

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 05 (220)

7 – 20 марта
2025 года



УСТАЛОСТЬ

ЭТО НЕ БОЛЕЗНЬ ИЛИ?..

СТР. 14–15

ХВОЙНАЯ ЖИВИЦА

В АПТЕЧКЕ ПРИГОДИТСЯ

СТР. 8

ПОЧЕМУ ВРЕДНО ТЕРПЕТЬ

ПО-МАЛЕНЬКОМУ

СТР. 16

ЗАПОМНИТЬ ВСЁ

ПОМОЖЕТ МНЕМОТЕХНИКА

СТР. 22–23

КАКИЕ ВИТАМИНЫ

В КАПУСТЕ ИЗ ПЕКИНА



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463 2 5005

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПЬЮ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ,
А ОНА ВСЁ РАВНО РАСКАЛЫВАЕТСЯ:

НЕВРОЛОГ ЭЛЬМИРА
ЗАЙНЕТДИНОВА ОБ АБУЗУСНОЙ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Фото из личного архива Эльмиры Зайнетдиновой

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

7 марта

Растущая Луна в Раке

- + установка зубных пломб, покупки для дома
- пренебрежение уходом за кожей

8 марта

Растущая Луна в Раке

- + улыбки, объятия, фрукты в меню
- напитки со льдом, неудобная обувь

9 марта

Растущая Луна в Раке

- + блюда из творога, маникюр
- пыль в доме, удаление родинок

10 марта

Растущая Луна во Льве

- + уход за волосами, свежая зелень
- работа с бытовой химией без перчаток

11 марта

Растущая Луна во Льве

- + пешая прогулка, массаж шеи
- обезвоживание, пустые ссоры

12 марта

Растущая Луна в Деве

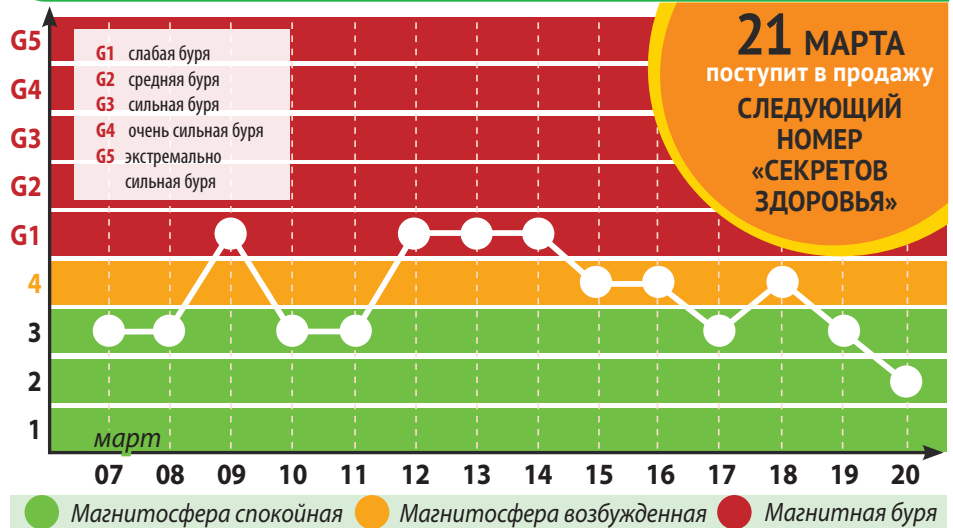
- + рыба в меню, дневной сон
- нагрузка на зрение, горькие специи

13 марта

Растущая Луна в Деве

- + контроль осанки, травяные чаи
- просроченные лекарства, алкоголь

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



14 марта

Луна в Весах, полнолуние

- + бассейн, баня, массаж спины
- недосып, жирные и острые соусы

15 марта

Убывающая Луна в Весах

- + поездка на природу, овощи в меню
- самолечение кашля, крепкий кофе

16 марта

Убывающая Луна в Весах

- + стрижка, блюда из морепродуктов
- фастфуд, беседы на повышенных тонах

17 марта

Убывающая Луна в Скорпионе

- + визит к терапевту, удаление мозолей
- нервы из-за пустяков, тесное белье

18 марта

Убывающая Луна в Скорпионе

- + уколы красоты, йога, медитация
- переедание, нагрузки на поясницу

19 марта

Убывающая Луна в Стрельце

- + «шопинг» в аптеке, sudoku и сканворды
- поднятие тяжестей, сквозняки

20 марта

Убывающая Луна в Стрельце

- + визит к урологу, массаж стоп
- избыток сладкого, сомнительная косметика

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ: ДЕВУШКИ И ЖЕНЩИНЫ, МАМЫ И БАБУШКИ! НАША РЕДАКЦИЯ СЕРДЕЧНО ПОЗДРАВЛЯЕТ ВАС С ГЛАВНЫМ ЖЕНСКИМ ПРАЗДНИКОМ, ДНЕМ 8 МАРТА! ЖЕЛАЕМ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, НЕМЕРКНУЩЕЙ КРАСОТЫ И, КОНЕЧНО ЖЕ, ЛИЧНОГО СЧАСТЬЯ!

А В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» МЫ ВАМ РАССКАЖЕМ:

- как выбрать термозащиту для любого типа волос, чтобы не повредить их во время укладки;
- что важно знать, если ваш диагноз – «опущение матки»;
- как «выжить» во время приступа острого панкреатита.



ВМЕСТЕ

с кардиологом Наталией Гунбой мы подробно рассмотрели такой недуг, как сердечная недостаточность. Обсудили с детским психологом, как вести себя с малышом, который часто плачет. А еще всей редакцией дружно лузгали семечки, потому что это, оказывается, ого-го какой полезный продукт!

**НЕ ПРОПУСТИТЕ:
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР В ПРОДАЖЕ
С 21 МАРТА**

ЧЕМ ОТБИТЬ ЗАПАХ ЛУКА ИЗО РТА?

? *Очень я люблю на обед салаты из свежих овощей, да с лучком: в нем и витамины, и для иммунитета полезно. Но вот незадача: работаю я бок о бок с коллегами, а отпугивать людей запахом изо рта совсем не хочется. Как лучше всего убрать луковое «амбре»?*

Виктор Т., г. Москва

Виктор, запах сырого лука действительно может оставаться во рту довольно долго, так как лук содержит сернистые соединения, которые выделяются через дыхание. Уменьшить этот неприятный эффект может жвачка с мятным вкусом, временно замаскировав запах. Свежая мята, а также петрушка, укроп или базилик тоже могут помочь устранить запах лука, нейтрализовав сернистые соединения. Просто пожуйте свежую зелень после еды.

Яблоко или кусочек лимона, апельсина или грейпфрута содержат кислоты, разрушающие «ароматные» соединения. Снизить интенсивность лукового послевкусия можно, сделав после обеда несколько глотков молока или кефира: белки и жиры в молочных продуктах связывают пахучие дисульфиды и уменьшают их воздействие.

Наконец, попробуйте пожевать палочку корицы или гвоздику. Эти специи имеют сильный аромат, который перебивает запах лука.

НУЖНЫ ЛИ ЗДОРОВЫМ НОГАМ «ОСОБЫЕ» СТЕЛЬКИ?

? *Мне нравятся долгие пешие прогулки, но с некоторых пор я стала замечать, что стопы сильно устают в конце дня, нуют. В обувном магазине мне посоветовали купить ортопедические стельки. Но у меня вроде бы нет плоскостопия, и такие стельки я никогда не носила. Как быть?*

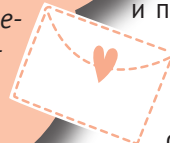
Лидия Михайловна, г. Химки

Уважаемая Лидия Михайловна, для здоровых ног специальные ортопедические стельки действительно, как правило, не требуются. Однако они могут сделать ваши прогулки комфортнее, обеспечив дополнительную амортизацию, поддержку свода стопы и правильное распределение нагрузки на ногу. Это может быть полезно, если вы много времени проводите на ногах, а также если не очень удачно выбрана модель обуви (например, с плоской подошвой и без поддержки).

У некоторых людей с возрастом может развиваться легкое плоскостопие или гиперпронация (чрезмерное заваливание стопы внутрь), о чем они даже не подозревают. В этих случаях стельки могут помочь скорректировать положение стопы и предотвратить развитие более серьезных проблем. В любом случае, перед выбором стелек вам следует проконсультироваться с ортопедом, чтобы точно оценить состояние стоп.

Дорогие читатели,

если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу: **127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья»**, или звоните по телефону 8 (499) 399-36-78. Отправляйте свои вопросы по электронной почте: **sz@kardos.ru**. Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.



29-Я СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА ДАЧА. САД. ЛАНДШАФТ. МАЛАЯ МЕХАНИЗАЦИЯ

19-23 марта 2025 г.

г. Москва, ВДНХ, павильон 55



Организатор: ОАО «ОТЦ «ИНТЕРОПТТОРГ»

Тел.: (495) 611-46-29, (495) 611-89-72

www.dacha.interopttorg.ru

Реклама



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ В ВАННУ СЯДУ С ЧИСТОТЕЛОМ, СТАНУ Я БЕЛЕЕ ТЕЛОМ

Всякие истории случаются всегда некстати. Я заканчивала институт. И мечтала на вручении диплома окончатель- но вскружить голову своему однокашнику.

Платье купила алое, как лепестки мака, с открытой спиной. И вот за пару недель до дня X решили всей группой сходить на речку. Играли в мяч, валялись на траве. А предмет моей страсти угощал нас экзотическими фруктами. Этим же вечером начался кошмар. Уж не знаю, на что пошла аллергия, но обсыпало все плечи и поясницу. Прощай, алое платье! Прощай, выпускной! Прощайте, мечты! Я ревела в голос. Только мама молча вышла во двор и вернулась с кустом сорняка – чистотела. Она нарезала две



горшни, залила полулитром кипятка, нагрела (но не кипятила) – минут 15. Потом дала настояться и вылила жижу в ванну. Я лежала в воде с чистотелом минут двадцать то один, то два раза в день. К празднику от высыпаний не осталось и следа!

Янина Нестерова, г. Рязань

Наша справка:

Трава чистотела большого обладает анальгезирующим, спазмолитическим, противомикробным, противотуберкулезным, желчегонным и противовоспалительным действием. В народной медицине чистотел применяют наружно при различных заболеваниях кожи. Ванны с травяным отваром используют для лечения гнойных язв и ран, как антиаллергическое средство.

Стоит помнить о том, что передозировка чистотелом может вызвать отравление. Растение противопоказано при эпилепсии, бронхиальной астме, стенокардии, ряде неврологических синдромов, беременности и в период лактации.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПЫЛИ – БОЙ

Чего только я не перепробовала в борьбе с пылью! Всего через сутки она лежит ровным слоем на том же месте. Но я нашла способ избавиться от нее надолго. В глубокую миску налейте воды и добавьте пару капель кондиционера для белья или шампуня с антистатиком. Этой водой протрите горизонтальные поверхности. Пыль станет оседать меньше!

Татьяна Дергунова, г. Ковров



✉ ГОРИЦВЕТ ОТ СЕМИ БЕД

Я так нелепо потеряла мужа. Мы собирались на праздник в детсад к старшему внуку. Нарядились, шутили, вспоминали, как ходили на подобные праздники к сыну. В последний момент я решила поменять платье. Муж присел в кресло, прикрыл глаза: «Ну, удиви меня». И больше с кресла не встал и глаз не открыл. Так нелепо, в нарядной рубашке, в галстук – ушел в одно мгновение. Возможно, если бы он долго болел, я бы легче приняла утрату, успела хоть как-то подготовиться. А тут у меня, на фоне вегетососудистой дистонии начало шалить сердце, нервы разошлись – то плачу, то пугаюсь каждого шороха. Сын за меня волновался сильно, да я и сама себе не рада была. Невестка – биолог по образованию, вот знакомые по ее просьбе и прислали нам с Урала траву горицвет. Ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Процедить. Пить по столовой ложке 4–5 раз в день. Стала я намного спокойнее, сердце стало реже беспокоить. А кресло то попросила сына из дома вывезти, чтоб лишний раз его не видеть. Ведь душевные раны залечить гораздо труднее.

Вероника К., г. Саратов

Наша справка:

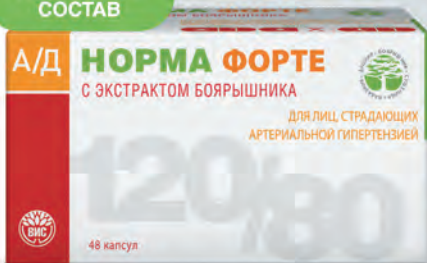
В траве горицвета содержится более 20 сердечных гликозидов, сапонины, флавоноиды, кумарины. Настои и отвары из горицвета в народной медицине применяют как кардиотоническое средство при легких формах хронической сердечной недостаточности. Также растение обладает выраженным седативным и мочегонным действием.

Однако растение ядовито. Его нельзя применять больным с язвой желудка или кишечника, беременным или кормящим женщинам. Кроме того, в некоторых областях России горицвет занесен в Красную книгу.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ БИОКОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ СОСУДОВ И СЕРДЦА

А/Д НОРМА

УСИЛЕННЫЙ
СОСТАВ



комплексы с аронией и боярышником



VISHERB.RU

+ СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33



дигидрохверцетин 25 мг



ОМЕГА-3



ОМЕГА-3+
коэнзим Q10

[ozon](https://ozon.ru) • [wildberries](https://wildberries.ru) • visherb.ru • apteka.ru • [zdravcity](https://zdravcity.ru)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ООО «ВИС» ОГРН 1127847601881 Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ РЕКЛАМА 18+

БИОЛИГИН ОСТЕО

ПОДДЕРЖКА ПРИ БОЛИ В СУСТАВАХ

Способствует уменьшению
выраженности воспаления

+ СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33



[ozon](https://ozon.ru) • [wildberries](https://wildberries.ru) • visherb.ru • apteka.ru • [zdravcity](https://zdravcity.ru)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



VISHERB.RU



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

РАЗГОВОРЫ И ТРАВА ЖИТЬ ЗАСТАВИЛИ МЕНЯ

Три года назад я попал в аварию, со мной были жена и сын, они погибли. Очнулся в палате пригородной больницы. Все болело. Когда узнал про семью, просто не хотел жить. Начались ночные кошмары, я перестал спать, все время был как в бреду.

И вот по ночам стала ко мне приходиться какая-то женщина, расспрашивать про мою жизнь до аварии: что нравилось, чем занимался. Мне казалось, что я с ума сошел, поэтому говорил как на духу. Через неделю она стала осторожно мне разминать ноги и руки. Я понял, что она живая. В больнице рассказали, что она врач. Приехала сюда работать, замуж вышла, забеременела. Но мужа у нее на глазах убила молния. И ее как-то задело. Ребенок родился раньше срока и больной, сама она почти ослепла на один глаз. Из врачей ушла, осталась в больнице сиделкой. Говорили, совсем плохих выхаживала.

Выписали меня из больницы, я два дня по городку слонялся.

С а м

не помню, как оказался у дома той сиделки, Веры. Она говорит, я не в себе был. Пожалела, поселила меня в бане. Кормила с ложки. Поила настоем из зверобоя, женьшеня и шишек хмеля. Брала все в равных частях, грела почти до кипения, укутывала и настаивала часа 3. Я пил это сначала 4–5 раз в день, потом все реже и реже. Она постоянно разминала мне руки, ноги, спину. Часами разговаривала со мной. Я то ругался и клял судьбу, то плакал. А она насильно выводила меня смотреть на рассвет и закат. Сколько я так прожил в бане – не понял. Постепенно начал спать, иногда даже без кошмаров. Стал выходить днем. Сначала просто стоял, потом начал наводить порядок во дворе. Видел, как Вера выводила гулять дочь, девочку лет пяти, которая еле ходила. Но Вера заставляла малышку делать шаг за шагом. Когда девочка чуть не упала, я бросился ее подхватить. Реву, словно своего сына несущий. А она смотрит на меня своими глазенками: «Дядя, не плачь, ты же меня спас».

Вера в дом позвала, на обед. Думал, там все по-деревенски будет. А там – компьютер, большой экран, куча тренажеров и приспособлений. Оказалось, Вера б ы л а

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВИЖУ НАСКВОЗЬ

Часто советуют хранить игрушки, рукоделие, полезные мелочи в ящиках и органайзерах. Но найти в них нужную вещь сложно. Мой выход – прозрачные контейнеры. Их можно покрутить и рассмотреть, что внутри, не открывая крышку.

Лариса Н., г. Обнинск



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

на связи со многими врачами, даже по-английски говорила. Все они помогли ей ставить на ноги Агнию. И меня. Я стал помогать с Агнией, сам на тренажерах занимался. А то иссох, как червяк.

В общем, я остался жить в деревне, чтобы помочь Вере и Агнии. Они вернули меня к жизни, дали новый смысл моему существованию.

Леонид К., г. Вологда

Наша справка:

Зверобой обладает бактерицидными, противовоспалительными, болеутоляющими свойствами, а также является природным антидепрессантом. Женьшень на Востоке считается кладом витаминов и многие века используется в медицине. Растение помогает бороться с последствиями стресса, улучшает деятельность мозга и память, способствует восстановлению сил. Шишки хмеля считаются природным седативным средством. Они снимают мышечные спазмы, оказывают расслабляющее действие на нервную систему, борются с отеками. Их используют при тревожных состояниях, невралгиях, бессоннице. Однако аллергикам и людям с болезнями желчевыводящих путей следует применять настой с осторожностью.

Длительные разговоры о жизни до пережитого горя и телесные практики (массаж) считаются эффективными при работе с пациентами в депрессивном состоянии.



АКУСТИК
ОЩУТИ ВСЕ КРАСКИ ЗВУКА!



**БИОФОРМУЛА
ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ СЛУХА**

НА ОСНОВЕ ГИНГКО БИЛОБА, КВЕРЦЕТИНА,
РЕСВЕРАТРОЛА, КОЭНЗИМА Q10, ВИТАМИНОВ
И МИНЕРАЛОВ

14 активных компонентов воздействуют
на разные причины слуховой динамики
и способствуют нормализации работы
органов слуха, снижению риска потери слуха.



АКУСТИК

Способствует снижению риска потери
слуха и нормализации работы
ОРГАНОВ СЛУХА

30
капсул

ozon • wildberries • visherb.ru • apteka.ru • zdravcity

+ СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33



VISHERB.RU

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ООО «ВИС» ОГРН 1127847601881 Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ РЕКЛАМА 18+

БИНЕФРОН



ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ



БИНЕФРОН ЦИСТО
ПОДДЕРЖКА
ПРИ ЦИСТИТЕ

БИНЕФРОН УРО
ПОДДЕРЖКА ПРИ
ПИЕЛОНЕФРИТЕ



УРО

КОМПЛЕКС РАСТИТЕЛЬНЫХ
ЭКСТРАКТОВ

- Способствует повышению эффективности комплексной терапии пиелонефрита
- Способствует снижению риска образования почечных камней

БИНЕФРОН
Benephron URO

60
капсул

ozon • wildberries • visherb.ru • apteka.ru • zdravcity

+ СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33



VISHERB.RU

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Хвойная живица — это смола, густое клейкое вещество, выделяемое при повреждении из коры сосны, ели, пихты, кедра и т. д. Она, словно пластырь, закрывает «ранку» и защищает ствол от проникновения вредителей и грибка. Но не только деревьям полезна живица, издавна она используется и в народной медицине.

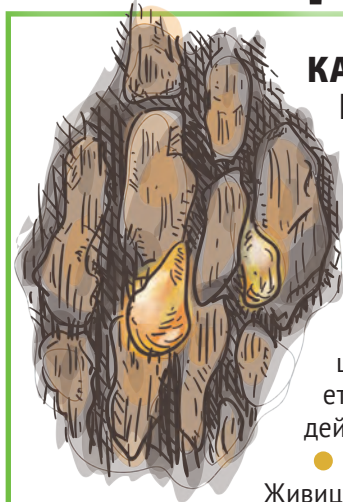
ЗА ЧТО ЕЁ ЦЕНЯТ?

- ✓ **Смоляные кислоты** обладают антибактериальными и противовоспалительными свойствами.
- ✓ **Эфирные масла** улучшают кровообращение, способствуют заживлению ран и обладают успокаивающим действием.
- ✓ **Терпены** (природные соединения из класса углеводородов) оказывают антисептическое и противогрибковое действие.

КОГДА ПРИМЕНЯЮТ

- **При кожных заболеваниях** (экзема, дерматиты, язвы). Живица ускоряет заживление ран и снимает воспаление.
- **При заболеваниях дыхательных путей** (бронхит, пневмония, астма). Эфирные масла в живице помогают облегчить дыхание и уменьшить воспаление.
- **При заболеваниях суставов**, включая артриты и артрозы. Живица обладает обезболивающим и противовоспалительным действием.
- **При заболеваниях полости рта** (стоматит, гингивит). Живица помогает бороться с инфекциями и ускоряет заживление тканей.

Хвойная ЖИВИЦА В АПТЕЧКЕ ПРИГОДИТСЯ



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Средство используют в различных формах:

- **В чистом виде:** на пораженные участки кожи наносят небольшое количество свежей живицы. Она быстро впитывается и оказывает лечебное действие.
- **В виде мазей и кремов.** Живица обладает жирорастворимыми свойствами, поэтому ее смешивают с животным жиром или растительным маслом, используя полученную мазь для лечения кожных заболеваний и ран.
- **В виде настоек и экстрактов:** живицу растворяют в спирте, получая настойку, из которой готовят средство для полоскания полости рта и горла.

КАК СОБИРАТЬ И ХРАНИТЬ

Лучше всего делать это в конце весны или начале лета, когда смола наиболее жидкая и легко выделяется. Захватите с собой нож или скребок, чистую и сухую банку с крышкой, а также перчатки – смолу не так просто отмыть с рук.

Ножом осторожно сделайте небольшой надрез на коре, чтобы обнажить древесину, и собирайте выделяемую смолу в подготовленную емкость. Сразу же удалите из нее посторонние примеси (кусочки коры, грязь).

Живицу хранят в чистой, сухой и герметичной емкости в прохладном темном месте

и используют в течение года после сбора.

ВАЖНО!

После сбора смолы обязательно закройте место надреза корой или замажьте его садовым варом, чтобы защитить дерево от инфекций.

ОТВАР С ЖИВИЦЕЙ

1–2 ст. ложки живицы измельчить до мелких кусочков, поместить в кастрюльку, залить 1 л воды. Довести до кипения, варить на медленном огне 15–20 минут. Процедить через марлю или мелкое сито, чтобы удалить не растворившиеся частицы. Готовый отвар хранить в холодильнике и использовать в течение 2–3 дней.

МАЗЬ С ЖИВИЦЕЙ

Для приготовления мази можно использовать натуральное масло (оливковое, подсолнечное, кокосовое и т.д.) или жир (например, свиной, барсучий). На 1–2 ст. ложки живицы понадобится 100 мл жира.

Измельчить живицу до мелких кусочков. Нагреть масло или жир на водяной бане до температуры около 50–60°C (не перегревать), добавить живицу и тщательно перемешать. Оставить смесь настаиваться на самой тихой водяной бане на 1–2 часа, периодически помешивая. Процедить через марлю или мелкое сито. Хранить в стеклянной или керамической емкости в прохладном темном месте до 6 месяцев.

ТУРАМИН

КОГДА НУЖНЫ МИНЕРАЛЫ И АМИНОКИСЛОТЫ



Выбор фармацевтического сообщества*

МЕДИ ХЕЛАТ

ЦИНКА ХЕЛАТ

МАГНИЯ ХЕЛАТ

КОЭНЗИМ 30 МГ



КОМПЛЕКСНАЯ ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ В БИОДОСТУПНЫХ ФОРМАХ

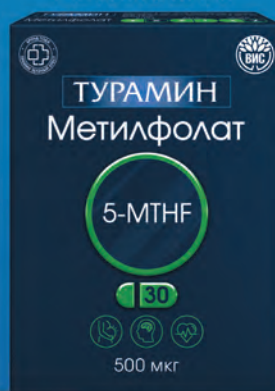
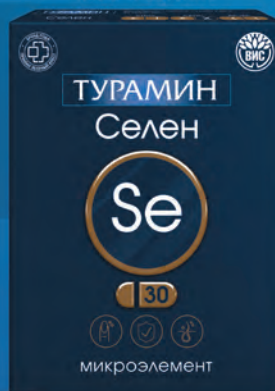
*«Бренд года» в номинации «БАД – мононутриент целевого назначения» премии "Зелёный крест"



VISHERB.RU

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8 800 333 10 33



СЕЛЕКСЕН

МЕТИЛФОЛАТ

ООО «BIS» ОГРН 1127847601881 Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ РЕКЛАМА 18+

ozon • wildberries • visherb.ru • apteka.ru • zdravcity

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

У вас часто болит голова? Вы пьёте обезболивающие препараты, но они помогают всё хуже, а головная боль не отступает? На этом моменте стоит остановиться и узнать, что существует особый вид головной боли, которая парадоксально возникает на... приём обезболивающих! Почему такое случается, как можно понять, что это ваш случай, и, главное, что делать дальше, обсудили с врачом-неврологом Эльмирой Зайнетдиновой (г. Казань).



МЕДИЦИНСКИЙ ПАРАДОКС:

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ ОТ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ



Фото из личного архива Эльмиры Зайнетдиновой

ДАЁМ ОПРЕДЕЛЕНИЕ

– Эльмира Мукар'ямовна, расскажите, пожалуйста, что это за особый вид головной боли на обезболивающие? Частая ли это ситуация в вашей практике?

– Головную боль на обезболивающие правильно называть «лекарственно-индуцированная» или «медикаментозная» головная боль. Из названия сразу становится понятно, что такая боль индуцируется, иначе говоря, вызывается лекарствами. Другое название этого страдания – абзусная головная боль. Произошло оно от английского

слова «abuse», что означает «злоупотребление». И этот термин тоже не случаен, потому что подчеркивает, что не просто обезболивающие препараты, а их бесконтрольный прием становится виновником проблемы.

Да, лекарственно-индуцированная головная боль – частая причина обращения к врачам, особенно неврологам. Я в этом плане не исключение. Правда, сами пациенты редко приходят с жалобами на то, что у них голова болит от препаратов. Скорее, это люди, у которых есть мигрень или головная боль напряжения, и они пришли к врачу с запросом поменять препараты, потому что прежние не по-

могают, и голова продолжает болеть. А уже в ходе беседы мы понимаем, что их головная боль – это осложнение от частого и регулярного использования болеутоляющих средств.

КОРЕНЬ ЗЛА

– Есть ли какие-то препараты, на которые это осложнение встречается наиболее часто?

– Абузусная или, как мы договорились, более правильно – лекарственно-индуцированная головная боль может развиваться из-за чрезмерного употребления следующих групп препаратов:

1. Анальгетики. Как простые (в составе одно

вещество), так и комбинированные (состоят из двух и более действующих веществ).

2. Нестероидные противовоспалительные средства (НПВС).
3. Препараты, содержащие эрготамин.
4. Лекарства, имеющие в составе кодеин и другие опиоидные анальгетики.
5. Триптаны.
6. Ацетилсалициловая кислота (аспирин) и др.

Как видите, препаратов много, но, повторюсь, не столько виноват сам препарат, как его неграмотное использование.

ВАЖНО!

Крайне нежелательно принимать простые анальгетики (в составе которых одно вещество) чаще ТРЕХ дней в неделю, а комбинированные (в составе несколько веществ) и триптаны – чаще ДВУХ дней в неделю.



Причем наиболее частые «виновники» злоупотребления – комбинированные анальгетики. К сожалению, людям часто проще прийти в аптеку и попросить у фармацевта «таблетку от головной боли». Крайне редко предложат триптан. Обычно в ход идут как раз комбинированные обезболивающие. Наверняка и у вас они на слуху.

Человек начинает принимать их и запускает механизм злоупотребления. Особенно легко это происходит, если голова беспокоит часто. Ко мне приходят пациенты, которые из-за головной боли принимают таблетки каждый день! А иногда даже по несколько таблеток в день! Это тот случай, когда профилактировать проще, чем потом лечить. Запущенная злоупотребляющая головная боль тя-

жело и трудно поддается коррекции.

РАЗБИРАЕМСЯ С СИМПТОМАМИ

– Чем же отличается злоупотребляющая головная боль от головной боли напряжения или классической мигрени? По каким признакам ее можно заподозрить?

– Тут важно пояснить, как она развивается. Мы можем проследить этот путь почти у каждого пациента с медикаментозной головной болью.

Как я уже сказала, в основе злоупотребления лежат доброкачественные головные боли – головные боли напряжения или мигрени. По опыту, чаще все-таки мигрени. Как правило, изначально они уже более тяжелые

и серьезно нарушают качество жизни и работоспособность. Пока лекарственно-индуцированная головная боль не развилась, человек четко отмечает светлые промежутки – дни, когда голова у него не болела и необходимости пить обезболивающие не было. Причем сама головная боль, особенно при мигрени, может быть весьма интенсивной. Таким образом, «ощущение» собственной головы сильно различается в светлые промежутки и дни с головной болью.

Когда же дело касается злоупотребления, головные боли теряют свои первоначальные черты, становятся смазанными. Они беспокоят ежедневно! Возникают уже сразу после пробуждения и волнообразно меняют интенсивность в течение дня. Люди их описывают как умеренные, терпимые. По характеру – тупые, двусторонние, разлитые. Могут усиливаться на фоне физической или интеллектуальной нагрузки. Отмечаются также общая слабость, тревожность, раздражительность, снижение концен-

трации внимания и забывчивость.

НЕУЖЕЛИ ЭТО ЗАВИСИМОСТЬ?

– Эльмира Мукарьямовна, я слышала, что злоупотребляющие головные боли сродни наркотической зависимости, только зависимым человек становится от лекарств. Так ли это?

– Отчасти – да. Об этом нам говорит еще один немаловажный признак медикаментозной головной боли: со временем эффект от приема лекарств пропадает, он становится не таким явным, как раньше. Такая нечувствительность к препаратам из-за использования большого количества обезболивающих возникает потому, что организм начинает вырабатывать мало собственных противоболевых веществ. В итоге происходит учащение и утяжеление приступов головной боли.

В результате для снятия приступа головной боли привычной дозы обезболивающего не хватает. Приходится принимать несколько таблеток, порой разных. Но если попробовать обойтись без «виновного» препарата, то характерно резкое обострение болевого синдрома. Это заставляет человека снова принимать лекарство.

То же самое происходит при любой другой зависимости – рано или поздно, чтобы получить «эффект», человек вынужден увеличивать дозу виновного вещества, будь то наркотики или алкоголь, а если попытаться с них «слезть» – неминуемо начнется ломка.

... не просто обезболивающие препараты, а их бесконтрольный прием становится виновником проблемы.



Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

МЕДИЦИНСКИЙ ПАРАДОКС:

ПОРОЧНЫЙ КРУГ

– Получается – это весьма серьезная проблема. А во многом мы сами виноваты в том, что она появляется.

– Увы, да. Этому способствует сразу три важных фактора:

● **Доступность медикаментов.** Часто в аптеке многие препараты можно приобрести без рецепта, в том числе и обезболивающие.

● **Самолечение.** Не всегда есть возможность попасть на прием к врачу, который занимается диагностикой и терапией болей в лице, голове (цефалголу).

● **Страх боли и приступа.** Любая, даже незначительная боль вынуждает человека принять обезболивающее. Если не контролировать количество принятых анальгетиков, то число их начинает расти.

Постоянное присутствие боли мешает работе, увлечениям, домашним делам. Страх возникновения приступа вынуждает принимать таблетки заранее, когда голова еще не болит или болит несильно. То есть профилактически. А это, в свою очередь, усиливает абuzусную головную боль и требует на себя еще больше медикаментов. Порочный круг замыкается.

ПОРА НА МРТ? НЕТ!

– Нужно ли проходить какое-то обследование для подтверждения диагноза лекарственно-индуцированной головной



Лечить абuzусные головные боли самостоятельно – плохая идея. Я настоятельно рекомендую делать это вместе с врачом.

боли? Может быть, МРТ или КТ?

– Лекарственно-индуцированные головные боли – диагноз клинический. На МРТ, КТ или УЗИ мы не планируем увидеть характерные изменения. Нейровизуализация, то есть то, что видно на снимках, потребуется лишь тогда, когда у врача возникнут какие-либо сомнения в диагнозе или он увидит «красные флаги».

А МОЖНО БЕЗ ВРАЧА?

– **Что же нужно делать, если человек подозревает у себя абuzусную головную боль? Можно ли избавиться от нее самостоятельно?**

– Лечить абuzусные головные боли самостоятельно – плохая идея. Я настоятельно рекомендую делать это вместе с врачом. Поначалу мы не знаем точно, абuzус ли это. А может, вторичная головная боль? Например, из-за гайморита или проблем с щитовидной железой. Тогда требуется выявить причину такой боли и воздействовать уже на нее.

Хотя у меня был такой случай. Молодой человек обратился с частыми (очень частыми) головными болями, соответственно, очень частым использованием популярного препарата для лечения мигрени. Назначила профилактическую терапию с полной отменой препарата. На приеме всегда рассказываю про немедикаментозные варианты лечения. Они действительно помогают. И человек решил пойти именно по этому пути: отказался от привычного лекарства, нормализовал режим и сон, стал правильно питаться, а также на регулярной основе занялся спортом. Через 9 месяцев пришел повторно и сообщил, что имеет 1–2 приступа в месяц. Да, это работа, работа непростая и во многом самостоятельная. Но я считаю, что она того стоила.

ЛЕЧЕНИЕ В СТУДИЮ!

– **Эльмира Мукарьямовна, мы с вами плавно подошли еще к одному важному вопросу: как же лечится абuzусная головная боль?**

– В первую очередь, лечение подразумевает полную или частичную отмену «виновного» препарата. Потому что отказ от вызвавшего зависимость вещества – наиболее эффективный метод терапии.

Параллельно проводим профилактическую медикаментозную терапию первичной головной боли, на основе которой сформировалась зависимость. Это может быть прием антидепрессантов, бета-блокаторов, моноклональных антител и т.д. Эффект выше при добавлении немедикаментозных методик – релаксационные техники, когнитивно-поведенческая терапия и медитации.

Очень важно вести учет принятых обезболивающих и принимать их только по назначению врача и под его контролем! Но даже при выполнении всех рекомендаций ожидать быстрого эффекта не приходится. Лечение абuzусной головной боли может продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ ОТ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

– Я четко понял, что абюзную боль куда проще профилактировать, чем лечить. Что же можно сделать, когда голова болит, но подсесть на обезболивающие желания нет?

– Совершенно верно. Абузус проще не допустить, чем потом с ним бороться. С одной стороны, терпеть боль нельзя. Что же делать, чтобы не возникло привыкание к таблеткам?

При развитии приступа сначала пытаемся справиться без них. Могут помочь отдых, прогулка, легкая гимнастика, дыхательные техники, прием жидкости. Но если эти методики не приносят облегчения, а интенсивность страдания нарастает, не ждем пика. Принимаем эффективный обезболивающий препарат, назначенный врачом.

Обязательно ведем дневник головной боли для учета болеутоляющих. Заметили, что в течение месяца 10 дней

и больше используете анальгетики – планируйте визит к цефалгологу. Вероятно, вам необходимо назначение профилактической терапии.

БОЛЯТ СУСТАВЫ. ТОЖЕ ТЕРПЕТЬ?

– А бывает так, что абюзная головная боль возникает на частый прием обезболивающих по другой причине, не от мигрени или головной боли напряжения? Например, если у человека аутоиммунное заболевание и у него болят суставы? Если да, есть ли какие-то способы уменьшить риск ее возникновения?

– Это очень хороший вопрос, что делать человеку, если по сопутствующему заболеванию он вынужден принимать препараты, допустим, группы НПВС (диклофенак, ибупрофен, нимесулид, кеторол и т.д.) на постоянной основе.

Во-первых, в таких ситуациях не применяются препараты, в составе которых несколько веществ. Как мы помним, они – главные виновники абузуса. Таблетки с одним действующим веществом реже вызывают лекарственно-индуцированные головные боли.

Во-вторых, у человека должны сложиться оба вида боли, например, мигрень и суставная боль на ревматоидный артрит. Это не частая комбинация.

В-третьих, заметила, что даже при совпадении этих факторов медикаментозная головная боль обычно не развивается.

И НАПОСЛЕДОК...

– Эльмира Мукарьямовна, благодарю за интереснейшую беседу. Может быть, у вас есть еще какие-то пожелания или напутствия нашим читателям?

– В своей практике я вижу разные случаи. Мы все раз-

ные: с разными характерами, разными темпераментами, разным отношением к жизни и живем мы в разных обстоятельствах. Кто-то старательно идет по непростому пути. Да, он долгий и трудный – порой год и больше длится лечение. Чаще удается его преодолеть. Но кто-то срывается. Через 2–3 дня пишут, что не могут без таблеток. Ведь им нужно работать, платить по ипотеке, кредиту, – и возвращаются к бесконтрольному приему анальгетиков.

Но обиднее всего за тех, кто прошел путь до конца, избавился от кучи обезболивающих, сократил количество приступов, но рано отменил профилактику и снова возвратился к точке А. Поэтому нужно понимать, что врач не может решить все вопросы за нас. Нужна обоюдная работа и ответственность. Только тогда можно ждать хороший результат. «Волшебной таблетки» в данной ситуации нет и быть не может.



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ



Дневник контроля давления и пульса и Дневник контроля сахара при диабете I и II типов – это верные помощники в деле сохранения здоровья, хорошего самочувствия и управления своим заболеванием.

Удобные, с широкими графами в таблицах, помогающие учитывать любые изменения в самочувствии и показателях, дневники рассчитаны на год.

Заполненные со всем тщанием, они укажут на ошибки в лечении или на успешность подобранной терапии, помогут выработать оптимальный уровень физической активности, отследить влияние тех или иных продуктов на уровень сахара в крови, а предложенные для ознакомления лечащему врачу – быстрее и наиболее верно подобрать нужные схемы лечения.

ЖУРНАЛЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



wb
wildberries.ru²



Market
market.yandex.ru³

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

¹ ООО «Интернет-решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.
² ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449
³ ООО «ЯНДЕКС», 119021, г. Москва, ул. Льва Толстого, д. 16. ОГРН 1027700229193.

Усталость – ваш постоянный спутник и сопровождает с момента пробуждения?

Тело как будто кричит о помощи, хотя все анализы вроде бы в норме?

Как выявить причины хронической усталости и вернуть себе нормальное самочувствие, разбираемся с врачом-неврологом высшей квалификационной категории, врачом спортивной медицины, физиотерапевтом Светланой ЕРМАКОВОЙ.



Фото из личного архива Светланы Ермаковой

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ



ДИАГНОЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ

– Светлана Викторовна, почему у человека заканчиваются силы на ровном месте, с чем это может быть связано?

– Слабость – это неспецифический симптом, который может проявиться при любой болезни. Так организм дает понять, что мы не здоровы. А состояние здоровья, как известно, – понятие относительное. Если мы чувствуем себя адекватно нашим энергозатратам, например, вскопали огород и остались без сил – это одно дело. И совсем другое – утром проснуться уже уставшим. Это значит, что мы не совсем здоровы и нужно направить пристальный взгляд на состояние организма.

Всегда есть что-то еще, какие-то проявления возможного недуга: изменился аппетит, стул или мочеиспускание; появились го-

ловные боли, нестабильное давление, кашель... Синдром хронической усталости – это диагноз исключения, то есть, прежде чем его поставить, врач должен исключить все другие возможные причины плохого самочувствия.

– Как проявляется клиническая картина слабости?

– Главное проявление – в том, что отдых не приносит облегчения. В наши дни слабость часто является следствием многозадачности, когда каждый день приходится решать множество проблем одновременно: ремонт, ипотека, ребенок пошел в первый класс... И тут, опять же, прислушайтесь к своему организму. Важно понимать, что его резервы не бесконечны.

Поэтому при постоянной слабости и усталости однозначно идем к врачу. Он должен назначить анали-

зы, изучить их результаты и сопоставить их с клиническими проявлениями. С организмом может произойти что угодно, – может, щитовидка дала сбой, а может, у вас железодефицитное состояние, поэтому самодиагностикой лучше не заниматься.

МАЛО ЖЕЛЕЗА

– Как проявляет себя дефицит железа, раз мы о нем упомянули?

– Бывает, что мы сдаем анализ крови и видим, что гемоглобин в норме. Но слабость-то все равно есть! Возможно, дело в том, что запасы ферритина иссякли. Такое может быть, к примеру, когда человек каждый день ходит в тренажерный зал и у него высокая потребность в мышечном восполнении железа, а резерва не хватает. Но ферритин

может быть низким и с рождения.

А бывает, что уровень ферритина нормальный, а железа в крови – мало. Тут уже другие причины: слишком быстрый распад эритроцитов, заболевание селезенки либо хронические кровопотери.

ЖЕНСКИЕ ДЕЛА

– Как проверять здоровье представительницам прекрасного пола, если беспокоит усталость?

– Раз в год обязательно проходить консультацию у гинеколога, делать флюорографию, маммографию, общий анализ крови и мочи. Если есть возможность, сделать УЗИ внутренних органов. После достижения 40 лет стоит сдать развернутый липидный профиль: чем больше бляшек

УСТАЛОСТЬЮ

в сосудах головного мозга, тем у них меньше возможности адекватно сужаться и расширяться при физической нагрузке, – вот вам и усталость. Также следует сдать минимальный биохимический анализ крови, но обязательно с проверкой уровня ферритина и витамина Д.

И еще раз повторю: ни в коем случае не надо назначать самому себе анализы. Получите заветный список у терапевта.

СТРЕСС ИМЕЕТ ВЕС

– Если в результате обследования мы подтверждаем, что здоровы, но сил почему-то нет, в чем причина?

– В современном мире уровень стресса гораздо выше, чем 30 лет назад. Мы работаем больше, чем наши родители, никогда не расстаемся с телефоном. Да и полный отпуск отгулять получается не у всех. К тому же, мы перестали высыпаться, нам надо так много всего успеть...

Даже если мы стараемся есть правильную пищу, у нас может быть совершенно неправильно

распорядок дня. А мозгу надо компенсировать усталость, и он сам по себе «тянет руку» к сладкому и булкам. Вот и получается, что наша стрессовая ситуация разрешается в кондитерской. К тому же многие живут в условиях стресса еще и дома: кто-то пьет, кто-то болеет, а у кого-то ремонт.

– Как же компенсировать уровень стресса?

– Если это не глубокий синдром выгорания или синдром хронической усталости, то можно попробовать... просто отдохнуть. Но только по-настоящему! Желательно куда-нибудь уехать и заняться тем, что мы не делаем в обычной жизни. К примеру, если в повседневности вам не хватает физического труда – вскопайте огород на даче, а если наоборот – уезжайте в санаторий, где можно ничего не делать.

В случае, если усталость уже



СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА ЕРМАКОВОЙ

● **Чем раньше вы начнете лечить усталость, тем быстрее вылечите.**

● **Найдите своего врача и получите от него список анализов.**

● **Если с анализами все хорошо, значит, настраиваемся на то, что будем лечить свою нарушенную адаптацию к событиям жизни.**

● **Если анализы «хромают», начинаем работать с врачом и выполняем все его предписания.**

стала хронической, без специалистов не обойтись. Можно начать с обследования у невролога, проверить свой неврологический резерв. Есть разные стадии синдрома усталости. Одно дело, когда организм еще реагирует определенными рефлексами на стресс, – и это хорошо, значит, нам просто нужно успокоиться и отдохнуть. А вот если он уже и не реагирует, то нам нужны более серьезные меры поддержки. Например, особые препараты – адаптогены, которые защитят нервную систему. Кроме того, человека нужно научить правильно реагировать на события и правильно выходить из стрессовой ситуации, это уже задача психотерапевта.

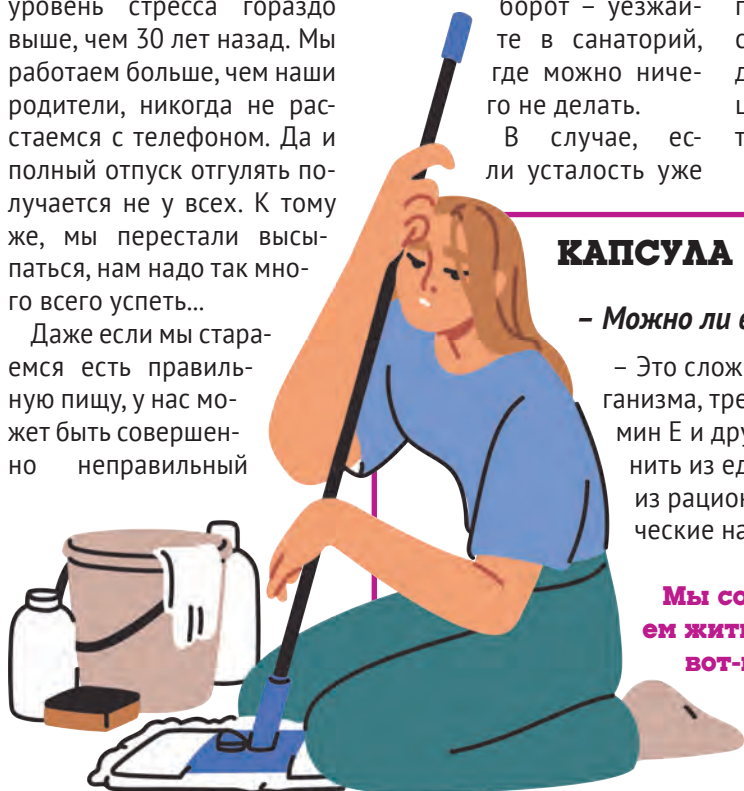
Наталья Киселёва

КАПСУЛА ЗДОРОВЬЯ

– Можно ли восстановиться самому, без таблеток?

– Это сложно. Чтобы компенсировать истощенные резервы организма, требуются антиоксиданты – витамины группы С, витамин Е и другие вещества, которые едва ли получится восполнить из еды. Но мы, конечно же, можем ему помочь, исключив из рациона избыток соли, алкоголь, убрав чрезмерные физические нагрузки, шумные мероприятия и застолья.

Мы совершаем большую ошибку, когда продолжаем жить обычной жизнью, надеясь на то, что все вот-вот все улучшится «само собой». Слабость и усталость позже могут обрести другими симптомами, и один из них выстрелит болезнью. Лучше до этого не доводить!



«Сейчас-сейчас, ещё чуть-чуть», – говорим мы себе, когда чувствуем сигналы мочевого пузыря. Но мы чем-то заняты, есть дела поважнее... А он «звонит» вновь и вновь, пока мы, наконец, не исполняем его волю. Но иногда, разок подав сигнал, мочевой пузырь затихает. Почему? Как вообще устроена его «сигнализация» и зачем она нужна? Объясняем.

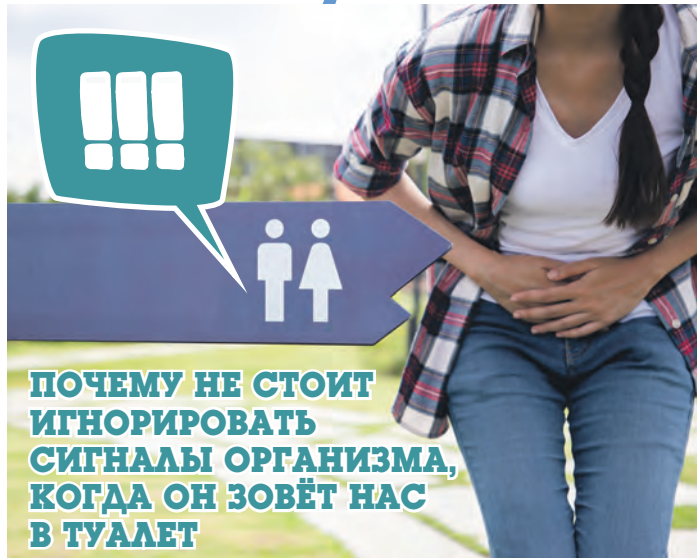
ТРЕНИРОВАТЬСЯ НАДО В МЕРУ

Представьте спортивные штаны. Они растягиваются, облекая тело, а затем восстанавливают форму. Но могут растянуться и так, что в первоначальный вид их уже не вернешь. Так же и с мочевым пузырем.

Когда он наполнен, его мышцы растягиваются, а при мочеиспускании – сокращаются обратно. Если часто терпеть, слишком долго их растягивать, то нормально сокращаться и возвращаться в первоначальную форму им будет все сложнее. Кстати, по этой самой причине, если слишком долго держать все в себе, а потом добежать до туалета, замечаешь, что струя – не очень-то и сильная.

Но это не значит, что откладывать поход в туалет совсем нельзя – вовсе нет! Способность сдерживать мочеиспускание – это нормальная функция организма, которой можно пользоваться. Просто регулярных, частых сдерживаний лучше избегать. Не зря же у врачей есть поговорка: «Кто терпит в молодости, не может терпеть в старости». При постоянной нагрузке мышцы из-

КТО ТЕРПИТ В МОЛОДОСТИ, НЕ СМОЖЕТ ТЕРПЕТЬ в старости



нашиваются, как и все в нашем организме. Так зачем напрягать их понапрасну,

откладывая то, что действительно можно сделать прямо сейчас?

ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

Слишком часто бегать в туалет по-маленькому, реагируя на каждый звоночек, – тоже перебор. Растяжение мышц необходимо для их тренировки. Когда человек посещает туалет при малейшем позыве, то у мочевого пузыря снижается емкостная функция, и он начинает вмещать все меньше мочи. Так где золотая середина?

У человека со здоровым мочевым пузырем первый позыв ощущается, в среднем, при 150 мл накопившейся жидкости. Но на этом уровне мы сигнал автоматически подавляем – так устроен организм (рано еще!). Устойчивое желание формируется при 200–300 мл. Так что, если вам действительно некогда, спокойно отложите поход в туалет на 15 минут: когда будет реально пора, сигнал почувствуется вновь.

В общем, просто слушайте свой организм. Он очень вынослив и снисходителен к нам, но не стоит слишком злоупотреблять его терпением.

ФАКТЫ

- У женщин объем мочевого пузыря больше, чем у мужчин: в среднем 0,5 л против 400 мл. Все благодаря широкому тазу.

- Вставать ночью в туалет больше одного раза – не норма. Если регулярно приходится так делать, пора к врачу.

- Нормальное число посещений туалета по-маленькому – не больше 8 раз за сутки. Однако все индивидуально и к тому же зависит от объема выпитой жидкости.

- Застой мочи чреват не только износом/растяжением стенок мочевого пузыря, но и может привести к развитию инфекций мочевыводящих путей.

НЕ ЛОПНЕТ

«Не сходишь в туалет – мочевой пузырь лопнет», – это просто страшилка для детей. Скорее всего, человек просто обмочится. Лопнуть же мочевой пузырь может при сочетании двух факторов: он должен быть переполнен и получить в это время серьезную травму (в ДТП, например). Травма здесь влияет больше, но даже в таких обстоятельствах вероятность разрыва крайне мала.



FRUTOLAX FRUIT & FIBER
Фрутолакс

КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ФУНКЦИИ КИШЕЧНИКА НА ОСНОВЕ ФРУКТОВ И ТРАВ



в 3-х формах выпуска
№15, 24, 48

растительное
слабительное

АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПОСОБУЮТ:

- мягкому очищению кишечника
- поддержке нормальной микрофлоры кишечника
- улучшению перистальтики

FRUTOLAX FRUIT & FIBER
Фрутолакс®
НА ОСНОВЕ ФРУКТОВ
И ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

15 капсул

оптимальная формула
без сенны
на основе пищевых
волокон и ревеня

РАСТИТЕЛЬНОЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

- оказывает мягкое послабляющее действие
- способствует быстрому очищению кишечника

FRUTOLAX FORTE
Фрутолакс®
УСИЛЕННЫЙ

15 капсул

усиленная формула
на основе сенны и
фруктов

Способствует поддержанию
моторно-эвакуаторной функции кишечника

Фрутолакс®
**СЕННЫ
АЛЕКСАНДРИЙСКОЙ
ЭКСТРАКТ – ВИС**
НА ОСНОВЕ ЭКСТРАКТОВ
СЕННЫ И ФЕНХЕЛЯ

15 капсул

нежная формула
на основе сенны,
фенхеля и МКЦ

ozon • wildberries • visherb.ru • apteka.ru • zdravcity

ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ
в конкурсе «Иновационный продукт»
номинация «Иновации в составе
продукта»

+ СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 333 10 33



РЕКЛАМА 18+
ООО «ВИС» ОГРН 1127847601881 Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

VISHERB.RU

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА —

Гостя из Пекина уже давно, казалось бы, получила «бессрочную визу» на прилавках российских магазинов, а отношение к ней у наших покупателей до сих пор неоднозначное. Не все понимают, зачем она нужна: цена заметно выше, чем у нашей, родной белокочанной капусты, вкус какой-то бледный, зато в хранении – та ещё привереда. И тем не менее, мы советуем вам присмотреться к пекинской капусте повнимательнее.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В Корее пекинская капуста – один из самых популярных овощей. Жители этой страны готовят из нее кимчи – квашеную капусту с острыми приправами, ну а кимчи, в свою очередь, добавляют практически во все блюда повседневной кухни, от салатов до пельменей и лапши.

А вот в Японии научились разводить сорта пекинской капусты разных оттенков, чтобы украшать ее пышными бутонами... клумбы в период «бесцветья». Благо пекинская капуста быстро растет и вполне устойчива к холодам.

ЦИФРА

Всего 60 дней проходит от посадки пекинской капусты до сбора урожая.



5 ПРИЧИН ДОБАВИТЬ В РАЦИОН

1 Содержит витамины А, С, К, а также фолиевую кислоту, калий и кальций. Эти вещества необходимы для поддержания здоровья кожи, зрения, иммунной системы и костей.

2 На 100 г продукта приходится всего около 13–16 ккал. На любой диете из пекинки можно настругать вообщем такой тазик салата – и съесть, не опасаясь за фигуру.

3 В составе пекинской капусты есть антиоксиданты (включая витамин С и каротиноиды), которые помога-

ют бороться со свободными радикалами и замедляют процессы старения организма.

4 Высокое содержание клетчатки. Это способствует хорошему пищеварению и помогает дольше поддерживать чувство сытости.

5 Благодаря калию и витамину В6 в составе, пекинская капуста при регулярном употреблении может помочь снизить уровень холестерина и поддерживать нормальное артериальное давление.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Многие люди едят пекинскую капусту неправильно: используют только зеленую часть листьев, а белую часть – выбрасывают. Между тем, плотные белые прожилки содержат львиную долю питательных веществ. К тому же они самые сочные.

ВАЖНО!

Пекинская капуста богата клетчаткой, которая может усилить симптомы у людей с синдромом раздраженного кишечника (СРК), гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки.

КАК ХРАНИТЬ?

- В холодильнике, в отделении для овощей, при температуре около 4°C.
- Для хранения можно использовать пакет или контейнер, но лучшее решение – пищевая фольга. Заверните в нее пекинку, и она может пролежать в холодильнике до нескольких недель, не теряя свежести.
- Перед тем как поместить пекинскую капусту на хранение, убедитесь, что на ней нет повреждений, пятен или признаков гниения. Удалите поврежденные или пожелтевшие листья.
- Не мойте капусту перед хранением, так как лишняя влага может ускорить процесс гниения.
- Храните пекинку отдельно от фруктов: некоторые из них (например, яблоки и бананы) выделяют этилен, который ускоряет созревание и порчу овощей.

ЛЕГКО И ВКУСНО

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ?

Благодаря нейтральному, свежему и чуть сладковатому вкусу, пекинская капуста может стать идеальной основой для многих салатов. Вот сочетания, с которыми можно экспериментировать в этом направлении:

Овощи и зелень: огурец, редис, болгарский перец, тертая морковь, сельдерей, авокадо, консервированная кукуруза или

горошек, свежий шпинат, зеленый лук.

Фрукты: сладкое яблоко, груша, апельсин, манго.

Белковые компоненты: нежирная курица, индейка, телятина или свинина (отварить, нарезать тонкими ломтиками), вареное яйцо, креветки, тунец, семга, горбуша и т.д.

Орехи и семена: кунжут, грецкие орехи, обжа-

ренный миндаль, тыква или подсолнечник.

Заправки: кунжутный соус (традиционный азиатский соус), натуральный йогурт или сметана, соевый соус, лимонно-медовая заправка (оживит кисло-сладкими нотками вкус привычных ингредиентов), чесночный соус.

КСТАТИ

Лучшим по сочетанию гарниром считается отварной рис.

РОЛЛ С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ И АВОКАДО

Ингредиенты:

- Пекинская капуста – 100 г
- Авокадо – 1 шт.
- Огурец – 1 шт.
- Норри (морские водоросли) – 1 лист
- Рис для суши – 100 г
- Уксус рисовый – 1 ч. ложка
- Сахар – 1/2 ч. ложки
- Соль – щепотка

Приготовление:

Приготовить рис для суши согласно инструкции на упаковке. В готовый рис добавить уксус, сахар и соль, хорошо перемешать. Разложить лист норри на бамбуковой циновке, сверху выложить слой риса, оставив небольшой край норри свободным.

Нарезать авокадо и огурец тонкими полосками. Выложить их на рис вместе с нарезанной так же пекинской капустой. Плотно свернуть ролл, используя циновку, отправить в холодильник на 1 час.

СУП С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ И КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты:

- Креветки – 250 г
- Пекинская капуста – 150 г
- Картофель – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Вода – 1 л
- Растительное мас-

ло – 2 ст. ложки ● Лавровый лист – 1 шт. ● Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Очистить и мелко нарезать картофель, морковь и лук, обжарить овощи на растительном масле до золотистого цвета на дне кастрюльки с толстым дном. Добавить воду, лавровый лист и довести до кипения.

Варить 10 минут. Добавить нарезанную тонкой соломкой пекинскую капусту, варить еще 5 минут. Добавить очищенные креветки и варить до готовности креветок (около 3–5 минут). Посолить и поперчить по вкусу, добавить мелко раздавленный чеснок, снять с огня.

Оксана Калашникова



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



wb
wildberries.ru²



Market
market.yandex.ru³

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

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741.
² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449
³ 000 «ЯНДЕКС». 119021, г. Москва, ул. Льва Толстого, д.16. ОГРН 1027700229193.



За счастье



Мне казалось, что всё это произошло не со мной. А как же «суд всегда на стороне матери»? Я ведь не веду аморальный образ жизни, вполне сносно зарабатываю, у меня есть пусть небольшое, но своё жильё. Так почему? Почему суд присудил ребёнка отцу? И как мне теперь жить без моего Никитки?

А меня поколачивало. Чашка с кофе ходила в руках ходуном. Я понимала – это последний шанс вернуть себе сына. И шанс этот мне виделся таким призрачным, что волна ужаса то и дело сдавливала горло.

Когда через три дня мы с Никиткой, обнявшись, рыдали, я все еще не могла поверить в свое счастье. Юрий Алексеевич виделся мне чуть ли не вездесущим суперменом. Казалось, что ему подвластно все. Ну а мне хотелось его отблагодарить за то, что он вернул мне саму жизнь, вновь сумел сделать меня счастливой.

– Не хотите поужинать, отметить удачное разрешение дела? – тщательно подбирала я слова, приглашая своего спасителя на ужин.

– С удовольствием, – неожиданно согласился он. – Признаюсь, дело было не из простых. И я тоже безмерно рад, что у нас все получилось.

ТЕПЕРЬ НИКАКОГО ОФИЦИОЗА

Когда Никитка в качестве «ужинательного ресторана» выбрал пельменную, я смутилась, а Юрий Алексеевич живо поддержал эту идею.

– Сто лет там не был, – оживился он. – Обожал бывать в пельменной в студенческие годы. Когда удавалось скопить денег, всегда шли туда с друзьями и ели от пуза.

Мы рассмеялись. Наконец, спало напряжение последних недель.

В пельменной вкусно пахло мясным бульоном, луком и перцем.

– О, да здесь и пиццу можно заказать! – обрадовался Никита, разглядывая меню.

– Четыре сыра! – азартно подхватил Юрий Алексеевич.

– С грибами! – решила не отставать я.

И уже через полчаса мы наперегонки набивали животы вредной, но вкусной едой, шутили, смеялись и радовались поводу собратства.

– А ведь вам совершенно не идут усы, – осмелилась я высказать давно мучившую меня мысль Юрию Алексеевичу. И сама испугалась своей бестактности.

ШАНСОВ У НАС НЕМНОГО

Провела я неделю. А потом пришло четкое осознание – нужно что-то делать, как-то возвращать себе сына. Но как, если бывший муж банкир и количество денег на его счету позволяет ему легко решать любые вопросы в свою пользу?

– Значит, придется потрудиться, – четко сказала я сама себе и кинулась изучать законы, искренне надеясь, что в кодексах и сводах я найду все нужные мне ответы.

Но ответы не находились. Опека на контакт не шла, отсылая к решению суда. Бывший муж всеми спосо-

бами пытался ограничить мое общение с ребенком. Мама все время меня жалела и плакала. А отец и вовсе слег с сердечным приступом. Тогда я решила продать машину и обратиться к хорошему юристу.

– Сразу скажу, шансов тут немного, – огорченно ответил мне серьезный молодой мужчина, изучив документы. – Но мы попробуем.

Я воспряла духом.

ДЕЛО БЫЛО НЕ ИЗ ПРОСТЫХ

– Света, не переживайте, мы хорошо подготовились. Я уверен, суд пройдет безупречно. Закон на нашей стороне, – Юрий Алексеевич был решителен и тверд.

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru. Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)



нужно побороться

– Ай, – махнул он рукой. – Это чтобы выглядеть старше и солиднее, – ничуть не обиделся мужчина. – И вообще, предлагаю перейти на «ты». У меня ощущение, что мы пуд соли вместе съели.

Чокнувшись бокалами с соком, мы твердо решили, что теперь никакого официоза!

ВСЁ МОЖЕТ БЫТЬ

После того вечера с Юрой мы стали встречаться ре-



Опасней и вредней
укрыть любовь, чем объявить о ней.

Уильям Шекспир



гулярно. Было удивительно, насколько это мой человек. Одинаковое чувство юмора, одна и та же музыка в плейлисте, у обоих на завтрак творог с ягодами и один сорт минералки в холодильнике.

– Это волшебство какое-то, – не уставала повторять я. – Откуда ты взялся? Кто послал мне тебя?

Юрка лишь улыбался в ответ и крепче обнимал.

За почти год знакомства мы дважды побывали на море, посетили три премьеры в театре, слопали тонны мороженого и выпили многие литры кофе. А еще Юра купил мне смешного тойчика, который стал настоящим членом нашей с Никиткой маленькой семьи.

– Мама, а папа больше не заберет меня? – спрашивал иногда Никита.

– Я никому тебя не отдам, дорогой, – обнимала я сына.

– А дядя Юра на тебе женится?

– Все может быть, – улыбалась я.

«Во всяком случае, я давно этого хочу», – добавляла уже про себя.

Мне очень хотелось быть счастливой. И я буду, нужно только немножечко потерпеть.

Только мужчина, уважающий женщину, может расстаться с ней, не унижая ее.

Сомерсет Моэм



Светлана

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 февраля 2025 года открыта досрочная подписная кампания на 2-е полугодие 2025 года. В период ее проведения (с 1 февраля по 31 марта 2025 года) на подписку действует сниженная цена.

СКИДКА
10%**

** От цены основной подписки на 2-е полугодие 2025 г.



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2 полугодие 2025 года

Срок подписки	Цена с 1 февраля по 31 марта 2025 г.	Цена в основной период с 1 апреля 2025 г.	Срок подписки	Цена с 1 февраля по 31 марта 2025 г.	Цена в основной период с 1 апреля 2025 г.
на 1 месяц	99,46 Р*	110,46 Р*	на 4 месяца	397,84 Р*	441,84 Р*
на 2 месяца	198,92 Р*	220,92 Р*	на 5 месяцев	497,30 Р*	552,30 Р*
на 3 месяца	298,38 Р*	331,38 Р*	на 6 месяцев	596,76 Р*	662,76 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц
Подписной индекс П2961

* 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)



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»



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Современный человек, увы, всё меньше и реже тренирует свою память. Зачем напрягаться и что-то запоминать, если под рукой – современные устройства вроде смартфона, где есть ответы на все вопросы, номера всех телефонов и т.д.?

Но на самом деле, даже самый навороченный телефон – конечно же, не панацея. Хорошая память по-прежнему нужна каждому, ведь это лучшее средство для «прокачки» мозга! Она помогает ориентироваться в том информационном шуме, который нас окружает, мыслить критически и делать самостоятельные выводы, учиться и развиваться, самим создавать что-то новое.

И кстати, для того чтобы тренировать память, совсем не обязательно зазубривать наизусть куски текста или формулы. Есть куда более интересные приемы, которые называются мнемотехниками.

ЧТО ТАКОЕ МНЕМОТЕХНИКИ?

Мнемонические техники – это методы и приемы, которые помогают мозгу эффективно запоминать сложную информацию за счет создания необычных ассоциаций. Слово «мнемоника» происходит от имени древнегреческой богини памяти – Мнемозины. Кстати, именно древним грекам и римлянам приписывают изобретение первых техник, благодаря которым ораторы тех времен могли произносить длинные, логически выверенные речи, не заглядывая в «шпаргалку».

Мы уверены, что и большинство читателей тоже неоднократно использовали подобные приемчики, чтобы облегчить себе запоминание, – например, в школьные или студенческие годы.

«АССОЦИИРУЙ»



НА ЗАМЕТКУ

Развитие памяти меняет к лучшему структуру мозга, помогает формировать новые связи между нервными клетками. Чем активнее мы тренируем память сегодня, тем медленнее стареет наш мозг, и тем ниже риски в будущем столкнуться с деменцией и болезнью Альцгеймера.

НУ, ПОКАЖИ ПРИЁМЧИК!

1. Буквенное кодирование

Облегчает запоминание какой-либо последовательности – через фразу, в которой начальная буква каждого слова подсказывает определенное слово. Самый яркий пример – последовательность цветов радуги, закодированная во фразе «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан» (Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый).

В советских школах многие ученики запоминали последовательность падежей через фразу «Иван Родил Девчонку, Велел Тащить Пеленку» (Именительный, Родительный, Дательный, Винительный, Творительный, Предложный).

2. Цифровое кодирование

Есть несколько разных техник цифрового кодирования, с помощью которых можно запоминать сложные

числа – номера телефонов, пин-коды и номера банковских карт, автомобильные номера и т.д.

К примеру, чтобы запомнить 4-значный пин-код от карты, можно придумать фразу из четырех слов, в которых количество букв будет соответствовать цифрам кода:

Пин-код: 4519

Фраза: Жили(4) долго (5) и(1) счастливо(9)

Главное – придумать такую фразу, которая в самый нужный момент не вылетит у вас из головы!

3. Рифмизация

Запомнить стихи гораздо проще, чем прозу, поэтому, придумав рифму и ритм, можно выучить любое правило. Даже правила ПДД: «Если жезл смотрит влево, поезжай как королева!»

Во все времена школьники запоминали смысл теоремы Пифагора с помощью короткого стишка: «Пифагоровы штаны во все стороны равны». И возможно, вы тоже до сих пор помните стихотворение для запоминания русских глаголов-исключений:

ЭТО»,

или Как научиться запоминать телефонные номера, иностранные слова и всё что угодно

*Гнать, держать, смотреть и видеть,
Дышать, слышать, ненавидеть
И обидеть, и терпеть,
И зависеть, и вертеть.
Вы запомните, друзья:
Их на «Е» спрягать нельзя.*

4. Переложение на музыку

Переложив любую информацию на мелодию и пропев ее несколько раз, можно добиться колоссальных результатов в запоминании. Ритм плюс рифма плюс мелодия – это идеальное «комбо», которое очень нравится нашему мозгу. Неслучайно многие взрослые люди прекрасно помнят песенки из детства, и неудивительно, что в фольклоре практически любой страны мира есть песенки-считалки, позволяющие запомнить алфавит, порядок цифр и т.д.



5. Аббревиатуры

Это похоже на буквенное кодирование, только наоборот. Этот метод поможет, к примеру, удержать в голове список покупок. Достаточно составить слово из начальных букв всех предметов, которые нужно купить.

К примеру, вам нужно купить: яйца, горошек, апельсины, молоко, рис, огурцы, наггетсы. Составляем слово: ГАРМОНИЯ – и идем в торговый зал.

6. Сторителлинг

Этот метод посложнее, но он подойдет людям с развитым воображением. Для того чтобы запомнить все тот же список покупок, или перечень ингредиентов в блюде, или любой другой перечень предметов или фактов, попробуйте составить про них историю. Скорее всего, ваш рассказ получится смешным или даже абсурдным, но как раз благодаря этому он и запомнится!

К примеру, многие читатели наверняка помнят некогда популярную телепередачу, в которой героями истории были продукты питания. С ними по ходу сюжета происходили различные приключения, а в итоге они превращались в готовое блюдо.

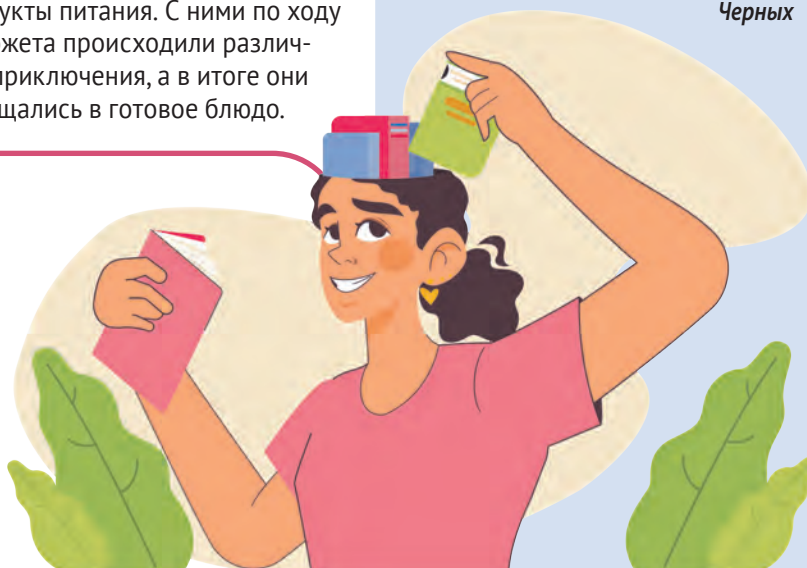
7. «Чертоги разума»

Это выражение обрело популярность после того, как его употребил сыщик, герой популярного британского сериала. А ведь аналогичную мнемотехнику «Дворец памяти», по некоторым данным, использовал еще римский оратор Цицерон.

В наши дни метод может быть использован для запоминания больших объемов информации – например, при подготовке к экзаменам. Суть в том, чтобы представить себе какое-нибудь помещение, реальное или воображаемое, – и мысленно расставить в нем объекты, так или иначе ассоциируемые с теми данными, которые нам нужно запомнить. Предметы должны быть яркими, красочными, чтобы память надежно зацепилась за эти «крючки».

Когда потребуется извлечь из памяти нужную информацию, достаточно будет мысленно вернуться в помещение и двигаться от одного предмета к другому.

Оксана Черных



ИНТЕРЕСНО!

Яркий и необычный пример мнемотехники – славянская азбука. Названия букв кириллицы складываются в определенные смысловые сочетания, которые несложно запомнить:

А (аз) Б (буки) В (веди) – «я буквы знаю»;

Г (глагол) Д (добро) Е (есть) – «письменность есть добро»;

Р (рцы) С (слово) Т (твердо) – «произноси слово твердо».

“ “
Доброе дело —
молитва с постом
и милостынею
и справедливостью.
(Тов.12:8)

ВЕЛИКИЙ ПОСТ

3 марта начинается Великий пост, завершится он 19 апреля. Великий пост длится 48 дней и состоит из Святой Четыредесятницы и Страстной седмицы.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ВСТУПАЮЩИМ В ПОСТ

Для христианина время поста – это время стать ближе к Богу: покаяться в грехах своих, смириться в испытаниях, укрепиться в вере. Это время радости – обретения новых душевных сил и изменения себя к лучшему.

Время телесного и духовного поста надо наполнять не только праведными своими трудами, ежедневной искренней молитвой, мудростью и воздержанием от излишнего, но и мыслями праведными, делами добрыми. Именно в добрых делах и поступках, в любви к ближнему своему торжествует наша любовь к Спасителю.

Соблюдая Великий пост, мы готовим себя к встрече великого праздника – Светлого Христова Воскресения.

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 апреля Пасха Христова

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



20 апреля
Пасха Христова



дванадцатые
праздники



дни постные



сухоядение (хлеб,
овощи, фрукты)



разрешение
на вино



дни строгого
поста



горячая пища
без масла



разрешение
на рыбу



дни поминовения
усопших (родительская суббота)



разрешение
на растительное
масло



разрешение
на икру

7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы

13 апреля – вход Господень в Иерусалим

Мы публикуем календарь поста по строгому монастырскому уставу. Правила поста для монахов и мирян отличаются. Кроме того, если вы перенесли болезнь, принимаете по рекомендации врача те или иные лекарства, у вас есть хронические заболевания, и при этом вы решили поститься – обязательно проконсультируйтесь с врачом.

По благословению Церкви надо брать меру поста. Помните, что пост должен быть по силам.



Одни дети любят животных и все, что с ними связано, другие обходят их стороной.

НАЙТИ ПРИЧИНУ

« Страх животных обычно возникает у детей с 3 до 6 лет, – поясняет специалист. – Возможно, ребенок в прошлом был напуган или даже укушен животным. А может, он подражает поведению кого-то из членов семьи, причин может быть множество. Нужно выяснить их.

Причины страха

- 1 Травмирующие ситуации с животными. Даже сильный лай собаки может вызвать испуг.
- 2 Запугивание. Родители сами пугают ребенка, что животное укусит, или обещают его «отдать злой собаке» за плохое поведение.
- 3 Тревожная обстановка в семье, конфликты между родителями делают ребенка мнительным и боязливым.
- 4 Гиперопека, стремление родителей оградить малыша от всех опасностей.
- 5 Неконтролируемая информация – новость о жестокости животного может разбудить фантазии на эту тему у ребенка, порождая страхи и ночные кошмары.

ВСЁ СЕРЬЁЗНО

« Страх – естественная эмоция, свойственная всем людям, – рассказывает Мария Александровна. – Детские страхи чаще всего обусловлены возрастными особенностями психики, и, по мере взросления малыша, многие из них проходят без следа. Или, напротив, становятся причиной изменений в поведении: ребенок теряет уверенность в себе, излишне тревожится, теряет навык гармоничного взаимодействия с внешним миром.

Если родители любят животных, они могут не осознавать, насколько ребенок испуган.

Я СОБАКУ НЕ БОЮСЬ, Я С СОБАКОЙ ПОДРУЖУСЬ

Некоторые дети панически боятся животных. Собаку, кошку, белку – всех. Как справиться с этими страхами, рассказывает психолог Мария УХАНОВА.



Фото из личного архива Марии Ухановой

« Они ошибочно полагают, что если им самим нравится играть с животными, то и малыш со временем перерастет свой страх, просто нужно подождать, – поясняет психолог. – Однако, если кроха боится даже самых маленьких животных, не проявляющих никаких признаков агрессии, то обязательно нужно помочь ребенку поменять отношение к ним.

СПРАВИМСЯ ВМЕСТЕ

« Прежде всего, не ругайте ребенка и не стыдите за его страхи, – советует Мария Уханова. – Бояться – не прихоть ребенка, он не может «взять себя в руки». Проявите сочувствие, пусть малыш чувствует вашу поддержку. Ребенок должен верить – вы знаете, что делать, и не позволите случиться с ним чему-либо плохому. Ничто так не способствует усилению страхов, как чувство, что взрослый растерян.

Кстати

Научите ребенка упражнениям на расслабление. Например, глубокому дыханию и мысленному «путешествию» в тихое, спокойное место. Это не только позволит малышу уменьшить чувство страха, но и научит справляться со стрессом в будущем.

« Постарайтесь устранить разногласия в семье, чтобы снизить общую тревожность, – советует Мария Александровна. – Говорите ласковым, ровным голосом. Попробуйте вместе нарисовать страх малыша, пусть он расскажет о нем. А потом порвите и выбросьте рисунок, если ребенок захочет. Или нарисуйте страху смешные детали, например нос, как у клоуна. Можно вместе сочинить сказку, где герой преодолел свои страхи. Читайте вместе рассказы о животных. Выбирайте смешные истории – забавные животные не вызывают страх.

Важно

Не настаивайте на контакте ребенка с животными. Посмотрите мультфильмы о животных. Познакомьте малыша с котенком или щенком. Если он испугается, прекратите контакт. И попробуйте спустя время. Однако объясните, что приближаться к животным можно только с разрешения хозяев.

Громкие звуки

Некоторые дети боятся громких звуков (лая). Научите малыша издавать эти звуки, постепенно увеличивайте громкость лая. Пусть это будет весело!

ВКУСНАЯ ЕДА для сладкого сна

Представьте: вы снова ворочаетесь в постели, считаете овец, смотрите в потолок, а сон будто играет с вами в прятки. Знакомо? Бессонница – это не просто отсутствие сна, это настоящий бич современного мира, который крадёт энергию, настроение и здоровье. А между тем, решение проблемы лежит не в снотворных таблетках, а на нашей тарелке. Именно еда может стать лучшим союзником в борьбе за крепкий и здоровый сон.



А ГДЕ ТУТ, СОБСТВЕННО, СВЯЗЬ?

Наш организм – это сложная система, где все взаимосвязано. Пища, которую мы употребляем, влияет на выработку гормонов, включая мелатонин – гормон сна, и серотонин – его предшественник. Кроме того, некоторые продукты содержат вещества, которые успокаивают нервы и помогают расслабиться. А неправильное питание, наоборот, заставляет ЖКТ усиленно работать и провоцирует выбросы кортизола – гормона стресса, который мешает уснуть.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- 1 Последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна, при этом он не должен содержать пищи, трудной для переваривания.
- 2 Кофеин, танин, алкоголь и сахар вечером – это плохая идея. Даже если стимуляторы не мешают вам засыпать и даже «расслабляют», на самом деле они все равно взвинчивают нервную и гормональную системы. Замените их травяными чаями (ромашка, Melissa, мята).
- 3 Включите в меню продукты, богатые триптофаном (аминокислота, которая помогает вырабатывать мелатонин), магнием и витаминами группы В.
- 4 Если вечером хочется чего-нибудь пожевать, выберите продукты с триптофаном – банан, немного орешков, стакан кефира или натуральный йогурт.



Рецепт: ГРУШЕВЫЙ ДЕСЕРТ

150 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 твердые крупные груши
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ст. ложка меда
- 0.5 ч. ложки корицы
- 2 ст. ложки измельченных орехов
- 70–100 мл воды

Разрезать груши пополам и удалить сердцевину с семенами. В сотейник с толстым дном налить воду и добавить сливочное масло.

Подогреть до появления пузырьков. Выложить груши срезом вниз.

Готовить на среднем огне, под крышкой 5–7 минут, периодически поливать груши образующимся сиропом. Когда груши станут довольно мягкими, добавить в сковороду мед и корицу. Аккуратно перемешать сироп, чтобы мед растворился. Готовить еще 2–3 минуты, поливая груши сиропом. Готовые груши выложить срезом вверх и посыпать орехами.



«СОННЫЕ» ПРОДУКТЫ

- 1. Бананы, сухофрукты, мед:** богаты триптофаном, магнием и калием.
- 2. Молочные продукты, особенно кефир, йогурт, теплое молоко:** налаживают сон благодаря триптофану и успокаивающему эффекту.
- 3. Злаки цельнозерновые:** обеспечат организм магнием и витаминами группы В.
- 4. Темноокрашенные ягоды:** натуральный источник мелатонина.
- 5. Тыквенные семечки, орехи:** богаты магнием и цинком, помогают снизить уровень стресса.
- 6. Зеленые листовые овощи:** содержат витамины группы В, магний и кальций.
- 7. Твердый сыр, белое мясо индейки, горький шоколад:** также содержат триптофан.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ДАЮТ УСНУТЬ

- 1. Кофе, сладкая газировка и энергетики:** кофеин может оставаться в организме до 6 часов, то есть даже если вы уснете, то, скорее всего, проснетесь среди ночи.
- 2. Алкоголь:** хотя он может вызвать сонливость, качество сна при этом страдает.
- 3. Жирная и острая пища:** перегружает пищеварительную систему.
- 4. Сладости и быстрые углеводы:** резкие скачки сахара в крови могут нарушить сон.

НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для борьбы с бессонницей



ПОНЕДЕЛЬНИК

- Завтрак:** ● овсяная каша на молоке с бананом и 1 ч. ложкой меда, 250 г ● травяной чай (ромашка или мята)
- Обед:** ● суп-пюре из тыквы с морковью и картофелем, 250 мл ● куриная котлета на пару, 100 г ● салат из свеклы с растительным маслом, 150 г
- Полдник:** ● кефир, 200 мл, с цельнозерновым хлебцем
- Ужин:** ● филе минтая в панировке запеченное, 200 г ● картофель по-деревенски, 150 г ● квашеная капуста, 100 г ● кусочек горького шоколада, чай с ромашкой

ВТОРНИК

- Завтрак:** ● творожная запеканка с яблоком и изюмом, 200 г ● сметана, 20 г ● чай с мелиссой
- Обед:** ● суп из цветной капусты, брокколи и корнеплодов, 250 мл ● стейк из филе индейки, 200 г ● салат из сырой моркови с яблоком и йогуртом, 150 г
- Полдник:** ● горсть грецких орехов ● йогурт греческий, 100 г
- Ужин:** ● капустная солянка с куриным филе, 300 г ● ромашковый чай ● яблочная пастила натуральная

СРЕДА

- Завтрак:** ● гречневая каша с горячим молоком и 1 ч. ложкой меда, 250 г ● цикорий с молоком
- Обед:** ● щи капустные с фрикадельками из говядины, 300 мл ● компот из сухофруктов
- Полдник:** ● печеное яблоко с миндалем и коричневым сахаром
- Ужин:** ● котлеты из филе бедра курицы, 200 г ● тушеные овощи, 200 г ● кефир (перед сном)

ЧЕТВЕРГ

- Завтрак:** ● омлет из 2 яиц с зеленью ● тост с белым сыром ● зеленый чай с молоком и специями
- Обед:** ● борщ постный со сметаной, 300 мл ● лепешки из цельнозерновой муки с укропом и петрушкой
- Полдник:** ● творог 9%, 100 г, с 1 ч. ложкой ягодного джема
- Ужин:** ● филе индейки, тушеное с тыквой, морковью и булгуром, 250 г ● салат из свеклы с чесноком, тыквенными семечками и сметаной, 150 г ● мятный чай

ПЯТНИЦА

- Завтрак:** ● пшеничная каша на воде со сливочным маслом, 200 г ● яйцо всмятку ● цикорий с молоком
- Обед:** ● суп «куриная лапша», 200 мл ● курица отварная, 200 г ● салат из молодой капусты с морковью и сметаной, 150 г
- Полдник:** ● банан, горсть кешью
- Ужин:** ● draniki картофельные с грибами, 200 г ● салат из морской капусты, 150 г ● чай из фенхеля и ромашки

СУББОТА

- Завтрак:** ● сырники с вишневым вареньем, 200 г ● кофе слабоваренный с молоком
- Обед:** ● рассольник с перловкой, 200 мл ● салат «винегрет», 200 г ● тост из цельнозернового хлеба
- Полдник:** ● груша, припущенная со сливочным маслом и медом

- Ужин:** ● макароны с тертым твердым сыром, 200 г ● салат из свежих овощей и зелени со сметаной, 200 г ● кусочек горького шоколада ● кефир (перед сном)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- Завтрак:** ● оладьи на кефире с творогом и вишневым джемом, 200 г ● чай с мятой
- Обед:** ● плов с мясом бедра индейки, 250 г ● салат «Греческий» с овощами и брынзой, 200 г
- Полдник:** ● йогурт с ягодами, 200 г
- Ужин:** ● куриная грудка запеченная, 200 г ● тушеные овощи в томатном соусе, 200 г ● зефир натуральный ● напиток по выбору



ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Каждый вечер мне говорят, что я должен буду делать утром. И каждое утро я делаю ровно то, что мне сказали. Но мной все равно недовольны! Кто же я?
2. Зимой там тепло, а летом – холодно.



ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: зелье перо зонгиле, цвет элемежа, снелл перо у тара слева, блук на носу, укрратите между ушей, цвет элемежа от лака справа. **Логические загадки:** 1. Будильник. 2. Лодка.

Жалящий знак зодиака		Работа в кузнице	Выходной без спроса		Иномарка со звездочками в овале		Суша среди моря
Купить сыну ботинки на ...	→				↓		Магазин с ситцем и парчой
Бумажник на французский лад	↓	Район Австрии с йодлями	Будущее стадо	→			↓
	↖	"Отросток" для отвода газа	Извергаемая вулканом	→			
	↖				Длинная телега		Питатель утюга
	↖	Актер Микки ...	SOS - "Спасите наши ...!"	→			↓
	↖				Машина от "Дженерал моторс"		Смесь лекарственных трав
	↖	"Пикассо", работающий на стройке	Безумная сюита под номером	→	↓		↓
	↖	Писал стихи про Шаганэ	"Подложка" для ступни всадника	→	Изыян Конька из сказки Ершова		
	↖						"Вода" в переводе на латынь
"Охотник" за лисичками и груздями	↓	Несколько отверток в одном футляре			И бубен араба, и горный козел	→	
	↓						Первый мужчина в мифах викингов
Погремушка в джазе	↖	"Ночь, улица, фонарь, ..."			Звезда Голливуда XX века ... Гарднер	→	
Нелепая оплошка по небрежности	↓						
	↓		"Как ныне собирается вещей ..." (Пушкин)	↓	Марсианка в романе Алексея Толстого	↖	"Жираф", подающий бетонные плиты
Из алмаза сделает бриллиант	→	Разумное зерно в рассуждениях					
	↓						
Ветер разрушительной силы	→	"Сестра" горбуши					
	↓						

Н	В	Л	Д	К
В	Л	Е	Ж	Ю
Л	И	Г	В	Ю
Ж	Ш	О	Т	Ю
Я	Е	Ц	В	Ц
С	В	К	В	В
В	В	О	Э	Ю
К	И	Н	Ч	Л
Р	А	В	Т	Л
О	Н	И	Н	Э
Я	О	Л	Н	Э
С	О	О	Ч	О
Н	В	В	В	В
И	Ш	К	Ш	О
Н	В	К	К	В
В	В	В	В	О
К	О	В	Л	В
Л	Л	Л	Л	Л
С	С	С	С	С
Н	И	О	Р	П

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05



ФИНАНСЫ

ЗАЙМЫ
ПОД ЗАЛОГ ЗОЛОТА, МЕХА, ТЕХНИКИ
135 ФИЛИАЛОВ В МОСКВЕ
8 (499) 112-05-33
ООО «Ломборд Платинум» ОГРН 1087746946847

СКУПКА

СКУПКА. БЫСТРО
ДЕНЬГИ СРАЗУ
8 (499) 226-25-39
ООО «РЕСЕЙЛ» ОГРН 1207700376201

ПРОДАЮ

РЕСЕЙЛ МАРКЕТ
ДИСКОНТ-МАГАЗИН
электроники
и ювелирных изделий
RESALEMARKET.RU
Т. 8 (499) 226-25-39
АО «Ресейл-Айти», ОГРН 1247700680864
Юр. адрес: Москва, Таможенный пр., д. 6, стр. 3

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

- Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.



8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09 Антон Юрьевич

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ
в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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

Пример: задание и решение

Ответы

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП на 7–20 марта



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Звезды благоволят Овнам, но все же не стоит рассчитывать исключительно на везение. Лучше проявить инициативу и настойчивость в решении значимых для вас вопросов.

10 марта – полезная находка или открытие

13 марта – начните день с зарядки

17 марта – «да» кабачкам и цветной капусте



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецы могут быть слишком восприимчивы к критике, принимать все близко к сердцу. В дальнейшем это может отразиться на отношениях с кем-то из родных или друзей.

8 марта – приятные сюрпризы

14 марта – уход за волосами и ногтями

20 марта – добавьте в меню орехи и семена



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Насыщенный событиями период: многие Львы получают удовольствие от осознания своей востребованности. Но следите за режимом дня и не засиживайтесь в соцсетях по вечерам.

9 марта – значимый для вас разговор

12 марта – лечение зубов и десен

18 марта – «да» нежирной курятине



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Некоторые досадные мелочи или недомогание могут выбить Весов из колеи. Однако поддержка кого-то из членов семьи или хороших друзей компенсирует все неприятности.

10 марта – «нет» спонтанным тратам

16 марта – руккола, шпинат, петрушка

19 марта – пейте больше чистой воды



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Не на все события, происходящие в этот период, Стрельцы могут повлиять. Кто-то из родственников или значимых друзей заставит поволноваться. Запаситесь выдержкой.

12 марта – танцы под любимую музыку

17 марта – только полезные десерты

20 марта – дыхательная гимнастика, йога



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Позитивный настрой поможет Водолеям справиться с работой, а возможно, и наладить личную жизнь. Используйте нестандартные решения, импровизации и новые знакомства.

7 марта – проверьте сердце и сосуды

9 марта – цвето- и ароматерапия

15 марта – выгодные приобретения



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам стоит запастись терпением: необходимость вести долгие переговоры, общаться с большим количеством людей может раздражать. Старайтесь отдыхать по вечерам.

9 марта – напитки из ягод или трав

11 марта – долгая пешая прогулка

19 марта – неожиданная встреча



РАК • 21 июня – 22 июля

У некоторых Раков меняется отношение к деньгам, новый девиз – «меньше тратить, больше откладывать». Кстати, могут вернуться и новые возможности для заработка.

7 марта – визит к врачу, обследование

14 марта – ванна с морской солью

17 марта – интересная книга или фильм



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девы могут разойтись во взглядах с кем-то из начальства или коллег, но все трудности – вполне преодолимые. Хорошее время для перехода на более сбалансированное питание.

8 марта – уход за кожей, массаж

10 марта – обновление гардероба

15 марта – не нагружайте спину



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Многим Скорпионам удастся освоить какие-то новые навыки, а может, и начать новую для себя деятельность. Время подходит для ремонта и перестановок в жилище.

11 марта – одевайтесь по погоде

13 марта – силовая тренировка и растяжка

14 марта – дружеская встреча или свидание



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Важные для Козерогов вопросы могут, наконец, сдвинуться с мертвой точки. К концу недели накопится усталость – не стоит перерабатывать, лучше полноценно отдохнуть.

13 марта – «да» жирной морской рыбе

16 марта – стрижка или окраска волос

19 марта – не потакайте вредным привычкам



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

У Рыб будет возможность «дать второй шанс» старым отношениям, но подумайте как следует, хотите ли вы этого. А вот старый хлам из дома точно следует вынести.

10 марта – обследования, процедуры

14 марта – блюда из цельнозерновых каш

18 марта – только удобная обувь

«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

№ 5 (220). Дата выхода:
07.03.2025

Подписано в печать: 27.02.2025
Номер заказа – 2025-00723
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 05.03.2025

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

Тираж 205 400 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес
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.

ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬ!

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» № 5 (220), 07 – 20.03.2025

31

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Читай,
худей
и молодеЙ!



Мы запускаем для вас
2 новых интересных
и **очень полезных**
журнала



УЖЕ В ПРОДАЖЕ



УЖЕ В ПРОДАЖЕ

В торговых сетях
АШАН, ОКЕЙ, Пятерочка,
Глобус, Лента, Перекресток,
а также в киосках прессы

РЕКЛАМА 16+

НЕ СЛУШАЙТЕ ТЕХ, КТО ГОВОРИТ, ЧТО ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА ЭТО НАВСЕГДА! С НИМИ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ!

Бытует мнение, что если у человека болят суставы или позвоночник, то это уже до конца жизни. Но это ложь! От болезней опорно-двигательного аппарата можно избавиться. Достаточно устранить их причину.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРИЧИНА БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА?

В изменении свойств межсуставной жидкости. Ученые считают, что у многих людей, вследствие нарушения обмена веществ, скапливается молочная кислота в организме, закисляющая его. Для выравнивания кислотно-щелочного баланса тело берет из межсуставной жидкости кальций. Без этого минерала она теряет вязкость и не может нормально «смазывать» суставы и позвонки, что приводит к их «заклиниванию».

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВЕРНУТЬ ВЯЗКОСТЬ МЕЖСУСТАВНОЙ ЖИДКОСТИ?

Натуральный гель «ОданоЛ». Он содержит арахисовое масло, в котором находится кальций в специальной, легкоусвояемой форме. При нанесении на больное место он способствует нормализации вязкости межсуставной жидкости в этой области, прекращению разрушения позвонка или сустава, исчезновению болевых ощущений и началу про-



цесса восстановления. Также в состав геля входят экстракты гарпагофитума и кайенского перца. Гарпагофитум содействует снятию воспаления и отеков, возвращению подвижности суставам. А экстракт кайенского перца содержит капсаицин, который обладает обезболивающим эффектом и стимулирует кровообращение в позвонках и суставах. Это способствует повышению притока питательных веществ к ним, увеличению количества межсуставной смазки и ускорению процессов самовосстановления.

ПРИ КАКИХ БОЛЕЗНЯХ ОБЫЧНО ИСПОЛЬЗУЮТ «ОДАНОЛ»?

Люди, пользовавшиеся этим продуктом, отмечают его высокие результаты при артрите, артрозе, подагре, ревматизме, остеохондрозе, радикулите, грыжах и прочих болезнях суставов и позвоночника. Они утверждают, что «ОданоЛ» помогает устранить боль, хруст, отеки, скованность и вернуть себе радость движения.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК!
«ОДАНОЛ»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону :

8-800-302-30-30
(звонки бесплатные)

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **8603**

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш **ПОДАРОК*** – «ОДАНОЛ»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 7 марта по 7 мая 2025 г.

Доставка за счет производителя!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 7 марта по 7 мая 2025 г. *С информацией об организаторе мероприятия, правилах его проведения, количестве подарков, сроке, месте и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.