приеме некоторых лекарств (см. выше), при заболеваниях костного мозга и некоторых аутоиммунных болезнях, например, при синдроме Черджа-Штрасса. Однако такое выраженное повышение никогда не случится на астму, аллергический ринит или атопический дерматит.

В то же время небольшое увеличение количества эозинофилов (500–1500 кл/мкл) чаще регистрируется как раз при аллергических состояниях: астме, сезонном и хроническом рините, атопическом дерматите.

При паразитарных инфекциях уровень эозинофилов крови может быть весьма вариабельным, но редко превышает 5000 кл/мкл.



Очень настораживает сочетание эозинофилии с высокой температурой тела. При вирусных и бактериальных инфекциях эозинофилы чаще падают, чем повышаются. Поэтому в этой ситуации стоит подумать над неинфекционными причинами лихорадки. Среди них могут оказаться и аутоиммунные заболевания.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

В заключение хочется напомнить, что общий анализ крови – это вспомогательный инструмент, который помогает разобраться в при-

чинах болезни и объяснить симптомы. Опираясь только на высокие эозинофилы, нельзя установить аллергию или наличие паразитов. Эозинофилия приобретает значение только тогда, когда у человека есть симптомы, проявления какого-либо заболевания. Очень часто причину повышения эозинофилов установить не удастся, и анализ приходит в норму сам по себе.

Если лаборатория выявила какие-то отклонения, не оставайтесь со своими анализами один на один. Обратитесь к врачу. И будьте здоровы!



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

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена
Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

С возрастом изменения кожи особенно заметны на лице. Появляются морщины, снижается эластичность, «плывёт» овал, появляются «брыли» и второй подбородок. Современная косметология предлагает новые методы поддержания формы.

Так, производители масок-бандажей для лица обещают чудесную подтяжку овала, сравнимую с эффектом оперативного вмешательства. Так ли это? Давайте разбираться вместе.

МАСКА, Я ВАС ЗНАЮ

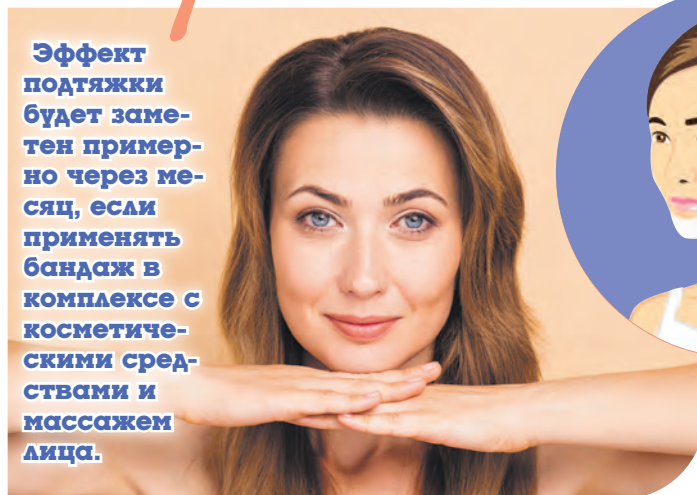
Не успела отшуметь волна с тейпированием, когда эластичные пластыри использовали, чтобы привести нужные мышцы в тонус, а бьюти-индустрия уже предлагает новое решение – маски-бандажи.

Это приспособления, призванные подтянуть овал лица, уменьшить второй подбородок, глубину морщин и заломов кожи, словом, не просто замедлить возрастные изменения, а вернуть лицу «вторую молодость».

Основной эффект основан на том же принципе, что и ношение утягивающего белья. Полоски из ткани или эластичных материалов плотно прилегают к нижней челюсти и подбородку, утягивают и сдавливают мышцы и кожу. За счет этого усиливается кровоток, дренажный эффект, происходит микромассаж сдавленных зон. При регулярном ношении производители обещают четкий овал лица, свежую и гладкую кожу.

ПОДТЯНУТАЯ красота

Эффект подтяжки будет заметен примерно через месяц, если применять бандаж в комплексе с косметическими средствами и массажем лица.



ОТ ЛЕНТЫ ДО «БАЛАКЛАВЫ»

Маски-бандажи бывают одноразовыми и многоразовыми. Первые производятся из тонкой эластичной ткани, пропитанной средством для питания и подтягивания кожи. Здесь не стоит ожидать мгновенного результата. Внешне они напоминают обычную медицинскую маску и крепятся за ушами. Это может натирать уши и оттопыривать их.

Эластичные бандажи можно использовать по несколько раз, стирать в теплой воде и сушить. Они могут быть многослойными, с дополни-

тельными упругими лентами под линией подбородка и по нижней части челюсти. Крепятся липучками на затылке. При ношении ощущается сдавливание, сложно разговаривать. Но можно заниматься домашними делами.

По формам маски могут напоминать эластичную ленту с прорезями для ушей либо закрывать половину лица, а то и походить на «балаклавы» – полностью захватывать шею и лицо, застегиваясь сзади головы на мощные липучки. Чем больше участков окажется под маской, тем больше зон будет проработано.

Нельзя применять бандажи при порезах или повреждениях кожи, сосудистых «звездочках» на местах утяжки. Также не рекомендуется людям с гипертонией, проблемами с сосудами, беременным и кормящим женщинам.

При применении масок могут формироваться новые заломы кожи.

Например, рядом с ушами, когда к прорезям стягивается кожа. Или появятся красные рубцы от краев маски.

С ЧЕМ И СКОЛЬКО

Если просто носить бандаж, ровного овала придется ждать не один месяц. Под маски с внутренним силиконовым слоем рекомендуют наносить лимфодренажные кремы, моделирующие и питающие средства для лица. Косметические препараты и бандаж будут усиливать эффект друг друга.

Бандаж следует носить ежедневно не менее 40 минут. Оптимальным считается ношение 2–4 часа. Хотя во многих источниках маски-бандажи предлагают применять во время ночного сна, дерматологи не советуют на столь длительный срок оставлять нежную кожу лица без доступа воздуха. Объяснение то же, что и при ношении медицинских масок – внутри могут размножиться болезнетворные бактерии, которые выделяются наружу через поры кожи.

ВАЖНО!

Выбирая маску-бандаж, нужно подобрать правильный размер, чтобы не нанести лицу вред. У разных производителей размеры разнятся.

КОГДА ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?



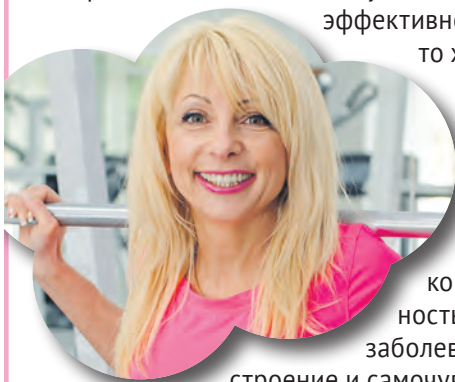
?

Я тут решила подружиться наконец со спортом. Уже месяц делаю зарядку по утрам. И вот созрела до спортзала. Тот работает круглосуточно, но мне вот такая мысль в голову закралась: а когда полезнее всего потеть на тренажерах и скакать на зумбе? Тоже утром?

Ольга Романова, г. Одинцово

Ольга, смотря, какие цели вы перед собой ставите. Если есть желание постройнеть к лету, то да, утреннее время лучше всего подойдет для занятий. А вообще, фитнес-тренеры вот что говорят о времени тренировок:

- **с 16 до 18 часов** наиболее продуктивными будут занятия для наращивания мышечной массы – уровень тестостерона в это время выше, а кортизола – значительно ниже;
- **с 18 до 21 часа** – время для тех, кто мечтает стать сильнее. В эти часы повышается мощность мышц, возрастает их способность к более глубокой проработке;
- **с 8 до 22 часов** – аэробными нагрузками можно заниматься в любое время дня. Но есть одно условие: если хотите добиться максимальной эффективности, заниматься ими нужно в одно и то же время;
- **с 8 до 12 часов** – время для жаждущих постройнеть. Тренировки в эти часы способствуют более эффективной переработке жиров и углеводов. Также в это время лучше заниматься и оздоровительной зарядкой. Это стимулирует мозговую активность, снизит риск сердечно-сосудистых заболеваний, положительно повлияет на настроение и самочувствие.



ВСЕГДА ЛИ КЛЕИТЬ ПЛАСТЫРЬ?

?

Заметила, что иногда ранка под пластырем заживает гораздо дольше, чем без него. Может, не всегда ранки-то и нужно заклеивать?

Янина Коршунова, Ярославская обл.

Основное предназначение бактерицидного пластыря – защитить ранку или ссадину от заражения. Но иногда случается так, что соприкосновение ссадины и активного вещества на пластыре (клея или дезинфицирующего средства на тканевой подушечке) приводит к химическому ожогу. Без доступа воздуха ранка будет подвергаться сильнейшему воздействию, начнет выделяться сукровица, из-за чего намокает подушечка на пластыре. В итоге ранка не заживает дольше, а иногда ситуация может дойти и до того, что верхние слои ранки буквально расплавляются под пластырем и прилипают к нему. Отдираем – получаем новую ранку. Так что если ранка совсем неглубокая, то дома ее и вовсе достаточно обрабатывать дезинфицирующим средством, а защищать пластырем, только выходя на улицу. Глубокие же порезы лучше показать врачу.

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ КОСТОЧКИ ЦИТРУСОВЫХ?

?

Нравится мне горечь лимонных косточек. Нет-нет, да ем ломтики ароматного фрукта вместе с косточками и кожурой. Скажите, не вредно ли это?

Диана Пушкарева, г. Саранул

Если косточки лайма, лимона, апельсина или мандарина употреблять без фанатизма – парочку в день, – то это даже полезно. Так, например, в лайме и лимоне содержится салициловая кислота. Попробуйте разжевать косточку, когда болит голова – это может помочь обойтись без таблетки. А вот ядрышки апельсинов и мандаринов, богатые содержанием витамина В7, дают мощный отпор грибковым заболеваниям и снижают риски развития рака. Дубильные



вещества в косточках цитрусовых благотворно влияют на обмен веществ, а лимонин, наделяющий ядрышки горьким вкусом, – настоящий боец против вирусов.

Но чтобы косточки действительно приносили пользу, их нужно тщательно разжевывать перед проглатыванием и не запивать водой.

СЕРДЕЧНЫЙ ПЕРИКАРДИТ:

Причин воспаления перикарда – наружной оболочки сердца – множество. Даже сезонные простуды могут дать осложнения на важнейший орган человеческого тела.

Наш организм устроен очень мудро. Все внутренние органы располагаются внутри защитных «сумочек», которые оберегают их от трения и соприкосновения с другими органами. «Сердечная сумка» – она же внешняя часть сердца – называется перикардом. Именно в ней может развиваться неприятная и поначалу незаметная болезнь перикардита.

СЕРЬЁЗНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

– При перикардите возникает скопление жидкости (выпот) в перикардном пространстве или «сердечной сумке», – рассказывает к.м.н., врач-кардиолог ГБУ РО «Областной клинический кардиологический диспансер» **Ольга Трубицына**. – Характер и причины выпота могут быть самыми разными. Чаще всего это инфекционные поражения. Но могут быть и инфаркт миокарда, травмы, опухоли, метаболические или системные заболевания. Очень часто перикардиты осложняют ревматические процессы. Однако существует немало случаев возникновения выпотов в околосердечную сумку, когда точную причину заболевания установить невозможно.



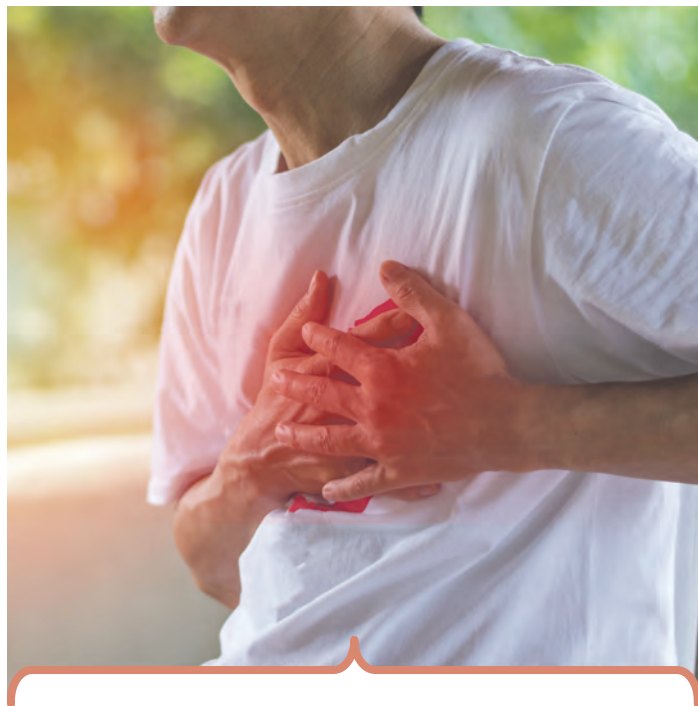
Фото из личного архива Ольги Трубицыной

В зоне риска находится любой пациент с гриппом, корью, острыми инфекционными заболеваниями, коронавирусом, бактериальными процессами (туберкулез, скарлатина, ангина). Болезнь могут спровоцировать грибковые и паразитарные заболевания. Часто она возникает, как осложнение при пневмонии, заболеваниях соединительных тканей и системных заболеваниях (красная волчанка, ревматоидные артриты).

– Нередко перикардит присоединяется к инфаркту миокарда, – поясняет **Ольга Дмитриевна**. – Это происходит на первой неделе от момента начала инфаркта и осложняет его течение. Кстати, хирургические вмешательства тоже часто сопровождаются возникновением перикардита. Онкология также может формировать выпот в перикарде. Пусковым механизмом становятся как сами опухоли, так и последующие курсы облучения и прохождения химиотерапии.

БОЛИ И ОДЫШКА

К сожалению, на первых этапах перикардит протекает с незначительными, почти невидимыми симптомами. По мере того, как увеличивается количество жидкости в околосердечной сумке, проявление заболевания становится ярче.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

85–90% пациентов при перикардите ощущают острую боль в груди. Она усиливается при движении, кашле, глотании, в лежачем положении на спине и ослабевает, если сесть и наклонить туловище вперед.

– Пациент начинает ощущать боль в области сердца, сначала она может казаться неинтенсивной, – говорит врач-кардиолог. – Болевые ощущения могут быть локальными или отдавать в левую или правую руку, шею, челюсть. Появляется ускоренное сердцебиение, которое рефлекторно вызывает частое дыхание – одышку. Может наблюдаться общее недомогание, слабость, озноб, кашель, ощущение «трения» при движении и дыхании. Перикардит наиболее опасен развитием тампонады сердца, ког-

да перикардиальная сумка заполняется большим количеством какой-либо жидкости или кровью. Это приводит к невозможности сердца нормально сокращаться за счет сдавливания его этой жидкостью. Это затрудняет работу нашего «мотора», уменьшает силу его сокращений, снижается объем выбрасываемой крови. Нарушается кровоснабжение всех органов организма, страдают мозг и само сердце.

Повышенный выпот в «сердечную сумку» может возникать как при острых стадиях болезней – ранний, инфаркта – так и при

ОПАСНЫЙ НЕВИДИМКА

хронических заболеваниях. К сожалению, без адекватного своевременного лечения перикардит может привести к смерти больного.

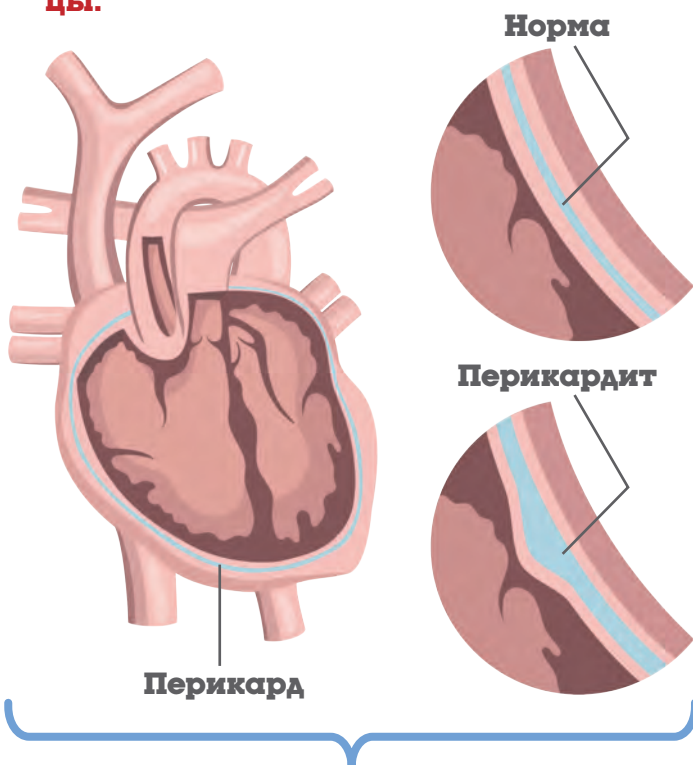
Перикард не умеет быстро растягиваться, ведь одна из его функций – сдерживать растяжение сердечных мышц. Поэтому, если жидкость в сердечной

сумке накапливается быстро, то даже небольшое ее количество может привести к полной тампонаде сердца. Для этого достаточно и 150 мл выпота. При этом, если жидкость накапливается медленно, то и полтора литра выпота не вызовут тампонаду, хотя существенно изменяют качество жизни больного.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

У сердца три основных оболочки: эндокард, выстилающий сердце изнутри; миокард – мышечная оболочка, за счет которой происходит сокращение сердца; перикард – наружная защитная оболочка, типа сумки.

В нормальном состоянии в сумке перикарда находится 15–35 мл жидкости, которая «смазывает» сердце при сокращении, препятствует чрезмерному растяжению сердечной мышцы.



СЛЕДИТЬ ЗА СОБОЙ

Ситуация с перикардитом такова, что чаще всего пациенты обращаются за лечением уже при устойчивых и ощутимых болевых симптомах, когда в перикарде накопилось немало жидкости. Либо его диагностируют почти случайно при прохождении диспансеризации по показаниям УЗИ, рентгено- или эхокардиограмме. В случае диагностирования перикардита, следует немедленно обратиться к кардиологу и ограничить физическую активность до обычного сидячего образа жизни.

– Основной метод лечения этой болезни – прием противовоспалительных препаратов, – *поясняет Ольга Трубицына.* – Чаще нестероидные противовоспалительные препараты – ибупрофен, аспирин, индометацин, нимесулид. Существуют разные схемы приема лекарств, которые должен назначить врач. При длительном и затяжном лечении присоединяются гормональные препараты – кортикостероиды.

Если показания УЗИ подтверждают большое скопление жидкости в околосердечной сумке, то проводят пункцию перикарда. Это инвазивная процедура, проводимая с целью вывести жидкость из перикардальной сумки, чтобы облегчить работу сердца.

– Какой-либо явной профилактики перикардита не разработано, – *продолжает врач.* – Важно своевременно лечить основные инфекционные и неинфекционные заболевания, не запускать болезни. Так как они могут быть причинами возникновения перикардита. Поэтому так важно следить за своим здоровьем и даже при отсутствии симптомов раз в год делать УЗИ сердца и посещать кардиолога.

! НЕ СТОИТ ТЯНУТЬ С ПОХОДОМ К ВРАЧУ

Перикардит опасен и для других слоев оболочек сердца. Так, он может привести к воспалению и дегенеративным изменениям в слоях миокарда – участках сердечной мышцы, прилегающих к выпоту. Появляется и разрастается рубцовая ткань, из-за которой миокард «срачивается» с находящимися рядом органами, грудной клеткой, позвоночником.

КИВИ – ФРУКТ

Киви так прочно прижилось на прилавках наших магазинов, что многие его уже и за экзотику не считают.

На самом деле, нежно-зелёная мякоть этого фрукта обладает не только сладким, с приятной кислинкой вкусом, но и колоссальной пользой, поэтому не помешает почаще «приглашать» его в свою продуктовую корзину.

ПРО ЯГОДЫ И ПТИЧЕК

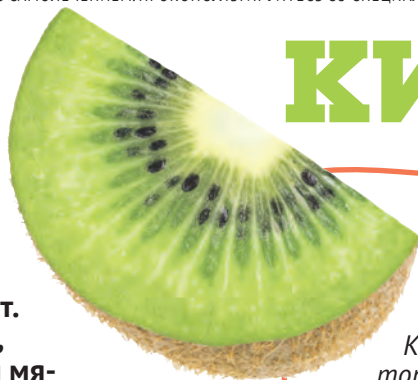
Киви – это плод растения рода актинидия, крупных древовидных лиан. Родиной его считается Китай. Правда, те плоды, которые произрастали на территории Поднебесной, были размером примерно с грецкий орех и имели гораздо более выраженную кислинку во вкусе. Непосредственно в Китае их называли «обезьяний персик», а в других странах – «китайский крыжовник», и воспринимали не как десертный фрукт, а скорее как ягоду с лекарственными свойствами.

Привычные для нас более крупные и сладкие плоды вывели в Новой Зеландии только в начале XX века. Новозеландский селекционер Александр Эллисон дал им название «киви», так как «пушистый» плод внешне напоминал тельце одноименной птички, которая является национальным символом Новой Зеландии.

В наши дни киви выращивают в разных странах с субтропическим климатом: в Италии, Греции, Чили, Новой Зеландии и т.д., а отсюда этот фрукт «разлетается» по всему миру.

ИНТЕРЕСНО!

На территории России тоже занимаются выращиванием киви: в частности, такие плантации располагаются в Дагестане, Крыму и Краснодарском крае.



7

ПРИЧИН ВКЛЮЧАТЬ В СВОЮ РАЦИОН

1. Помочь пищеварению

Киви – это источник не только растительной клетчатки, которая стимулирует перистальтику, но и ценного фермента актинидина, который помогает лучше усваивать белок, устраняет вздутие живота и изжогу.

2. Подзарядиться витамином С

Киви – рекордсмен по содержанию «аскорбинки». Одного среднего плода достаточно для восполнения ее суточной нормы!

3. Поддержать зрение

Ценные антиоксиданты лютеин и зеаксантин помогают замедлить снижение остроты зрения в связи с возрастными процессами или частым воздействием с электронными гаджетами (в любом возрасте).

4. Нормализовать артериальное давление

Плоды киви содержат много калия, а также магний. Эти биологически активные вещества помогают нормализовать кровяное давление и снизить риск образования тромбов.

КСТАТИ

Киви – низкокалорийный и нежирный фрукт, в нем всего 42 ккал на 100 г, что делает его «идеальным другом» для людей, следящих за своим весом. А вообще, есть мнение, что киви – не фрукт, а ягода, ведь, подобно винограду, он растет на лиане гроздьями.

5. Для укрепления костей

Современные исследования говорят о том, что одна из причин ослабления костей и повышения риска переломов – это дефицит в организме витамина К. В одном киви в среднем содержится 35% суточной нормы этого ценного нутриента.

6. Для красоты волос и ногтей

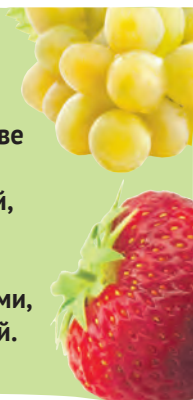
Благодаря содержанию витаминов А, Е и витаминов группы В, а также калия, кальция, фосфора, железа и цинка, присутствие киви в повседневном рационе может помочь улучшить состояние кожи, волос и ногтей.

7. Для хорошего сна

Ценные антиоксиданты и серотонин в составе киви повышают стрессоустойчивость и могут быть полезны при расстройствах сна.

С ЧЕМ СОЧЕТАЕТСЯ?

- ✓ С сыром и ветчиной (например, в составе канapé).
- ✓ С приготовленной курицей, индейкой, говядиной (в составе салатов).
- ✓ С творогом и йогуртами.
- ✓ С клубникой, мандаринами, апельсинами, грушами, ананасами, виноградом, клюквой.



НА ПОЗИТИВЕ

КАК ВЫБРАТЬ

● «Шкурка» у хорошего плода должна иметь равномерную окраску, быть сухой, ворсистой, без морщин, пятен и вмятин.

● На ощупь плод должен быть не слишком твердым (твердость может быть признаком незрелости), однако и слишком мягкие фрукты брать не стоит (это признак того, что плод перезрел и, возможно, уже начал портиться).

● Если при нажатии на плодоножку выступает влага – это тоже признак порчи.

● Если киви продаются в упаковке, по несколько штук, на ней не должно быть следов конденсата.

КОМУ КИВИ НЕ ДРУГ?

С киви следует быть осторожными людям, страдающим аллергией (дает перекрестную аллергию на бананы и ананасы), почечной недостаточностью, а также гастритом с повышенной кислотностью и язвой желудка в стадии обострения. Так как фрукт содержит много кислот, он не рекомендуется при проблемах с зубной эмалью.

я – КИВИ!



А Я ТОГДА КТО?



САЛАТ «ЧТО ЗА ПТИЦА ЭТОТ ФРУКТ?»

Ингредиенты

- Филе курицы или индейки отварное – 200 г
- Киви – 3 шт.
- Сыр твердый – 120 г
- Маслины без косточки – 90 г
- Лук зеленый – 30 г
- Майонез низкокалорийный (можно заменить греческим йогуртом с горчицей или оливковым маслом с лимонным соком) – 2 ст. ложки
- Соль по вкусу

Приготовление

Филе разобрать на тонкие волокна. Сыр натереть на крупной терке. Киви порезать тонкими пластинками, маслины – колечками, лук мелко порубить. Все ингредиенты сложить в салатницу, посолить, заправить соусом и отправить на 2 часа в холодильник.

Оксана Черных

16+ ПОДПИСКА НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 2-е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца
90,73 р*	181,46 р*	272,19 р*
на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
362,92 р*	453,65 р*	544,38 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! Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2024 года на издание «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

№ 07 (198) 5 – 18 апреля 2024 года

АТЕРОКОР ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ

СТР. 12

КОВАРНЫЙ НЕВИДИМКА ЧЕМ ОПАСЕН ПЕРИКАРДИТ

СТР. 14

ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕГО? ЧТО ТАКОЕ МОНОКЛОНАЛЬНЫЕ АНТИТЕЛА

СТР. 8

КИТАЙСКИЙ КРЫЖОВНИК 5 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ КИВИ

СТР. 18

ISSN 2712-9861

9 877272 986170 24007

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУ

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ СТР. 2

АКТРИСА ЛЮДМИЛА СВИТОВА: Я – СТОПРОЦЕНТНЫЙ ВРАЧ-ФИТОТЕРАПЕВТ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

ЛЮДМИЛА СВИТОВА:

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я
ЗНАКОМЛЮСЬ С СОБОЙ,
И НА ЭТО ЗНАКОМСТВО
У МЕНЯ – ЦЕЛАЯ ЖИЗНЬ**

Актриса театра и кино Людмила Свитова хорошо знакома российскому зрителю и многих притягивает своей искренностью, теплотой. «Играет, как живёт», – так говорят её поклонники. Мы решили узнать у Людмилы о том, где она черпает энергию для воплощения ярких и обаятельных женских образов.

«Я – СТОПРОЦЕНТНЫЙ ВРАЧ-ФИТОТЕРАПЕВТ!»

– Людмила, недавно на телеканале «Домашний» завершились съемки мелодрамы «Жена пациента Потапова», где вы играете одну из главных ролей. Ваша героиня в юности мечтала стать врачом, но жизнь сложилась иначе. А если бы вам самой в иных обстоятельствах довелось стать врачом, то какой специальности – и почему?

– Да я и так врачую! С трех лет приучена моими бабушками к лесу. В три года я набирала стакан земляники, а в 16 лет собрала 15 литров черники, которые, к слову, продала и купила себе классический костюм для поступления в школу-студию МХАТ. И сейчас, как только начинается лето, я в свои выходные при возможности еду по местам силы и собираю травы и ягоды: зверобой, ромашку, липу, иван-чай, калину-малину и т.д. Все это ферментирую, сушу, заморажи-

ваю. Так что я стопроцентный врач-фитотерапевт!

– О вас нередко пишут как о «девушке тургеневского типа», хотя вам доводилось играть не только барышень, но и пацанок. А как менялся ваш собственный характер от роли к роли, и как на него повлиял этот недавний проект?

– Каждый день разный, и каждый день разная я. Я себя еще до конца не знаю, вот и знакомлюсь с собой. И на это знакомство у меня целая жизнь. Мои роли мне помогают узнавать меня с разных сторон. А недавний проект, как, в принципе, и любой другой, подарил новую возможность прокачать мою актерскую мышцу. Это как занятие фитнесом. Только актерским. Так что недавний проект пару «кубиков» мне прибавил.

ОГОНЬ ЛЮБВИ НУЖНО ПИТАТЬ

– Вы вышли замуж за известного режиссера Юрия Поповича в 20 лет

и, говорят, до сих пор счастливы в браке. Правда ли это, и если да, то поделитесь, пожалуйста: в чем залог долгих и добрых супружеских отношений?

– В прошлом году мы перешагнули порог топазовой свадьбы. 17 лет совместной жизни. За эти годы всякое бывало. Ярким событием в нашей семье стало рождение еще одной дочки, Евдокии, 4 года назад. Так что нас теперь четверо. А залогом добрых и долгих отношений является любовь. Которую надо питать. Потому что она как неожиданно появляется, так же неожиданно может и закончиться. Поэтому совместное житье-бытье – это сонстраженность, дружелюбие и работа, работа двоих над поддержанием огня любви.

– Ваша старшая дочь Полина уже совсем взрослая. Чем она сейчас занимается? Хочет ли пойти по вашим стопам или видит себя в другой профессии?

– Полинке скоро 16 лет. У нее, безусловно, есть актерский талант. Вот,



Фото из личного архива Людмилы Свитовой

СПРАВКА

Людмила Свитова родилась 7 июня 1986 года в подмосковной Шатуре.

В 2007 году закончила Школу-студию МХАТ и была принята в труппу театра имени Моссовета.

В кино дебютировала в 2004 году эпизодической ролью в сериале «Бальзаковский возраст, или Все мужчины свои...» и с тех пор снялась в нескольких десятках фильмов и сериалов.

Замужем за режиссером Юрием Поповичем, воспитывает двух дочерей.

недавно в кино снималась. Вся ее комната завешена грамотами и дипломами победителя на разных конкурсах чтецов. Совсем недавно праздновали ее очередную победу на Фестивале художественного слова «Читать. Знать. Помнить» в рамках образовательного проекта «Мой героический район».

Но Полина при этом учится на отлично. И все время свои права и права близких защищает. Поэтому она захотела получить юридическое образование. Кто знает, может, адвокатом мирового масштаба будет?



Кадры из фильма «Жена пациента Потапова»

(фото предоставлены телеканалом «Домашний»)



КАК ЗАГЛЯНУТЬ ВНУТРЬ СЕБЯ

– Расскажите, пожалуйста, какие привычки помогают вам поддерживать бодрость, стройность, здоровье? Придерживаетесь ли вы какой-то особой диеты, посещаете ли спортзал? Или работа сама по себе и бодрит, и сжигает лишние калории?

– Для поддержания телесного здоровья я стараюсь есть пищу с минимальным содержанием пищевых добавок: чем меньше «е», тем лучше. Плюс, первые блюда и овощи-фрукты. Но «я» – это не только мое тело.

У медицины и медитации один корень. Внутри человека есть сила, которая его же и создала, внутри человека заложен неисчерпаемый ресурс, а как его раскрыть, не заглянув вглубь себя? Чтобы прикоснуться к истокам, к вечному, надо себя изучать! Посмотреть внутрь себя, на свое «я» можно

только с помощью медитации. Другого способа я не знаю.

– Как относитесь к народным методам вроде бани, лечебных травяных чаев?

– О, это мои спутники жизни. Чаи, купели, бани и общение с близкими – вот она, радость!

– Часто ли вы готовите и есть ли у вас «фирменное блюдо» (если да, то какое)?

– Чтобы мои дети ели полезную пищу, у плиты я стою часто. Готовить обожаю, это же творческий процесс. Я сама придумываю рецепты и тут же воплощаю их в жизнь. Очень радуюсь, когда мои кулинарные шедевры радуют близких. Но и от классики не отступаю. Поэтому классический борщ или щи готовлю на раз. А вот печь не люблю. Тортики и пироги – не мое. Там строго по рецепту. Где строго, там мне скучно.

«КИНО – МОЯ РАДОСТЬ!»

– Людмила, что сейчас происходит в вашей театральной жизни, в каких постановках на сцене зритель может вас увидеть?

Я устроилась работать в театр Моссовета сразу после окончания института. Большинство моих ролей там были в спектаклях Сергея Юрского. Мы дружили. Умер Юрский – умер для меня и театр. Да и вообще, мне на сегодняшний день неинтересно посвящать жизнь одному только театру. Быть связанной к одним спектаклям, к одним и тем же ролям на годы, еще и жертвуя из-за них ролями в кино – не хочу так!

Кино – вот мое развитие, моя радость, моя возможность делиться со зрителем своим опытом. Вот это мне интересно!

Беседовала Оксана Калашникова

ПОМОЖЕТ ЛИ «ИСКУССТВЕННЫЙ



Моноклональные антитела. Их сегодня называют не иначе как «чудом геной инженерии» и «искусственным иммунитетом». На них возлагают большие надежды в деле борьбы с самыми серьезными болезнями современности. Разбираемся, что же это за чудо такое.

АНТИТЕЛО — В ДЕЛО

Если вы хоть немного интересуетесь медициной, то такое понятие, как «антитела», вам наверняка знакомо. Это особые белковые молекулы, их вырабатывает наша иммунная система для борьбы с вирусами, бактериями, аллергенами и прочими угрозами (так называемыми антигенами).

В каждом случае организм создает особые, специфические антитела, опти-

мально заточенные для сражения с каким-то конкретным «чужаком». Выработкой антител занимаются особые иммунные клетки, причем для каждого антигена создается и подключается к процессу отдельная группа генетически однородных клеток, то есть клонов. Антитела, вырабатываемые каждой такой группой клонов, соответственно, называются **моноклональными антителами** (вот откуда произошло это название).

НА ЗАМЕТКУ

Сегодня моноклональные антитела (МАТ) — это класс современных лекарственных препаратов, которые можно сравнить с идеальным оружием высокоточного наведения (это свойство называется «высокая селективность» и «таргетная терапия»). Такие средства способны распознавать и уничтожать конкретный антиген, который является «виновником» заболевания в организме.

При этом моноклональные антитела, что особенно важно, не воздействуют на другие клетки, представляющие собой безобидные «мишени», то есть не дают каких-то побочных эффектов. Это отличает МАТ от многих традиционных препаратов, при применении которых «побочек» не избежать: так, например, антибиотики, уничтожая патогенный микроб, «заодно» ликвидируют и полезную микрофлору кишечника, а цитостатики, используемые для терапии онкологических заболеваний, губительно воздействуют не только на опухолевые, но и на здоровые клетки.



СИЛАМИ ИММУНИТЕТА

Еще задолго до появления геной инженерии человечество знало, что такое иммунная защита, и исследователями был накоплен весомый опыт использования естественной защитной реакции человеческого организма и применения антител в борьбе с различными заболеваниями.

Взять хотя бы вакцины. С конца XIX века для их создания использовали животных, включая крупный рогатый скот и домашних птиц. Животных иммунизировали, то есть заражали их в легкой форме и тем самым стимулировали их иммунитет к выработке специфических антител против возбудителя той или иной инфекции. А затем использовали плазму их крови для производства лекарственных препаратов — иммунных сывороток. Таким образом люди научились побеждать диф-

терию, столбняк, различные вирусы, нейтрализовать действие некоторых ядов и тем самым спасли сотни тысяч жизней.

Безусловно, сыворотки того времени имели ряд недостатков, и в целом их эффективность была не так высока, ведь антитела в них вырабатывались клетками животных, а не человеческого организма. Однако начало было положено.

КАК РАКОВАЯ КЛЕТКА НАУКЕ ПОМОГЛА

Наука не стояла на месте, в течение прошедшего столетия разрабатывая все более совершенные технологии для получения антител и их применения. Так, например, в 70-х годах прошлого века антитела научились синтезировать в лабораторных условиях. Что примечательно, для этого использовали способность клеток раковой опухоли миеломы

ИММУНИТЕТ» ПОБЕДИТЬ РАК И ДИАБЕТ?

быстро «штамповать» идентичные самим себе клетки.

Это делали так. Сначала иммунизировали лабораторных мышей, вырабатывая у них иммунитет к определенному антигену. Затем из их селезенок выделяли соответствующие антитело-продуцирующие клетки. И, наконец, эти клетки с помощью особой технологии соединяли с клетками миеломы. В результате те начинали непрерывно и в большом количестве синтезировать антитела против заданного антигена. За изобретение этой технологии, которую в дальнейшем продолжили развивать и совершенствовать, ученым Георгу Кёлеру и Сезару Мильштейну вручили Нобелевскую премию в 1984 году.

ЕЩЁ ОДИН ШАГ ВПЕРЁД

Исследуя сферы применения моноклональных антител, искусственно синтезированных из клеток животных, в лечении различных заболеваний, все разработ-

чки сталкивались с одной и той же проблемой. Организм любого пациента рано или поздно распознавал чужеродные мышинные белки, воспринимал их как чужеродные объекты – и начал выработку собственных антител против лекарственного средства.

В 90-х годах ученые, применяя сложнейшие методы генной инженерии, создали первые так называемые «химерные антитела» – моноклональные антитела, в

которых мышинный «компонент» молекулы заменялся на участок из «человеческих» последовательностей аминокислот. Опыты подтвердили, что лекарства на основе химерных антител куда более эффективны, чем «мышинные» препараты.

А КАК СЕЙЧАС?

В XXI веке усовершенствованные методы генной инженерии позволили, наконец, синтезировать в ла-

бораторных условиях полностью «человеческие» моноклональные антитела. Конечно, разработка любого лекарства с использованием моноклональных антител – процесс долгий и очень дорогостоящий. Это сказывается и на цене итоговых препаратов, которые доступны сегодня отнюдь не каждому.

Однако интерес к этой теме очень высок, и сегодня во многих странах мира, включая Россию, проходят клинические испытания десятки препаратов, созданных по этой новейшей технологии.

Ученые полагают, что лекарственные препараты на основе моноклональных антител могут помочь в борьбе с заболеваниями, которые еще сравнительно недавно считались неизлечимыми. В их числе, например, онкологические и аутоиммунные заболевания, болезнь Альцгеймера и диабет, псориаз, ревматоидный артрит и даже СПИД.

Оксана Черных

КСТАТИ

Моноклональные антитела сегодня широко используются не только в лечении, но и в новейших методах диагностики. Ведь антитела лабораторного происхождения функционируют точно так же, как и природные в части распознавания чужеродных агентов. В частности, их используют в таких методах, как иммуногистохимия, иммуноферментный анализ, проточная цитофлуориметрия и др.

Методика «моноклональные антитела» также применяется в домашних тестах на беременность, распознающих антиген гормона, называемого хорионический гонадотропин человека (ХГЧ).

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Постоянные стрессы, страх за свое будущее, тревожные мысли за детей, переживания по поводу старости... Нырять в чан с негативными эмоциями, мы варимся в крепком бульоне отчаяния, боясь вынырнуть – а вдруг будет еще хуже? А тут еще и зуб разболелся...

Понимая, как тяжело справляться с подобными чувствами, мы подготовили тематические журналы для тех, кто ищет выход и хочет снова расцветить свою жизнь яркими красками.

«Стресс, депрессия, тревожность» – вместе пройдем паническую атаку, научимся избавляться от закольцованных тревожащих дум, поговорим о симптомах депрессии и о том, как работают антидепрессанты. Найдем мотивацию, чтобы жить ярко и интересно.

«Зубы и десны» – поговорим о необходимости избавляться от зубных отложений, вовремя лечить пульпит, не махать рукой на боль в зубе и воспаленные дес-



ны. Познакомим читателя с современными методами протезирования и лечения.

«Деменция и болезнь Альцгеймера» – возьмем за руку и поможем не отчаяться. Расскажем о первых

симптомах этих непростых заболеваний, эффектах от своевременно начатого лечения. Поведаем о профилактике старческого слабоумия. Расскажем о тонкостях ухода за заболевшим родственником.

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

Соблюдаем ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Постящемуся надлежит быть спокойным, тихим, кротким, смиренным, крепким, презирающим славу настоящей жизни. Постящийся с великим усердием должен творить молитвы и исповедания перед Богом. Видишь, в чем состоит истинный пост.

Святитель Иоанн Златоуст



ОТМЕЧАТЬ ЛИ ПРАЗДНИК В ПОСТ

? Пасха праздник переходящий, вот и не задумывалась, что дата юбилея на пост попадет. Накрыть стол постными блюдами? Как отмечать праздник, который выпадает на время поста?

Елизавета, г. Санкт-Петербург

Если обратимся к Церковному уставу, то там можно найти совет. Памяти святых переносятся, если совпадают, например с двенадцатыми праздниками. То есть если праздники памяти святых переносятся, то и застолье можно перенести на время после поста или воскресный день, когда пост ослабляется. Есть даже поговорка: «Именинник в чести неделя до шести». Собирая застолье в пост, стоит оценить в первую очередь, насколько это соответствует сохранению духовной составляющей.

ЕСЛИ ПОСТ НАРУШИЛ, НАДО ЛИ ПРОДОЛЖАТЬ

? Так хотелось стать хорошим постником, но не выдержала. Неделю продержалась и сорвалась. Причину рассказывать не стану. Мне важно знать другое: надо ли продолжать пост после нарушения или уже до следующего лучше ждать?

Наталья Семеновна, г. Москва

Зная, что человек немощен, Господь дал нам в помощь Таинство исповеди. Исповедуясь и искренне раскаиваясь, человек очищается и у него появляются новые силы для преодоления греха. А если нарушили пост, то у вас есть повод покаяться на исповеди и продолжить духовное и телесное совершенствование. Пост надо продолжить. Старец Моисей Святогорец писал: «В период поста часто случаются искушения, испытания, конфликты и падения. Они происходят не случайно, а для того, чтобы мы стали более зрелыми духовно, пришли в равновесие и смирились».

А как выбирать меру поста, советует святитель Феофан Затворник: «Лучше не связывать себя (в посте)... неизменным постановлением, как бы узами; а когда так, когда иначе, только без льгот и саможаления; но и без жестокости, доводящей до изнеможения».

ТРИ ЭТАПА ВЕЛИКОГО ПОСТА

? Услышала, что у Великого поста целых три этапа. Всегда считала, что это 40 дней. Что это за этапы?

Ксения Т., г. Воронеж

Действительно, есть три таких этапа. Первый предваряет Великий пост, это Мясопустная или Сырная Седмица, или Масленица. Это – неделя подготовки к посту, верующие не едят мясо и мясные продукты.

У самого поста – два периода: Святая четырехдесятница и Страстная седмица. Во время Четырехдесятницы мы идем на встречу Господу: укрепляемся в вере, укрепляем силу духа и тела, ограничиваем себя в пище, духовно растем, молимся и каемся в грехах. Делаем все, чтобы достойно встретиться с Христом Воскресшим.

Третий этап – Страстная седмица. Во время Страстной седмицы соблюдаем пост, когда сам Иисус Христос идет к нам через последние проповеди, Тайную Вечерю, Голгофу и Воскресение. Чтобы вместе со Спасителем встретить главный праздник Христиан – Пасху.

ЧЕМ БОЛЕЛИ И КАК ЛЕЧИЛИСЬ ДРЕВНИЕ СКИФЫ



Территорию нынешней России в разное время заселяли самые различные народы. Среди них были и скифы – древние кочевые племена, обитавшие в I тысячелетии до н.э. в степях на севере Причерноморья, Приазовья и Предкавказья.

С ГРЕКАМИ ПО СОСЕДСТВУ

Слово «скифы» принадлежит греческому языку, сами они именовали себя саками. Именно греки на протяжении многих столетий «сосуществовали» со скифами через Черное море и при этом активно с ними взаимодействовали: то воевали, то торговали. Не случайно много сведений о быте, традициях и нравах скифских племен также дошли до наших дней из древнегреческих источников.

Для большинства греков Скифия была «дикий землей, где всегда царят снег и холод» (что не совсем соответствовало действительности).

Известно, что скифы были плотного телосложения, сильными и отважными бойцами. Алкоголь пили крепкий и залпом, что также весьма удивляло греков, привыкших разводить вино водой. Однако при этом кочевники не были примитивными варварами, у них была развита и культура, и даже медицина.

Роль врачей у скифов выполняли знахари. Во время раскопок в Крыму, вблизи Керчи, исследователи нашли скифские золотые и серебряные вазы. На одной из них изображены врачеватели, делающие перевязки и вырывающие больные зубы своим соплеменникам. К слову, некоторые скифы учи-

лись медицине у греков, которые, как известно, далеко продвинулись в своих знаниях.

А ЧТО В «АПТЕЧКЕ»?

По мнению современных исследователей, скифы были настоящими фитотерапевтами, знатоками в лечебных средствах животного, растительного и минерального происхождения. Свойства многих целебных растений, которые и сегодня в ходу в народной медицине (ревень, подорожник, лук, чеснок, горицвет и т.д.), скифы открывали, наблюдая за их воздействием на прирученных животных.

Среди лекарственных снадобий, применяемых скифами, были и бобровая струя, и особо ценные панты – неокостеневшие рога молодых пятнистых оленей, и даже змеиный яд.

Знахари практиковали и хирургические манипуляции – от разрезания абсцессов, вправления вывихов и лечения переломов и вплоть до ампутации конечностей. В качестве средств анестезии применяли алкоголь, опиум, корни мандрагоры, обладающие снотворным и болеутоляющим действием.

Знаменитый древнегреческий врач Гиппократ отмечал, что некоторые хвори скифы лечат прижиганием.

ИНТЕРЕСНО!

В одном из своих трудов Гиппократ описал распространенную для скифов болезнь. Он назвал ее «божественной», так как сами скифские кочевники приписывали ее высшему вмешательству, а заболевших всячески почитали. Она проявлялась в опухолях на ногах, растяжении бедер и сильной хромоте.

Сам Гиппократ был уверен, что причина болезни кроется в постоянном пребывании скифов в седле. «То же самое бывает и у остальных людей: где очень много и часто ездят верхом, там очень многие страдают опухолями, ломотою в бедрах и подагрой и очень равнодушны к половым удовольствиям», – писал он.



КСТАТИ

Антропологи, которые изучали найденные при раскопках останки скифов, утверждают, что одной из самых распространенных хворей у тех, скорее всего, были зубные боли. От зубных болезней и ранней утраты зубов страдали даже молодые люди. Такое возможно при пародонтите, то есть воспалении десен, которое могло развиваться от однообразного питания.



ВЕСЕННЯЯ

Весна – время обновления, и нас, измученных долгой зимой, это касается в полной мере. На прилавках появляется всё больше овощей с пометкой «новый урожай», да и нежные листочки на грядках пробиваются на свет. И среди растений, которые мы обычно считаем вредными сорняками, найдутся настоящие герои для нашего здоровья. Давайте начнём получать удовольствие от весенней диеты прямо сейчас!

ПРИРОДНЫЕ МУЛЬТИВИТАМИНЫ

Мир вокруг нас богат разнообразием средств для поддержания здоровья, и одним из самых недооцененных, но в то же время удивительно мощных, является зелень и зеленые овощи. От базилика до кинзы, эти скромные растения прячут в себе настоящую сокровищницу питательных веществ, оказывая благотворное влияние на наше здоровье.

Самым захватывающим аспектом зелени является ее витаминный состав. Холин, витамины А, группы В, С, Е, К, РР – это лишь малая часть того, что они нам предлагают. Но не только витамины делают их такими ценными. Зелень также является кладезем минералов: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, и это далеко не полный список. Есть и еще один нюанс – в зеленых растениях содержится приличное количество белка, причем в форме, обеспечивающей его легкое усвоение организмом. А в паре с белком идет и уникальный состав аминокислот.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ВЕСНОЙ?

Главный секрет «зеленушки» в том, что именно весной, после пробуждения природы, концентрация полезных веществ в ней максимальна, а вредных – минимальна. Из почвы, хорошо промытой талыми водами, уходят остатки вредных солей, тяжелых металлов, остатков удобрений и моющих веществ. И в новые росточки поступает чистая энергия земли и солнца.

Второй аспект пользы именно весенней зелени – это ее способность нормализовать кислотно-щелочной баланс в организме, смещая его в сторону щелочного и устраняя тем самым негативные реакции на тяжелую «зимнюю» пищу. Хотите быстро очиститься от накопленных за зиму шлаков – отведите в тарелке почетное место молодой зеленушке и ранним овощам.

ПОЛЬЗА ЗНАКОМЫХ «ЗЕЛЁНЫХ»

А как же влияние наших зеленых друзей на конкретные аспекты здоровья?

- Петрушка, например, считается настоящей сокровищницей витамина К, способствующего укреплению костей и профилактике болезни Альцгеймера. Так же как и укроп, по содержанию витаминов С и А она не уступает моркови.

- Кинза и эстрагон обладают антисептическими и антиоксидантными свойствами. Их способность уменьшать отеки, снижать уровень холестерина, повышать иммунитет и укреплять костную ткань делает их настоящими суперзвездами.

- Наш старый знакомый зеленый лук, а также его собрат лук-слизун, первым вылезаящий из-под снега, обладают мощными противовоспалительными свойствами за счет витаминов К и С, фолиевой кислоты, антиоксидантов, кверцетина.

- Не будем забывать и о редиске, которая именно весной достигает своей максимальной сочности и приятного вкуса. Причем в пищу годится не только корнеплод, но и молодые листья. Содержит витамины группы В, витамин С, калий, магний и другие полезные элементы.

ПОДРУЖИТЬСЯ С СОРНЯКАМИ

Зеленушке нужно время, чтобы вырасти, а нам нужно время, чтобы ее посеять и ухаживать. А пока «породистые» растения подрастают на грядках, стоит обратить внимание на сорняки.

Крапива, лопух, одуванчик и сныть растут намного быстрее, чем высаженный на огороде салат. Их польза для здоровья не уступает привычным зеленым растениям, а во многом даже превосходит их. Эти травы вполне можно употреблять в пищу – благотворный эффект не заставит себя ждать. Главное – собирать только самые нежные молодые листочки, а жесткие листья предварительно ошпарить кипятком.

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА



РЕЦЕПТЫ

САЛАТ С МАРИНОВАННЫМИ ОДУВАНЧИКАМИ

50 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

• 1 пучок щавеля • 1 пучок зеленого салата • 1 пучок зеленого лука
• 2 крупных свежих огурца • 10 редисок
• 150 г красного лука • 2 ст. ложки сметаны • 3 яйца вкрутую • соль по вкусу

Для маринованных одуванчиков:

• 200 г бутонов одуванчиков
• 30 мл яблочного уксуса • 2 ч. ложки соли
• 1 ст. ложка сахара • 1 ст. ложка хрена
• 1 стакан воды • щепотка молотой гвоздики
• 2 зубчика чеснока
• 0,5 ч. ложки молотого черного перца

Бутоны одуванчика залить ледяной водой на час, промыть и сложить в небольшую кастрюлю. В кастрюле смешать ингредиенты для маринада, довести до кипения. Залить горячим маринадом одуванчики. Поставить на водяную баню на 5 минут под крышкой. Укутать кастрюлю и медленно остудить. Настоять в холодильнике 1–2 суток. Овощи, яйца и зелень для салата нарезать произвольно. Добавить одуванчики. Сметану смешать с маринадом и заправить салат. Посолить по вкусу.

ВЕСЕННИЕ ЩИ

60 кКал на 100 г

Ингредиенты на 8 порций:

• 300 г молодой крапивы • 300 г щавеля
• 3 картофелины • 3 моркови
• 1 корень петрушки • 1 луковица
• 4 яйца вкрутую • 3 лавровых листа • соль по вкусу
• сметана для подачи

Вскипятить 3 литра воды. Добавить крупно нарезанный очищенный картофель, натертую на крупной терке морковь. Корень петрушки и неочищенную луковицу положить целиком. Варить до мягкости картофеля. Удалить луковицу и петрушку, а картофель прямо в кастрюле немного размять толкушкой. Добавить мелко нарезанную зелень и лавровый лист, довести до кипения, посолить и варить на среднем огне 3 минуты. Яйца мелко нарубить и добавить в готовый суп. Перемешать и подавать со сметаной.



ВЕСЕННИЙ СМУЗИ

40 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

• 2 зеленых яблока • 1 крупная морковь
• 2 апельсина • пучок щавеля • листья кислицы (заячьей капусты)
• 1 ч. ложка семян льна • мед, корица по вкусу

Морковь и яблоко натереть на мелкой терке. Апельсин очистить. Соединить все ингредиенты в чаше блендера и взбить до однородности. Добавить мед, корицу. Подавать сразу же.



ЗЕЛЁНЫЙ СОУС

190 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

• по 1 пучку кинзы, укропа, петрушки, эстрагона (тархуна), зеленого лука
• 100 г грецких орехов • 4–5 зубчиков чеснока • красный острый перец (по вкусу)
• 200 мл сметаны 20% • 1 ч. ложка соли + по вкусу

Подготовить блендер. Сначала промолоть орехи в мелкую крошку. Затем – почти в пюре промолоть вымытую и просушенную зелень. Смешать с орехами, добавить острый перец, очищенный от семян, и чеснок. Еще раз взбить. Добавить соль и сметану. Этим соусом лучше всего заправлять овощные салаты и подавать к горячим блюдам из мяса и птицы.



ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

Каморка с домашним скарбом		"Раскладушка" на морском берегу	Дикая кошка из Центр. Америки		Прицепы к локомотиву		Партитура оперы для рояля
Родной город Жан-Жака Руссо	→				↓		Зелень, "сковавшая" пруд
Строение для хранения зерна		"Ягодки"-маслилки	Листок в суп	→			↓
		↓					
	Наука об охране природы		Мощный ... у атлета	→			
					Евстахиева (слуховая) ... в голове		"Эффект" от неправильного лечения
	В мультике он в тумане блуждал		Республика в верховьях Енисея	→	↓		↓
					"Отражатель" на крышечке пудреницы		Липовый материал для мочалок
	↓				↓		↓
	Деталь-якорь в часах		Пупок по сути	→			
	Широкая часть домны	Имя Дон Кихота	"Выпускницы" из ящика Пандоры	→			
						Сизифов ...	
	↓					↓	
Любимая шляпа Евгения Онегина		Триллер Хичкока о Нормане Бейтсе		Мультик "... сказал мяу?"	→		
							Веселящий ... - закись азота
							↓
Поселение ремесленников встарь		Узбекское блюдо с длинной лапшой		Заливной с сочной травой	→		
Курортный штат Индии	↙						
			Окантовка ботинка		Как наши предки называли еду?		Зачисление в штат
			↓		↓		
Обращение к пожилой женщине	...-при на конкурсе	→					
Привидение, мираж	Певица Вески	→					

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- Расставьте знаки математического действия так, чтобы получилось равенство.
2 2 2 2 = 9.
Подсказка: числа в левой части примера могут быть не только однозначными.
- Сидят верхом, ноги за ушами. О чем речь?

ОТВЕТЫ

1. 2 : 2 : 2 = 2 - 2 = 9. Это ояки - верхом на переносице, дужки за ушами.
2. Задание «Найдите 5 отличий»: цвет опутки грядки, листик на го-
ляе, завшутка слева в конце средней ветки, бутыл по правому
краю, ветрой слева, зашток справа от бокового цветка.
3. Задание: как наши предки называли еду?

W	O	T	H	V	Ф
Э	Н	В	В	W	
V	П	В	В	В	
Н	В	А	Л	Ж	
Э	Н	А	В	О	Л
V	П	О	С	О	Л
Л	К	Л	Х	Н	
А	В	В	Л	О	С
О	Т	С	Ц		
К	А	В	Ш	С	Р
Р	А	В	Ш	С	Р
Л	Э	К	И	О	Т
В	Р	Р	Е	Н	В
В	В	Т	В	В	В
К	Н	К	И	Ж	В
С	О	Р	С	К	И
В	И	О	Л	Л	Л
В	И	В	Л	Л	Л
Ж	Е	Н	В	В	В
Э	Н	В	В	В	В
Л	Л	Л	Л	Л	Л
К	Л	А	В	К	А



ГОРОСКОП на 5–25 апреля



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Искренность и непосредственность Овнов помогут им принять верное решение и поступить правильно в непростой ситуации. Поддержка близких тоже будет очень кстати.

6 апреля – упражнения для осанки

9 апреля – «да» моркови и сельдерю

15 апреля – приятные покупки для дома



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецы могут преувеличивать значимость возложенной на них миссии, отсюда – недовольство близких. Помните: взаимопонимание рождается только в диалоге.

5 апреля – пейте больше чистой воды

12 апреля – суставная гимнастика

24 апреля – только удобная обувь



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам найти взаимопонимание с окружающими не всегда будет просто, но стремиться к этому все-таки нужно. Старайтесь чаще бывать на солнце, тогда и ночной сон наладится.

10 апреля – чай с мятой или мелиссой

18 апреля – пробежка или прогулка

21 апреля – любимая книга или фильм



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Период обещает быть насыщенным на события, но в основном – со знаком «плюс». Старайтесь меньше смотреть новостей и сохранять спокойствие в любой ситуации.

11 апреля – общение с питомцами успокоит

19 апреля – время обновить гардероб

22 апреля – «да» цитрусовым в меню



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

У Стрельцов возможна неожиданная рабочая командировка или спонтанное путешествие. Новые впечатления и перемена мест в любом случае пойдут вам только на пользу.

6 апреля – уход за телом и волосами

18 апреля – отжимания, приседания

23 апреля – «нет» никотину и алкоголю



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Возможности Водолеев в этот период не всегда успевают за их желаниями. Кому-то не помешает включить режим здоровой экономии и не растрачиваться по мелочам.

7 апреля – полезны ягодные морсы

17 апреля – гимнастика для суставов

25 апреля – ложитесь спать вовремя



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

У Тельцов время переосмысления базовых ценностей. «Не беспокойтесь по пустякам, все – пустяки», – нашептывают звезды. Больше гуляйте пешком, старайтесь высыпаться.

7 апреля – баня, сауна, массаж

14 апреля – полезен разгрузочный день

20 апреля – «да» блюдам из сладкого перца



РАК • 21 июня – 22 июля

Клиенты, партнеры или близкие люди как сговорились – саботируют достигнутые ранее договоренности и не выполняют обещаний. Терпения вам! Отвлечется поможет спорт.

8 апреля – утренняя зарядка

17 апреля – морепродукты в меню

23 апреля – неожиданная встреча



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Яркое весеннее солнце согревает Дев и настраивает на романтический лад. У их давних поклонников в этот период есть шанс побороться за личное счастье.

9 апреля – «да» домашним десертам

13 апреля – ванна с ароматными маслами

25 апреля – массаж спины и ступней



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Самое время, чтобы затеять перестановку в доме или «расхламление» гардероба. Заодно возникнут идеи относительно интерьера или собственного имиджа – пора воплощать!

5 апреля – бассейн или спортзал

16 апреля – «да» фруктовым салатам

20 апреля – запишитесь к стоматологу



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Не позволяйте случайным людям, приходящим с критикой или непрошенными советами, сбить вас с намеченного пути или заставить усомниться в собственных силах.

9 апреля – «да» блюдам из свеклы

14 апреля – прогулка за городом, у воды

24 апреля – дыхательная гимнастика



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рассчитывать только на собственные силы и радоваться тому, что происходит здесь и сейчас, – эти два правила помогут Рыбам сохранять спокойствие в любой ситуации.

8 апреля – контрастный душ или баня

12 апреля – «да» нежирной говядине

19 апреля – избегайте переедания

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

Заместитель генерального
директора по рекламе и PR:
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

№ 7 (198), Дата выхода:
05.04.2024

Подписано в печать: 28.03.2024
Номер заказа – 2024-01062
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 03.04.2024

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

Тираж 208 200 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 лю-
бой форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

УСПЕЙТЕ КУПИТЬ!
ПОДАРКИ И СЕЗОННЫЕ СКИДКИ ДО -75%



Босоножки «Палермо»
В них вы можете провести на ногах весь день и не устать.
Материал: натуральная кожа, подошва – ПУ. КНР. Размеры: 37, 38, 39, 40, 41.
Лот 200 59221

Размеры 37–41

1490*Р
* при покупке от 2-х пар.

Платье «Диана»
«Летающее» платье А-силуэта с фигурным подолом! Струящаяся ткань приятна телу.
Материал: п/э, вискоза, эластан. Длина: 105 см. Россия. Размеры: 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68.
Лот 103 195 синее, бордо



990*Р
* при покупке от 2-х штук.

ВАШ ПОДАРОК
при покупке от 1490 р.



Браслет
«Чудо браслет — эффективное средство для снятия напряжения, усталости, благотворно влияет на самочувствие и сон.»
Материал: металл с родированием, магниты. Размер: 19x0,7 см. КНР.



Фотофасад «Яркая жизнь»
Преобразит ваш двор или садовый участок без больших финансовых вложений!
Материал: ПВХ, металл. Размеры: 90x158 см; 310x158 см. КНР. Полный ассортимент уточняйте у оператора.
Лот 200 58924 «Цветущий сад» 90x158 см
Лот 158 2501 «Розовые розы» 310x158 см

+1 В ПОДАРОК

990 Р **1490 Р**

Пистолет для рассады «Терминатор»
Воткните острие в землю; опустите стаканчик с рассадой или саженец в полость устройства; нажмите на рычаг – лепестки внизу раскроются, и росток окажется в земле.
Материал: металл, пластик. Размер: 87x20x20 см. Вес: 980 г. КНР. Лот 200 58014



1990 Р

Система для решения мебели
Транспортер + Окномой + салфетки в подарок



Поможет передвинуть тяжелую мебель в одиночку, вы не надорвете спину!
Материал: металл, резина, пластик, микрофибра (полиэстер 100%). КНР. Лот 200 60171

990 Р

Карман для зонта



3990 Р **990 Р**
скидка 75%

Иновационный очиститель «Пеныч» от Кратер
Кислородный очиститель «Пеныч». Эффективное средство для любых поверхностей.
Состав: щелочные вещества >30%, ПАВ 5-15%, комплексоны. Размеры: 25x14,5x7 см. Вес: 800 г. Россия. Лот 200 46431



790*Р
* при покупке от 2-х штук.

Ножницы для плотных ногтей + щипцы
С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног. Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11х6 см. КНР. Лот 689 883



+ ПОДАРОК

790 Р

Сумка «Шоколад»
2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремень на плечо.
Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР. Лот 200 47520 Коричневый Лот 144 0018 Черный

Умный зонт
Материал: металл, полиэстер. Длина в сложенном виде: 23,5 см. Диаметр купола: 105 см. КНР. Лот 200 47527



1490 Р **690 Р**
скидка 53%

Пояс турмалиновый с магнитами
Способствует улучшению кровообращения и снятию мышечных спазмов, обладает разогревающим эффектом.
Материал: нейлон, турмалин, магниты. Длина: 120 см. КНР. Лот 122 6089



990 Р
скидка 50%

Кроссовки «Ортэкс»
Массивная подошва, широкие липучки. Удобная посадка на стопе любой ширины и подъёма.
Материал: верх – 100% полиэстер (4 вида текстиля + липучка), стелька – ПВХ, сверху покрыт сетчатым текстилем, подошва – EVA. Китай. Лот 200 59080 серый Лот 200 59090 черный



Размеры 37–45

990*Р
* при покупке от 2-х пар.



Заказ на **moymir.ru** или по бесплатному тел.

8 (800) 350-35-73

код заказа: **ТЕЛ_647_24_BEC**

Минимальная сумма заказа составляет 790 рублей без учета стоимости доставки. Стоимость доставки по всей России составляет 399 руб. При доставке через АО «Почта России» – пересылка перевода налоговым платежом оплачиваются дополнительно и соответствует 2,5 % от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шоппинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помеш. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 05.04.2024 г. до 05.06.2024 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moymir.ru (0+). Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ_647_24_BEC. Реклама.

ЛЕОВИТ



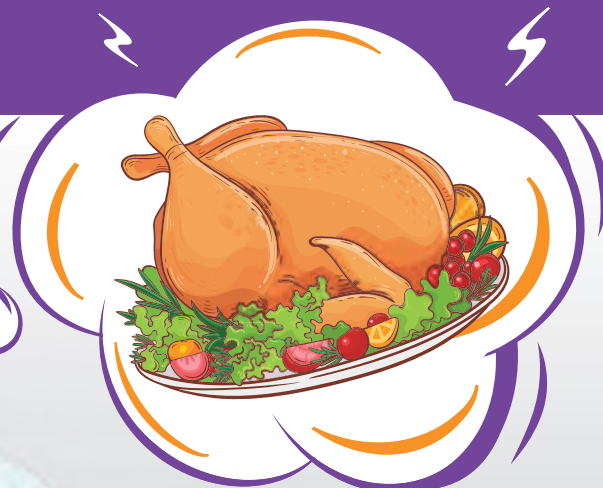
Мгновенное
приготовление



Натуральные
компоненты



На овсяной
основе



ПОМОЩЬ ЖЕЛУДКУ ОТ ПРИРОДЫ

КИСЕЛЬ ЖЕЛУДОЧНЫЙ



СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ ДИЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Вкусный напиток – кисель «Желудочный» – предназначен при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки. Содержит фрукты и овощи, экстракты лекарственных растений, прополис, злаки. Без искусственных красителей и консервантов. За счет компонентов в составе обладает обволакивающим, тонизирующим и противомикробным действием, способствует эпителизации, заживлению и регенерации тканей, помогает справиться с неприятными ощущениями в желудке. Кисель в пакетиках по 20 г удобно взять с собой в дорогу или на работу. Благодаря экономичной банке 400 г он будет всегда под рукой дома, чтобы в любой момент приготовить полезный напиток для всей семьи.

Просто залейте кипятком – и через 1-2 минуты готово!

Можно заказать на маркетплейсах и в интернет-аптеках

ООО «ЛЕОВИТ нутрио». Адрес: 127410, г. Москва, ул. Поморская, д. 33,
комн. 2, пом. 1, эт. 2. ОГРН 1027700558665

ТЕЛ.: +7 (495) 663-35-96

LEOVIT.RU



больше
информации

реклама