

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 20 (187)

20 октября –
2 ноября
2023 года



АКАДЕМИК БОЛОТОВ:

«ВОЗРАСТ – ЭТО ПРОСТО ЦИФРЫ»

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
Реклама

СТР. 5

КОПРОЛИТЫ

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ

СТР. 16–17

О КИСТАХ И ПОЛИПАХ

СПРОСИМ ГИНЕКОЛОГА

СТР. 22–23

БАТАТ

КАРТОШКА С ИЗЮМИНКОЙ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 1772712 1986170

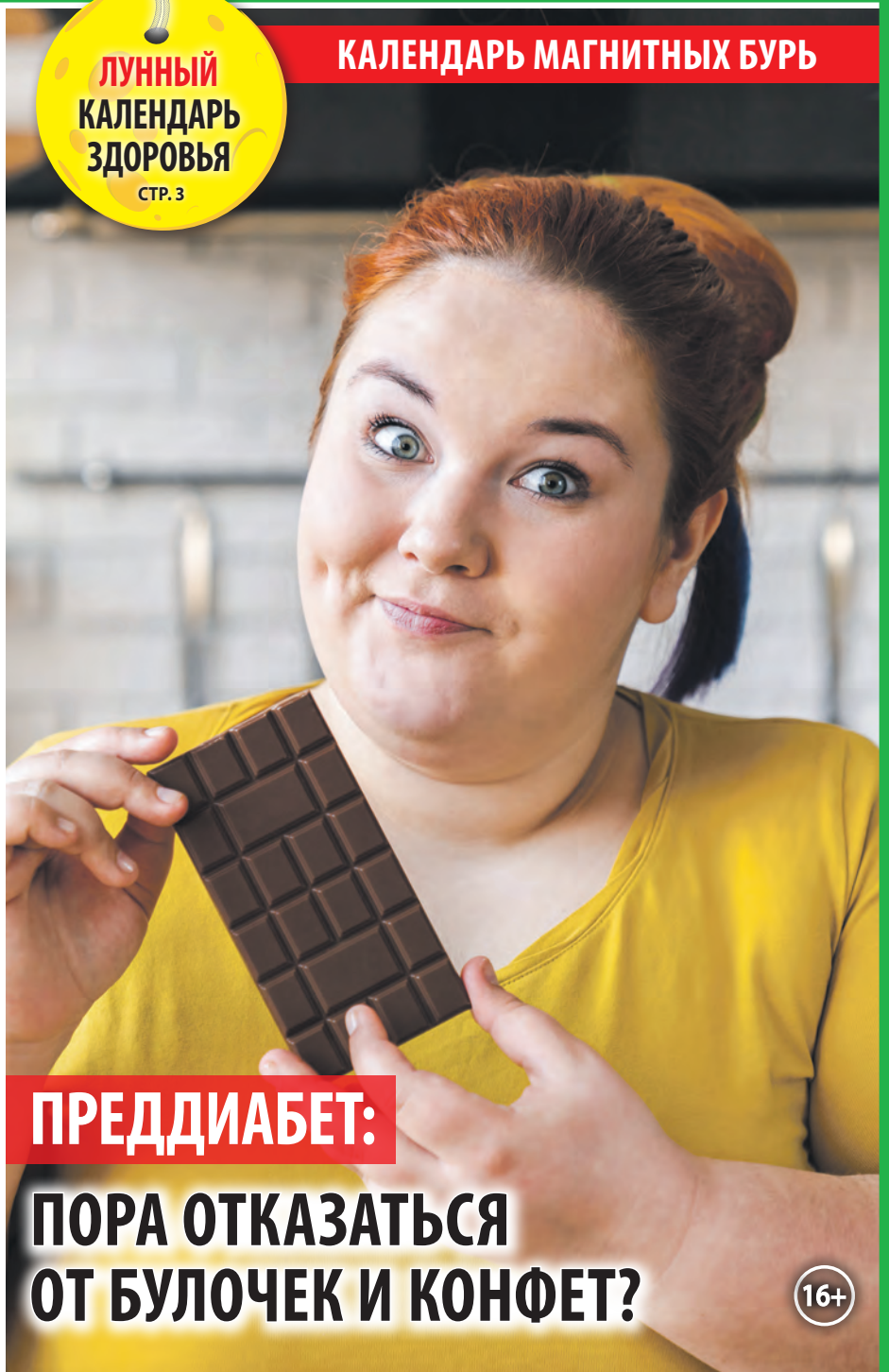


2 3020

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 3

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПРЕДИАБЕТ:

**ПОРА ОТКАЗАТЬСЯ
ОТ БУЛОЧЕК И КОНФЕТ?**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Тонмометр

1990 руб. **1590 руб.**

НОВИНКА



В любой момент вы можете измерить давление самому себе без посторонней помощи. Прибор имеет специально разработанную манжету, которая гарантирует надежное считывание пульса и высокую точность измерений. Интеллектуальная система запоминает последние 60 измерений и имеет индикатор аритмии. На крупном LCD дисплее отображаются дата и время измерения, систолическое давление (верхнее), диастолическое (нижнее), пульс. В комплекте с тонометром вы получите пластиковый кейс с защелкой для хранения и переноски устройства. **ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ!**

Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками

2990 руб. **2490 руб.**



Предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате или душевой. Обеспечивает безопасность и комфорт, особенно пожилым людям. Ножки стула не скользят по мокрому полу, рама не подвержена коррозии благодаря специальному покрытию. **Позаботьтесь о себе и своих близких!**

Электрический измельчитель «Молния»

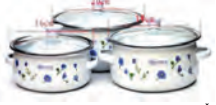
2100 руб. **1490 руб.**



«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от мясорубки до яйцерезки и блендера). Компактный размер. Идеально для порирования и нарезки кубиками, вместительная чаша, высокая скорость вращения ножей. Измельчитель справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.)

Набор кастрюль

1800 руб. **1490 руб.**



Каждая кастрюля изготовлена из цельного листа углеродистой стали и покрыта жаропрочной эмалью. Диаметр: 16, 18 и 20 см.

Подушка для ног «Здоровый сон»

1690 руб. **990 руб.**



Инновационная подушка специальной анатомической формы с эффектом памяти обеспечивает правильное положение ног во время сна. Снижается нагрузка на коленные суставы и сустав бедра. Значительно улучшает качество сна, утром вы чувствуете себя отдохнувшим и бодрым. Подушка для ног особенно необходима для людей пожилого возраста.

Наколенник «Двигайся легко»

2 по цене 1 990 руб.



Наколенник фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Универсальный размер. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Матрас топпер с анатомическим эффектом

Размеры:
70x200 см;
80x200 см;
90x200 см;
120x200 см;
140x200 см;
160x200 см



СУПЕРЦЕНА
от 1690 рублей

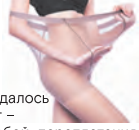
Матрас делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подойдет для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разгладит ямки и перелопы.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ИП Елкин Иван Юрьевич ОГРН 321774600271012. С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по телефону 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций с 20.10.2023 г. по 10.11.2023 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1300 руб. **990 руб.**



Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! Они представляют собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть устойчивыми к внешним воздействиям. Держат свою форму, не теряют своих качеств и после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области «носки». Не «сковывают» движения и не «приостанавливают» замедленно кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.

Велотренажер "Кардио"

Подходит абсолютно всем, вне зависимости от возраста и физической подготовки.



СУПЕРЦЕНА
1790 рублей

Позволяет заниматься дома, на даче, в любое время, когда вам удобно, и обеспечивает полноценные кардиозанятия. Компактный велотренажер не занимает место. Прекрасно подходит для тренировок ног, рук и других мышц. Регулируемый уровень нагрузки. Укрепление дыхательной и сердечнососудистой систем.

Усилитель звука

НОВИНКА

990 руб.



Отличная мощимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

Термокерамический обогреватель

1990 руб. **1490 руб.**



Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15°C до 32°C. Система климатроник-термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер, дисплей и система защиты от перегрева. Потребляет мало электроэнергии, способен легко согреть помещение площадью 20 кв.м!

Вертикальная суперсушилка для белья

2600 руб. **1990 руб.**



Суперсушилка позволит высушить три загрузки стандартной стиральной машины. Три яруса плюс две дополнительные планки для плечиков позволяют сушить постельное белье и деликатные ткани, например, рубашки и блузки. Покупая одну, вы фактически получаете сразу 3 сушилки – ведь сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить. Быстро складывается и занимает очень мало места. Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи – от носовых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!

Отпугиватель-фонарь

НОВИНКА

Защитит вас от любых нежеланных животных или уличных хулиганов, напугает и прогонит даже большую стаю собак. Действует на расстоянии 100 м. Имитирует треск и вспышки шокера. Имеет мощный встроенный фонарик.



1690 руб. **1290 руб.**

Отпугиватель грызунов и насекомых

990 руб.

Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать если в доме дети, собаки и кошки. Безопасно для ваших домашнихцев.



2 по цене 1

Точилка «Мастер»

НОВИНКА

1190 руб. **990 руб.**



Уникальный прибор с запатентованной технологией подходит для заточки любых ножей, ножниц, отверток, лезвий садового инвентаря, очилка имеет два независимых зажимных рычага, выполненных из сверхтвердого карбида вольфрама, которые гибко подстраиваются к форме любого лезвия.

Складная стиральная машинка «Мини-автомат»

НОВИНКА



СУПЕРЦЕНА
2490 рублей

Машинка работает от сети, или Пауэр банк. Удобно брать в путешествие, на дачу. Можно использовать как посудомоечную машину.

Светильник «Чемпион» солнечная батарея»

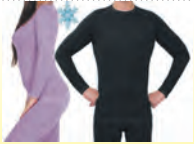
1700 руб. **1290 руб.**



Уникальная разработка военной промышленности теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360° и виден с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей 100 000 ч, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. На рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т.д. вы не останетесь без мощного источника света и связи. Имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроены в фонарь.

Термобелье мужское, женское

1690 руб. **1290 руб.**



Современный способ оставаться в тепле в любую погоду! Можно носить под брюки, джинсы, тонкие джемпера, блузы. Изготовлено из трехслойного волокна, которое нейтрализует размножение бактерий, устраняет запах пота, обеспечивает постоянный влагообмен, выполняет функцию корректирующего белья. Благодаря специальным утяжеляющим вставкам вы будете выглядеть стройнее и изящнее.

Лента «Супер Фикс»

2 по цене 1 990 руб.



«Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к любой поверхности и образовать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т.д. Легко зафиксировать на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон). Заклеит влажную поверхность даже под водой!

Термоноски «Аляска» (Мужские, женские)

СУПЕРЦЕНА!
4 пары за 990 руб.



Три слоя из микроволокна заботятся о стопе. Сохраняют воздух, который обеспечивает тепло. Защищают от размножения бактерий и появления неприятных запахов. Отвечают за впитывание влаги. Размер носков – универсальный. Согревают ноги в любую погоду!

«Ажур Бра» набор кружевных бюстгалтеров

В комплекте 3 штуки: белый, черный, бордовый S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

2300 руб. **1690 руб.**



«Ажур Бра» – это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натирает. Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы. Специальное усиленное плетение по середине для создания красивого декольте. Его можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ.
8 (499) 213-03-16 Работаем без выходных с 09.00 до 20.00

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

20 октября

Растущая Луна в Козероге

- + прогулка по лесу, облепиховый чай
- нагрузка на суставы, цельное молоко

21 октября

Растущая Луна в Козероге

- + массаж шеи, тушеные овощи
- переедание, самолечение микозов

22 октября

Луна в Водолее, первая четверть

- + наведение порядка в доме, соки
- излишняя суета, избыток соли

23 октября

Растущая Луна в Водолее

- + посещение дерматолога, ходьба
- злословие и сплетни, алкоголь

24 октября *Растущая Луна в Рыбах*

- + встречи с друзьями, постная пища
- синтетика в одежде, трансжиры в меню

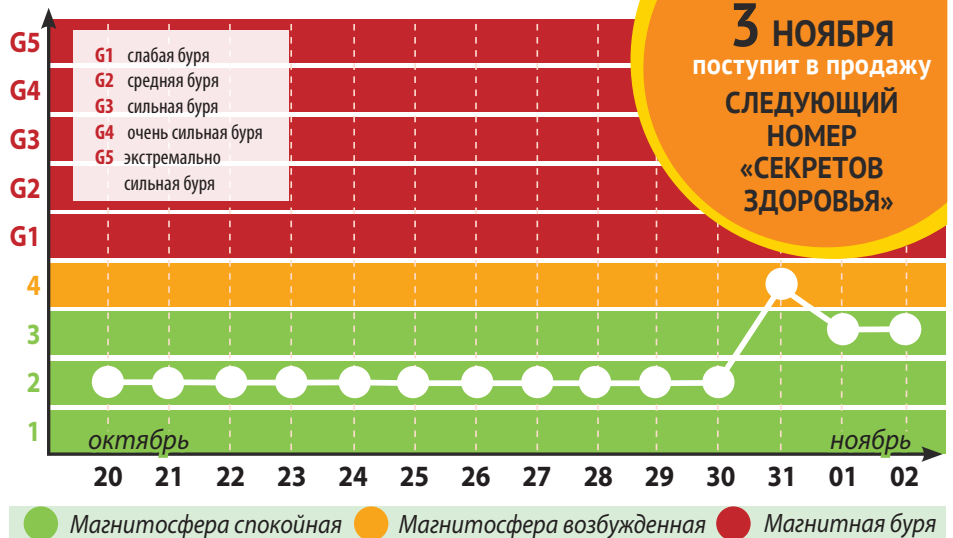
25 октября *Растущая Луна в Рыбах*

- + продукты пчеловодства, ароматерапия
- сдобная выпечка, нагрузка на колени

26 октября *Растущая Луна в Овне*

- + дыхательная гимнастика, черника
- промокшие ноги, озябшая шея

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



27 октября *Растущая Луна в Овне*

- + растирание сухой щеткой, творог
- крепкий кофе, терпеть зубную боль

28 октября

Луна в Тельце, полнолуние

- + расслабляющий массаж, брокколи
- не нужно пытаться объять необъятное

29 октября

Убывающая Луна в Тельце

- + зарядка от варикоза, морепродукты
- перенапряжение глаз, жирное мясо

30 октября

Убывающая Луна в Близнецах

- + посещение окулиста, быстрая ходьба

- нагрузка на поясницу, конфликты

31 октября

Убывающая Луна в Близнецах

- + баня, суставная гимнастика
- перенапряжение горла, шоколад

1 ноября

Убывающая Луна в Близнецах

- + медицинский педикюр, рыбный суп
- жгучие специи, ночные бдения

2 ноября

Убывающая Луна в Раке

- + контроль давления, листовой салат
- несвежая пища, чтение в сумерках

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ЗА ОКНОМ ПОХОЛОДАЛО. НО ТОЛЬКО НЕ В НАШИХ СЕРДЦАХ. ОНИ ПО-ПРЕЖНЕМУ ГОРЯЧИ, А УМЫ ПОЛНЫ ИДЕЙ.

ИТАК, ВОТ ЧТО МЫ ДЛЯ ВАС НАКРЕАТИВИЛИ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- вместе с доктором-наркологом расскажем о том, что такое скрытый алкоголизм и бытовое пьянство, поделимся советами, как справиться с пагубной привычкой;
- разберем, что такое сонный паралич и опасен ли он;
- продолжим разговор о кистах и полипах.



А ТАКЖЕ

расскажем о пользе костного бульона и правилах его приготовления; «свяжем» варежки и хорошеночко их просолим – будем бороться с артритом народными средствами; съедем с книжной полки забвение и пыль. Ну и, конечно, для вас свежая история любви, зарядка для мозга и лунные советы здоровья.

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 3 НОЯБРЯ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВСЕГДА СВЕЖИЙ ХЛЕБ

Чтобы хлеб дольше оставался мягким и не черствел, поместите рядом с ним в хлебницу небольшой кусочек сырого картофеля, яблока или горсть соли.

Юлия Темникова,
г. Москва



выпиваем по-
ловину жидко-
сти. Свидание у
меня тогда прошло прекрасно, спа-
сибо этой чудесной травке.

Людмила Оксанина, г. Иванов

Наша справка:

Лапчатка гусиная традиционно использовалась в комплексной терапии различных заболеваний, в том числе и желудочно-кишечных расстройств. Травка содержит танины, которые обладают анти-септическими свойствами, укрепляют стенки кишечника и способны помочь при диарее.

✉ ЧТОБЫ ДИАРЕЮ УНЯТЬ ПОСКОРЕЕ

Буквально пару дней назад я попала в свой кошмар наяву. У меня было запланировано свидание, но буквально за пару часов до него я почувствовала себя очень плохо. Сильно разболелся живот и началась диарея. Отменять встречу мне очень не хотелось, и я рискнула попробовать приготовить средство, которое хорошо помогало мне в детстве. 20 г лапчатки гусиной заливаем стаканом кипятка и укутываем сверху полотенцем. Через 20 минут процеживаем и

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЗЕРКАЛО, НЕ ПОТЕЙ!

Хозяюшки тут уже делились своими рецептами от запотевания зеркала в ванной. А у меня на этот случай свой секрет есть. Я натираю зеркало автомобильным воском, даю ему высохнуть, а затем полирую стекло мягкой сухой тряпочкой. Все, никакой «потливости».

Янина Охрина, г. Кисловодск



Поделитесь
своими советами
и рецептами!

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

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

8 (499) 399 36 78

✉ ЧАЙ ДЛЯ БОДРОСТИ

Я очень-очень долгое время была зависима от кофе, буквально не получалось проснуться утром без чашечки ароматного напитка. Но недавно мне захотелось избавиться от этой зависимости и попробовать что-то новенькое. Делюсь с вами своей находкой для бодрости. Нам понадобится по 1 ч. ложке зеленого чая и сушеной мяты и 1/2 ч. ложки корицы. Заливаем это богатство стаканом кипятка, накрываем крышечкой или блюдечком, если вы завариваете сразу в кружке, и даем настояться около 7–10 минут. Все! Ароматный, бодрящий напиток готов. Легко и просто.

Теперь я кофе позволяю себе нечасто – в качестве чашечки густого, ароматного наслаждения, а не на ходу, побольше и подешевле, как было раньше.

Милана Новикова,
г. Геленджик



Наша справка:

Зеленый чай содержит кофеин, который помогает бодрствовать и повышает концентрацию внимания. Мята имеет освежающий эффект и способствует улучшению пищеварения, что может дать ощущение легкости и бодрости. Корица обладает антиоксидантными свойствами и может помочь в поддержании стабильного уровня сахара в крови, предотвращая энергетические спады.



АКАДЕМИК БОЛОТОВ: «Человек может быть здоровым в любом возрасте!»

**ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ НАШ ВНЕШТАТНЫЙ
ЖУРНАЛИСТ ПОЛУЧИЛ ЗАДАНИЕ ВЗЯТЬ
НОВОЕ ИНТЕРВЬЮ У АКАДЕМИКА БОЛОТОВА.**

«Я хотел взять интервью у Болотова Б.В. Определил тему: яркий случай выздоровления. Когда я позвонил Борису Васильевичу и спросил о случае, который ему особенно запомнился из практики, то получил ответ: “Приезжай через 3 дня, будет тебе случай с наглядным примером”, – журналист.

Через три дня я прибыл к Борису Васильевичу около 9 утра. Он был не один – беседовал с мужчиной лет 60. Ученый представил мужчину: Анатолий Олегович. После этого мне сказали его возраст – я был поражен! Анатолию Олеговичу было 82 года.

Ж.: «Анатолий Олегович, что с вами приключилось, какие у вас были проблемы?»

А. О.: «14 лет назад на меня свалились все оплошности моей молодости. Думал, пришел мой час уже. Скорая буквально дежурила у моего подъезда. Голова кружится постоянно, сил нет, “мушки” перед глазами. Тогда то мой сын и поволок меня к Борису Васильевичу».

Б. В.: «Помню нашу первую встречу, когда привели Вас с “маской смерти” на лице».

Ж.: «Анатолий Олегович, что вам сказал академик, с чего вы начали, когда вам стало лучше, какие были ощущения?»

А. О.: «Первое, что мне сказал Борис Васильевич, – исключить обжорство, принимать пищу в правильной последовательности и употреблять Бальзам Болотова – после еды».

Б. В.: «Анатолий выглядел очень плохо, весь организм был болезненный. Врачи в таких случаях говорят: «А что вы хотите, возраст». А я скажу так: почти любая болезнь начинается через желудок, и решаться она должна тем же путем. И если наладить пищеварение, можно чувствовать себя хорошо в любом возрасте!»

Поэтому первое, что мы делаем, – перестаем много есть. Вот сложили кулак – такого размера наш желудок.

Столько пищи за один прием и должно поступать, не больше.

Второе: едим пищу животного происхождения в первой половине дня, а растительного – во второй.

Третье: прием Бальзама».

Ж.: «Как следует принимать это средство?»

Б. В.: «Бальзам Болотова нужно принимать во время, или сразу после еды – через трубочку», 3-4 раза в день.

Ж.: «И как такие меры повлияли на вас, Анатолий Олегович?»

А. О.: «Первые пару дней – ничего не заметил. Потом у меня живот стал мягче и повысился аппетит».

А. Б.: «Это первое действия Бальзама Болотова. Он выполняет функцию метлы – очищает желудок, кишечник от токсинов, помогает восстановить клапан пилоруса, который отделяет желудок от кишечника».

А. О.: «Через месяц я обнаружил, что мне намного лучше с сердцем. Головокружение прошло, а главное – сил стало намного больше! И зрение даже улучшилось».

Ж.: «Борис Васильевич, что происходит с организмом, когда человек пьет Бальзам?»

Б. В.: «Нам очень важно очистить организм от токсинов и наладить пищеварение, тогда организм будет получать полноценное питание. Надо

убирать причину, а не симптомы. Мои рекомендации направлены как раз на устранение этих причин».

Ж.: «Но как же так получилось, что зрение улучшилось?»

А. Б.: «Тут дело в сосудах. Когда у человека сахарный диабет, очень страдают сосуды. Они теряют эластичность, становятся ломкими, а это – и гипертония, и вегетососудистая дистония, и инсульты. Ну и снижение зрения. А при употреблении Бальзама в крови появляется достаточное количество кислот. И его прием может оказывать благоприятный эффект на очищение сосудов, тогда и органы и ткани получают полноценное питание».

А. О.: «Борис Васильевич, вы мой спаситель!»

Б. В. (смеется): – «Нет, голубчик, вы сами себе спаситель. Именно вы начали следовать рекомендациям, не ленясь и не откладывая на потом. Поэтому за улучшения благодарите природу и самого себя».

Больше информации можно получить у консультантов – в «ЦЕНТРЕ БОЛОТОВА».

Звоните и получите ответы на все вопросы. Там можно и заказать Бальзам Болотова.

Тел.: +7 (499) 350-44-74,
+7 (969) 777-06-28

Цена: 400 мл – 1550 руб.;
от 3 бут. – по 1500 руб.;

от 6 бут. – по 1450 руб.;
от 10 бут. – по 1350 руб.

Цена: 500 мл – 1850 руб.;
от 3 бут. – по 1800 руб.;

от 6 бут. – по 1700 руб.;
от 10 бут. – по 1600 руб.

МОСКВА. «ЦЕНТР БОЛОТОВА»

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Вопрос непростой, если учесть, в какое непростое, насыщенное событиями время мы живём. Бессилие, тревожность, страх становятся привычными состояниями, фоновыми. Вот только болезни за собой стресс приводит вполне ощутимые – гипертонию, атеросклероз, инфаркт, боли в позвоночнике...

У этой взаимосвязи есть научные объяснения, но сегодня не о них. Давайте поговорим, как справиться со стрессом, если ты сангвиник, меланхолик, флегматик или холерик. Разные темпераменты – разные пути к спокойствию – главное, их найти.

КТО ТЫ, ЧЕЛОВЕК?

Давайте для начала вспомним, а какие черты присущи людям с разными темпераментами.

Флегматик

Никуда не спешит, но крайне прилежен во всем, что делает. Его сложно вывести из себя, он целеустремлен и устойчив в своем настроении. За бурным проявлением чувств и эмоций – это не к нему. Упорен и настойчив в работе, при этом не терпит лишней суеты – почти всегда спокоен и уравновешен.



Холерик

ПРОТАНЦЕВАТЬ СТРЕСС ИЛИ УЙТИ ГУЛЯТЬ В ЛЕС?

Холерик

Стремительность, страстность, порывистость – главные отличительные черты людей с этим темпераментом. Неуравновешенные, с часто меняющимся настроением, склонные к эмоциональным вспышкам. Холерик быстро истощается эмоционально и физически, азартно во что-то вовлекаясь, но

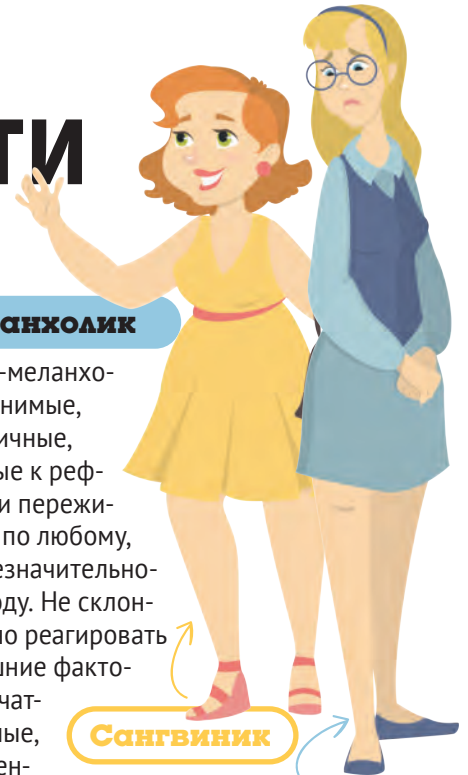
безалаберно тратя свои силы.

Сангвиник

Сангвиникам требуется частая смена впечатлений, они быстро реагируют на любые изменения, происходящие вокруг. Но при этом легко примиряются со своими неудачами и неприятностями. Живые, азартные, подвижные, с выразительной мимикой.

Меланхолик

Люди-меланхолики ранимые, романтичные, склонные к рефлексии и переживаниям по любому, даже незначительному поводу. Не склонны бурно реагировать на внешние факторы. Впечатлительные, но застенчивые и часто замкнутые.



Сангвиник

Меланхолик

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

● Тяжелее всех со стрессом справляются **меланхолики**. Сильный стресс может привести к серьезным душевным мукам и переживаниям, рухнувшей картине мира, утрате жизненной философии.

Что делать: психологи советуют меланхолику, испытывающему стресс, больше общаться с людьми, ни в коем случае не оставаясь со страхами один на один. Меланхолику важна поддержка, иначе подавленные страхи приведут к утрате здоровья.

● **Холерики** любую стрессовую ситуацию встречают активной агрессией. Истерики, приступы паники, желание здесь и сейчас что-то предпринять, изменить, куда-то бежать могут совершенно вымотать темпераментного холерика.

Что делать: срочно направить энергию в позитивное русло – увеличить физическую активность. Заняться аэробикой, «измотать» себя на тренажерах, «порвать» танцпол, намотать круги по стадиону, хорошенько растянуться на йоге. Движение поможет расслабить мышечные зажимы и выровнять энергетический фон.

● **Флегматики** долгое время вообще могут не замечать, что живут в эпицентре стрессовой ситуации. Долго «зреют» до решения проблем. Но и в стрессе тоже находятся дольше остальных.

Что делать: чтобы не заикнуться на неприятностях, к чему склонны флегматики, и не «поймать» уже депрессию, важно менять картинку. Отправиться в путешествие, записаться на обучающие курсы, сосредоточиться на новом хобби, кардинально сменить имидж.

● Даже в самой стрессовой ситуации **сангвиники** способны сохранять логику мышления и находить пути решения проблем самостоятельно.

Что делать: аутотренинг и аффирмации типа – «я спокоен, все под контролем, я справлюсь» – способны творить чудеса. Ароматерапия, дыхательные практики, теплая ванна... Сангвинику главное – «выдохнуть» и упорядочить чувства и мысли.

Любовь Анина



СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Стресс – неотъемлемая часть наших будней, хотим мы того или нет. Бешеный ритм, события в мире, санкции, проблемы на работе и в семье – всё это заставляет людей чувствовать себя неуверенно, повышается тревожность, раздражительность, все это приводит к нервному перенапряжению и стрессу. Стресс очень негативно влияет на здоровье и психику человека. Что делать в эпоху тотального стресса и как восстановить здоровье, расскажет кандидат медицинских наук Александр Юрьевич Шишонин.

– Вы уже сталкиваетесь с последствиями стресса и развитием хронических заболеваний?

А.Ю.: Да, я часто вижу это на своих пациентах. После перенесенного стресса, многие пациенты жалуются, что у них начались проблемы со здоровьем, головные боли, шум в ушах, стало скакать давление... Но далеко не все знают, что в 95%* случаев гипертония возникает из-за проблем с кровоснабжением головного мозга и недостаточностью питания сосудистого центра. Сейчас, в моей клинике, прошли лечение и вылечились от гипертонии, диабета второго типа и других хронических заболеваний более 90 000 человек.

– Какая связь между стрессом и кровоснабжением головного мозга?

А.Ю.: В нашем организме заложен биологический атавизм – во время опасности (а стресс воспринимается телом как опасность) любое животное непроизвольно поджимает, сокращает шею. Потому что напавший хищник стремится вцепиться в горло, это простейший способ убить, перекусив артерии. Сильный стресс – это резкий спазм шейной мускулатуры. Замечу, с точки зрения анатомии, шея – самый сложный отдел, в нем много

нервных центров, самый сложный мышечный корсет. Нет сложнее мышц, чем в шее. Так же речевой аппарат, мышцы, которые его контролируют, корень языка находятся анатомически в шее. Там же находится шейный отдел спинного мозга и это еще не все. Спазм вызывает нарушение кровоснабжения связок, что приводит к нестабильности позвонков. В результате голодания мозга гипоталамус, отмечая хронический недостаток кислорода и питательных веществ, начинает бороться с этим состоянием. Он заставляет сердце сокращаться сильнее, а почки задерживать жидкость, и все это для того, чтобы повысить давление и хоть как-то протолкнуть кровь через пережатые сосуды шеи. Однако, проблема недостатка кислорода в мозге остается и следующим шагом гипоталамус посылает сигнал в поджелудочную железу на изменение баланса гормонов. Логика гипоталамуса проста: если не хватает энергии в виде кислорода, нужно перейти на другой источник энергии. Переход на новый способ получения энергии происходит постепенно, большинство людей его не замечает. На начальном этапе развития диабета происходит снижение инсулина, повышение глюкогона и изменение пищевого поведения: человек «отправляется» на поиск и потребление легкоусвояемой энергии.



Эта энергия содержится в наших любимых хлебобулочных изделиях, различных сладостях. Человек начинает бесконтрольно потреблять огромное количество углеводов. В результате чего



формируется избыточный вес и развивается диабет второго типа. Так же уже доказано, что онкология формируется при дефиците кислорода и избытке глюкозы.

– Почему именно шейный отдел так важен?

А.Ю.: Через шейный отдел проходят мощные позвоночные артерии, питающие ствол головного мозга, а через все другие позвонки – только нервы. Ствол головного мозга – жизненно важный участок, поэтому и гиподинамия шейного отдела очень опасна. Но современная медицина это не всегда учитывает. Например, врачи, делающие УЗИ сосудов шеи, дают заключение, что у человека «извитость сосудов шеи соответствует возрастным нормам».



А ведь сосуды шеи не должны извиваться ни в каком возрасте! По моему мнению, это и есть причина большинства заболеваний. Сейчас ко мне приходит много пациентов, у которых не было никаких проблем с гипертонией, головными болями, но под воздействием стрессов проблемы нарушили привычную жизнь. Помимо ухудшения качества жизни, это еще и риск осложнений от течения гипертонии в виде инсульта или инфаркта, а это основная причина смертности в мире.

– Что даёт улучшение кровотока в шейном отделе?

А.Ю.: Прежде всего, налаживается питание в стволе головного мозга, который регулирует работу всего организма (прежде всего печени и поджелудочной железы). Снимается лишняя нагрузка с сердца. А когда ствол головного мозга хорошо снабжается кровью и кислородом, все процессы идут правильно. В этой ситуации уже нет нужды принимать таблетки, способные лишь маскировать симптомы.

– Как проходит лечение в клинике?

А.Ю.: Мы начинаем с постановки диагноза, выявляем проблему, и начинаем лечить, постепенно убираем компрессию, и человек восстанавливается. С помощью специального курса лечения и особой мануальной коррекции в моей Клинике. А для большего эффекта в штате клиники работает психолог, эндокринолог и рефлексотерапевт. После лечения снижаются последствия воздействия стресса на организм, уходит гипертония, а за ней через годик диабет второго типа, а через пару лет и атеросклероз. То, что я вам рассказал, это давно уже не гипотеза, а доказанная десятками тысяч наших пациентов практика в моей Клинике. Люди просят у науки придумать чудо-таблетку, которая на самом деле находится внутри них самих, ее необходимо только активировать.

* Из открытых источников.



КЛИНИКА ДОКТОРА ШИШОНИНА

8 (800) 555-76-81 www.shishonin.ru

Адрес клиники:

117588, г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3.

Часы работы: Пн.-пт: 9.00 - 21.00;

сб: 9.00 - 18.00; вс: выходной.

ООО «БАЗОН» ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Звучит, правда?! Такое громкое заявление в заголовке, но имеет ли оно под собой научную основу? Стоит ли вносить в список желанных покупок чай из конопли? Законно ли вообще его употребление? Сплошные вопросы, на которые мы готовы ответить.

ЧТО ТАМ С ЗАКОНОМ?

Спешим вас успокоить: конопляный чай имеется в свободной продаже, и этот напиток не имеет ничего общего с запрещенными веществами. Для его изготовления выращивают специальные сорта конопли с ничтожно низким содержанием тетрагидроканнабинола, а потому растение не обладает наркотическим и психотропным свойствами. Кроме того, существует специальный регламент для выращивания «чайной» конопли, и органы МВД тщательно контролируют этот процесс.

КСТАТИ

Существует порядка 30 сортов промышленной конопли, разрешенной для выращивания в РФ. И идет это растение на производство не только чая, но и конфет, жевательной резинки и даже — приправ. Но мы все же остановимся на чае.

НА ЗАМЕТКУ

Конопляный чай лучше пить вне приема пищи, в любое время суток.

КОНОПЛЯНЫЙ ЧАЙ ПРОТИВ ДЕМЕНЦИИ

и инфаркта



7 ПРИЧИН ЗАБЕЖАТЬ ЗА ЧАЕМ В МАГАЗИН

- 1 Обезболивающий эффект конопляного чая придется по душе страдающим головными болями напряжения, артритами, менструальными болями и проч.
- 2 Гипертоникам стоит обратить внимание на способность напитка снижать артериальное давление, укреплять и расширять сосуды.
- 3 Чай из листьев конопли может помочь справиться с тошнотой, например, при приеме лекарственных препаратов, при укачивании.
- 4 Укрепление нервной системы – тоже весьма актуальное в наши дни свойство конопляного чая, одна из причин его растущей популярности. А все потому, что этот напиток способствует восстановлению клеток и нервных волокон, плюс обладает мощным противовоспалительным эффектом.
- 5 Для людей в возрасте 50+ конопляный чай – просто находка. Доказано, что он успешно борется с производством бета-амилоидных белков и тормозит развитие дегенеративных расстройств, связанных с работой нервной системы, а значит дает отпор деменции.
- 6 Напиток из конопли обладает способностью расширять легочные альвеолы, что, бесспорно, придется по душе астматикам, пациентам с ХОБЛ и тем, кто борется с последствиями коронавируса. Расширяя альвеолы, чай обеспечивает более интенсивное насыщение крови кислородом.
- 7 Легкий седативный эффект чая понравится тем, кто страдает от бессонницы, склонен к рефлексии и тревожности.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРИТЬ

1 ч. ложку или 1 пакетик конопляного сбора заварить горячей водой (не более 90°C) и дать настояться 5–7 минут. Можно подсластить медом, добавить шиповник или сушеные ягоды малины, черники, голубики. Мелисса и мята тоже придутся кстати. Хорошо для усиления лечебного эффекта и аромата добавить в чашку 1/2 ч. ложки конопляного масла.

А ЧТО В СОСТАВЕ?

- ✓ **Витамин С и другие антиоксиданты**, участвующие в окислительно-восстановительных реакциях, а также незаменимые в усвоении кальция, магния, железа и для крепкого иммунитета.
- ✓ **Витамин В3**, без которого невозможна нормальная работа печени, желудка, селезенки и поджелудочной железы; этот нутриент помогает нормализовать микрофлору кишечника, регулировать работу сердечно-сосудистой системы.
- ✓ **Фитоканнабиноиды** – обладают противоревматическим, жаропонижающим, противорвотным и противовоспалительным свойствами.
- ✓ **Терпены** – способны оказывать расслабляющее действие на нервную систему.
- ✓ **Омега-3 жирные кислоты** – стражи нормальной работы сердца.
- ✓ **Гамма-линолевая кислота** – способна нормализовать гормональный фон.



Здравствуй, осень... кашель, чих и насморк. Ну а куда без этой триады в промозглое межсезонье? Уже запаслись сосудосуживающими препаратами? Молодцы! А теперь вспомним, как их правильно использовать, чтобы не «подсесть» и не получить заложенность носа уже в вечное владение.

За НЕЗАВИСИМОСТЬ!

...ИЛИ ОПАСНОСТЬ СОСУДОСУЖИВАЮЩИХ КАПЕЛЬ

ПРИНЦИП РАБОТЫ

Многие сосудосуживающие капли содержат такие вещества, как оксиметазолин или ксилометазолин, которые воздействуют на особые адреналиновые рецепторы в сосудах слизистой носа, из-за чего усиливается высвобождение норадреналина в нервных окончаниях. А именно это помогает сосудам суживаться.

Уменьшается отек и выработка слизи. Это происходит настолько быстро, что у нас в течение двух минут наступает облегчение, и мы искренне радуемся: «Насморк прошел! Можно дышать!».

Рано радуемся, ведь есть одно «но» – быстрая привыкаемость к таким каплям. Постепенно наши сосуды адаптируются, и им требуется еще доза препарата, чтобы сузиться. Но чем чаще мы «пшикаем» или капаем в нос сосудосуживающим «помогателем», тем все меньшее облегчение получаем. Заложенность, причем уже более выраженная, становится нашим постоянным спутником.



КАК РАСПОЗНАТЬ ЗАВИСИМОСТЬ?

Пожалуй, главный симптом, который указывает на то, что вы зависимы от назальных спреев/капель – когда вы на протяжении дня начали гораздо чаще прибегать к данному способу борьбы с заложенностью носа. После закапывания почти сразу проблема возвращается, тем самым провоцируя вас увеличивать дозировку. Помимо этого, зависимый может ощущать у себя в носу зуд и жжение, нестерпимую головную боль, эмоционально нестабильное состояние, раздражение в горле, потерю обоняния и в целом чувствовать себя дискомфортно. Вдобавок, вместе с кашлем и чиханием может вернуться насморк.

ДОЛГОЖДАННОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ

Чтобы избавиться от этой мучительной зависимости, для начала нужно полностью отказаться от приема сосудосуживающих капель. А для этого зависимый должен принять свое удручающее положение и обратиться к отоларингологу. Только врач сможет подобрать правильное индивидуальное лечение.

Лор может назначить гормональные капли/спреи, содержащие глюкокортикостероиды. Они помогут облегчить дыхание пациента, сняв воспаление и отек в носу.

Если это необходимо, врач назначит физиотерапевтические процедуры (УФ-терапию, магнитотерапию, лазерную терапию, промывание солевыми растворами и др.). В крайних случаях может потребоваться хирургическое вмешательство.

ВАЖНО!

Сосудосуживающими каплями и спреями нельзя пользоваться дольше 3–5 дней (необходимо читать инструкцию).

ГИПЕРТОНИКАМ НА ЗАМЕТКУ

Сосудосуживающие препараты имеют свойство всасываться организмом, а значит могут сокращать и другие сосуды, помимо тех, что находятся в слизистой носа. А это уже чревато повышением артериального давления, головными болями и прочими неприятными сосудистыми реакциями.

НА ЗАМЕТКУ

«Беспорядочный» и частый прием сосудосуживающих препаратов может привести к развитию медикаментозного ринита — это когда слизистая носа химически повреждена, и кровеносные сосуды перестают нормально реагировать на лекарство. Так, эффект от приема капель ослабевает, и больному приходится принимать их намного чаще. Это замкнутый круг — без капель дышать невозможно, однако неправильное применение препарата усугубляет ситуацию, позволяя зависимости крепчать на глазах.

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ

Сахарный диабет – «чума XXI века». Но в отличие от страшных эпидемий средневековья, его развитие во многом зависит от самого человека, от его образа жизни.

Как поймать болезнь в самом начале и предотвратить её развитие, обсудили с врачом-эндокринологом Щёлковской районной поликлиники Владиславом Черватуком.



Фото из личного архива Владислава Черватука



ПРЕДУПРЕЖДЁН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЁН

– *Что такое преддиабет? Может ли его выявление и лечение снизить катастрофичное распространение сахарного диабета?*

– Преддиабет – это пограничное состояние, при котором развивается инсулинорезистентность, что повышает риск развития сахарного диабета 2 типа. Инсулин нужен клеткам, чтобы захватывать глюкозу из крови. Без него глюкоза в клетку не попадет. При инсулинорезистентности клетки перестают «замечать» инсулин и не могут впустить глюкозу, которая начинает накапливаться в крови. В ответ поджелудочная железа вырабатывает еще больше инсулина. Это и есть инсулинорезистентность.

На практике преддиабет объединяет два состояния: **нарушение толерантности к глюкозе (НТГ)** и/или **нарушение гликемии натощак (НГН)**. НГН – это высокий сахар крови натощак, но недостаточный для того, чтобы поставить диагноз диабета. С НТГ ровно такая же ситуация, но сахар растет и натощак, и после еды.

Преддиабет повышает риск сосудистых катастроф (инфарктов, инсультов) и смертности. Поэтому раннее его выявление и борьба с ним не только

предупредит развитие сахарного диабета, но и снизит риск проблем со здоровьем и продлит жизнь.

НАРИСУЕМ ПОРТРЕТ

– *Есть ли какие-то факторы риска для преддиабета? Как бы вы описали пациента с этим состоянием?*

– К ведущим факторам риска развития как сахарного диабета 2 типа, так и преддиабета относятся:

- возраст от 45 лет;
- избыточная масса тела и ожирение (ИМТ больше 24,9 кг/м²);
- наследственная предрасположенность (есть родственники первой линии с сахарным диабетом);
- гестационный сахарный диабет (диабет беременных);
- артериальная гипертензия;
- недостаточная физическая активность;
- дислипидемия – повышение триглицеридов и ЛПНП-холестерина, снижение ЛПВП-холестерина;
- синдром поликистозных яичников;
- сердечно-сосудистые заболевания.



Что касается портрета пациента, то обычно люди с преддиабетом – это лица молодого и среднего возраста с лишним весом, ведущие сидячий образ жизни. Поэтому пациенты с ожирением должны проверяться на диабет и преддиабет в первую очередь. А в случае их выявления – стараться изменить образ жизни. Это действительно помогает сохранить здоровье.

РАЗМЕР ЖИВОТА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

– *А каковы симптомы преддиабета?*
– Существует множество симптомов, которые могут насторожить как пациентов, так и врачей в плане преддиабета.

● **Лишний вес.** Это один из самых очевидных признаков: человек в состоянии преддиабета будет постоянно набирать вес.

● **Окружность талии.** Этот критерий зачастую связан с предыдущим: если у женщины обхват талии больше 84 см, а у мужчины – больше 92 см, то нужно сдать анализ крови и посмотреть, не изменился ли уровень глюкозы.

СИГНАЛ

ИЛИ КАК ПРЕДИАБЕТ СПАСАЕТ ЖИЗНИ?

● **Постоянное чувство голода.** Большое количество инсулина провоцирует желание есть. Как правило, человек заедает голод быстрыми углеводами, а от них еще активнее растет уровень глюкозы и инсулина.

● **Повышенное артериальное давление.** Инсулинорезистентность негативно сказывается на регуляции сосудистого тонуса. В результате растет артериальное давление.

● **Жажда и частые позывы к мочеиспусканию.** Необязательные, но частые признаки.

● **Покалывание в кистях рук, в икроножных мышцах.** Так нервные волокна реагируют на избыток глюкозы в крови.

● **Общая слабость, головная боль.** Из-за повышенного содержания глюкозы в крови может происходить что-то наподобие интоксикации, которая и повлияет на самочувствие человека.

● **Кожные проявления.** Иногда на состояние преддиабета указывает черный акантоз – темные пятна на коже в области естественных складок (на шее, в подмышечных областях), могут появляться красные точки на лице.

● **Быстрое присоединение инфекций.** Ломкость сосудов может приводить к тому, что у человека будут долго не заживать раны, кровоточить десны, и, как следствие, к ним легко может присоединиться инфекция – развиваются стоматиты, фурункулы и другие виды воспаления, которые раньше человека не тревожили.

● **Часто повторяющаяся молочница у женщин.** Молочницу вызывают грибы кандиды. Они хорошо себя чувствуют при повышенном сахаре крови, поэтому кандидоз – частая проблема людей с преддиабетом и сахарным диабетом.

Но преддиабет, как и сахарный диабет, может вообще никак не проявляться. Не зря его называют «немым убийцей». Поэтому так важно регулярно проходить диспансеризацию.

ИДЁМ СДАВАТЬ АНАЛИЗЫ

– *Какие анализы нужно сдать, чтобы подтвердить или опровергнуть диагноз «преддиабет»?*

– Наиболее эффективный метод диагностики нарушений углеводного обмена и преддиабета в том числе – **пероральный глюкозотолерантный тест (ПГТТ), или иначе проба с 75 г глюкозы.** Суть метода заключается в определении уровня глюкозы венозной крови натощак и спустя 2 часа после углеводной нагрузки. Проба проводится утром спустя 9–12 часов после последнего приема пищи. За 2–3 дня до проведения пробы пациент должен употреблять достаточное количество углеводов и иметь стандартную для его образа жизни физическую нагрузку. Это важно, чтобы результаты теста были правильными.

По результатам теста определяется нарушение гликемии натощак (НГН) или нарушение толерантности к глюкозе (НТГ), то есть то, что показывает преддиабет.

НТГ:

- глюкоза натощак больше 6,1 ммоль/л, но меньше 7,0 ммоль/л;
- через 2 ч после углеводной нагрузки глюкоза больше 7,8 ммоль/л, но меньше 11,1 ммоль/л.

НГН:

- глюкоза натощак больше 6,1 ммоль/л, но меньше 7,0 ммоль/л;
- через 2 ч после углеводной нагрузки глюкоза до 7,8 ммоль/л, то есть нормальная.

При любых отклонениях от нормы назначается **анализ крови на гликозилированный гемоглобин (HbA1c).** Он поможет не пропустить диабет.

Также используется **шкала «FINDRISC».** Предлагаю вам пройти тест на диабет прямо сейчас.



Шкала «FINDRISC» для расчёта риска развития сахарного диабета



1) Ваш возраст

- 0 баллов – менее 45 лет
- 2 балла – 45–54 года
- 3 балла – 55–64 года
- 4 балла – более 65 лет

2) Индекс массы тела

- 0 баллов – менее 25 кг/м²
- 1 балл – 25–30 кг/м²
- 2 балла – более 30 кг/м²

3) Окружность талии

Мужчины

- 0 баллов – менее 94 см
- 3 балла – 94–102 см
- 4 балла – более 102 см

Женщины

- 0 баллов – менее 80 см
- 3 балла – 80–88 см
- 4 балла – более 88 см

4) Наличие минимум 30 мин физической активности в сутки

- 0 баллов – Да
- 2 балла – Нет

5) Как часто Вы едите овощи и зелень?

- 0 баллов – Каждый день
- 1 балл – Не каждый день

6) Приходилось ли Вам принимать антигипертензивные препараты на регулярной основе?

- 0 баллов – Нет
- 2 балла – Да

Читайте дальше на стр. 12

Продолжение.
Начало на стр. 10

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ СИГНАЛ,

7) Находили ли у Вас повышение глюкозы крови (при профосмотре, во время беременности, при беременности)?

- 0 баллов – Нет
- 5 баллов – Да

8) Был ли сахарный диабет у кого-то из Вашей семьи?

- 0 баллов – Нет
- 3 балла – у бабушки/дедушки, тети, дяди, двоюродного брата/сестры
- 5 баллов – у моего родителя, брата/сестры, моего ребенка

Интерпретация результатов (общий риск диабета в течение ближайших 10 лет):

- Ниже 7 баллов – **Низкий (1%);**
- 7–11 баллов – **Немного повышен (4%);**
- 12–14 баллов – **Умеренный (17%);**
- 15–20 баллов – **Высокий (33%, скорее всего есть преддиабет);**
- Более 20 баллов – **Очень высокий (50%, скорее всего есть преддиабет или диабет).**



«СИНДРОМ X» И «СМЕРТЕЛЬНЫЙ КВАРТЕТ»

– У врачей есть понятие «метаболический синдром». Это то же самое, что преддиабет, или есть отличия?

– Вопрос очень интересный и дискуссионный. На мой взгляд, различия у этих понятий есть. Как мы выяснили, преддиабет – это нарушение углеводного обмена, но не настолько сильное, как при сахарном диабете. И договорились, что преддиабет – фактор риска сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, а фактор риска преддиабета – ожирение.

В 1988 г. Джеральд Ривен объединил эти состояния под термином «синдром X», а годом позже Каплан ввел понятие «смертельный квартет»: ожирение, повышенный уровень инсулина, нарушение толерантности к глюкозе и артериальная гипертензия. Было показано, что именно это сочетание значительно увеличивает смертность от сердечно-сосудистых болезней. С середины 90-х годов распространение получил термин «метаболический синдром». Его основной критерий – это абдоминальное ожирение (окружность талии более 94 см для мужчин и более 80 см для женщин) в сочетании как минимум с двумя из следующих факторов:

- повышение триглицеридов крови более 1,7 ммоль/л;
- снижение уровня ЛПВП-холестерина менее 1,03 ммоль/л у мужчин и менее 1,29 ммоль/л у женщин;
- повышение артериального давления (АД) – систолическое АД более 130 мм рт. ст. и/или диастолическое АД более 85 мм рт. ст.;
- повышение глюкозы венозной крови более 5,6 ммоль/л натощак;
- выявленный ранее сахарный диабет 2 типа или нарушение толерантности к глюкозе.

Получается, что преддиабет и диабет как бы входят в метаболический

синдром. Последнее понятие более обширно.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ДИАГНОЗ ПОСТАВЛЕН?

– Можно ли вылечить преддиабет? Что для этого можно сделать?

– Основа лечения ранних нарушений углеводного обмена – изменение образа жизни: низкокалорийная диета и повышение физической активности. Это два кита, на которых все держится.

Абдоминальное ожирение – главная причина развития преддиабета. Снижение массы тела хотя бы на 5% уже улучшит чувствительность клеток к инсулину.

Кроме диеты, пациентам с ожирением нужна физическая активность: 30–40 мин умеренной нагрузки не менее 5 раз в неделю. При этом наиболее эффективны аэробные физические нагрузки: быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лечебная гимнастика, ходьба на лыжах, танцы.

Такой подход способен предотвратить или замедлить переход преддиабета к сахарному диабету 2 типа, а значит, увеличить продолжительность жизни.

Если изменение образа жизни не позволяет достичь желаемого снижения массы тела, назначаются лекарственные препараты, призванные уменьшать инсулинорезистентность; замедляющие расщепление и всасывание сахаров в кишечнике и другие. В ряде случаев могут применяться бариатрические операции.

КУШАТЬ ПОДАНО!

– Расскажите подробнее о режиме питания при преддиабете. Есть ли какие-то рекомендуемые диеты?

– На мой взгляд, самая эффективная диета у пациентов с преддиабетом – это диета, как у пациентов с классическим сахарным диабетом 2 типа. Вот несколько советов.



ИЛИ КАК ПРЕДИАБЕТ СПАСАЕТ ЖИЗНИ?

- Выбирать низкокалорийные продукты, которые медленно перевариваются, с высоким содержанием клетчатки: овощи, отруби, водоросли, льняное семя и др.

- Уменьшить количество насыщенных жиров: жирные сорта мяса, жирные молочные продукты.

- Отказаться от рафинированных, быстроусвояемых углеводов: изделия из белой муки, выпечка, кондитерские изделия, фруктовые соки и некоторые фрукты, мед в большом количестве.

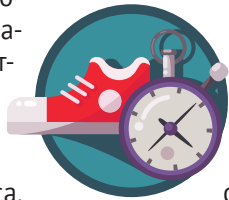
- Из углеводов предпочитать хлеб из цельнозерновой или обдирной муки, гречку, овсянку, перловку, фасоль, нешлифованный рис, макаронные изделия с добавлением овощной муки и т.п.

- Из фруктов лучше покупать те, что содержат больше клетчатки – грейпфруты, киви, груши, зеленые яблоки и т.д.

- Когда очень хочется сладкого, можно изредка побаловать себя фитнес-батончиком с высоким содержанием белка, печеньем из цельнозерновой муки, конфетой со стевией, сорбитом, ксилитом.

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

– Можно ли как-то предотвратить предиабет? Что для этого нужно делать?



– Если кратко: меньше есть и больше двигаться. Физическая активность очень важна. Она помогает не только снизить вес, но и сформировать правильное распределение жировой клетчатки и увеличить массу мышц. Мышцы – главный потребитель глюкозы, поэтому мышечная масса помогает ее контролировать. Рациональное питание – залог нормализации веса и возвращения клеткам чувствительности к инсулину, а значит снижения риска сахарного диабета, сердечно-сосудистых проблем и смерти от них. Это сложная задача для многих людей, но оно того стоит.



В ЗАКЛЮЧЕНИЕ...

– Что бы вы еще хотели сказать нашим читателям?

– Предиабет, как и сахарный диабет – это действительно «чума XXI века». Идет прогрессивный рост числа больных, а вместе с ним инфарктов, инсультов и других осложнений. Но выявив проблему в самом ее начале, на этапе предиабета, можно не позволить этому грозному заболеванию развиваться. Тем более, что правильное питание и физическая активность не только снижают риск предиабета и лечат его, но и позволяют жить дольше и лучше.



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена

Геленк Нарунг

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- 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

СОГР № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 г.

Реклама

Фитостеролы

ПРОТИВ ХОЛЕСТЕРИНОВОГО ПРОИЗВОЛА

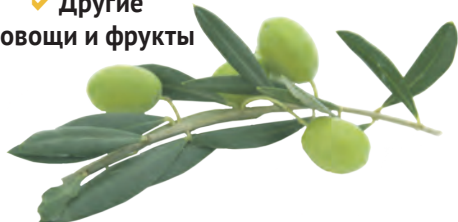


Если вы в курсе, что у вас проблемы с «плохим» холестерином, то, скорее всего, узнали об этом от своего лечащего врача. И он наверняка уже выписал вам препараты, чтобы снизить его уровень, а вместе с этим – и риски развития сердечно-сосудистых заболеваний. А знаете ли вы, что и в «аптечке» у природы есть отличное средство, способное помочь держать холестерин под контролем? Это фитостеролы.

Фитостеролы – вещества, входящие в состав клеточной мембраны растений. В этом плане их можно сравнить с холестерином, необходимым компонентом клеточных мембран человеческого тела. Молекулы холестерина и фитостеролов действительно схожи между собой по структуре, при этом научно доказано: фитостеролы способны снижать уровень «плохого» холестерина в крови!

ГДЕ ИХ ВЗЯТЬ?

- ✓ Кунжут
- ✓ Растительные масла (включая оливковое, кунжутное, арахисовое, льняное и др.)
- ✓ Семена льна и подсолнуха
- ✓ Тыквенные семечки
- ✓ Орехи (кешью, макадамия, миндаль, фисташки)
- ✓ Проростки зерновых культур (пшеницы, овса, ржи, риса)
- ✓ Горох, фасоль, арахис и другие бобовые
- ✓ Авокадо
- ✓ Брюссельская капуста
- ✓ Другие овощи и фрукты



КАК ОНИ РАБОТАЮТ?

В процессе пищеварения фитостеролы попадают в тонкий кишечник, где обычно всасывается холестерин из пищи и солей желчных кислот. Здесь они начинают мешать, а точнее – успешно «конкурировать» за одни и те же ферменты с липопротеидами низкой плотности (ЛПНП), из-за этого усвоение «плохого» холестерина снижается.

Позже, попадая в кровь, фитостеролы ослабляют производство холестерина в печени и за счет этого благотворно влияют на его концентрацию в крови в целом.

СКОЛЬКО СЪЕСТЬ НЕОБХОДИМО?

По мнению ученых, чтобы снизить уровень холестерина в крови на 10%, нужно употреблять примерно 1,5–2,4 г фитостеролов в день. Но из продуктов такое количество набрать нереально: для этого придется ежедневно съедать около 20 кг свежих овощей либо выпивать по стакану растительного масла. Возможно, тут на помощь придут биологически активные добавки.

А вот регулярно подпитываться фитостеролами с целью профилактики, имея нормальный уровень холестерина и желая сохранить его таким и дальше – вполне реально. Ведь для этого достаточно получать всего 300–400 мг фитостеролов в день.

ИНТЕРЕСНО

Растения против Альцгеймера?

Сегодня ученые в разных странах мира работают над тем, чтобы максимально эффективно использовать свойства фитостеролов в борьбе с самыми губительными патологиями нашего времени.

● Есть мнение, что фитостеролы могут помочь **предотвратить развитие болезни Альцгеймера и деменции**. Корень этих патологий кроется в образовании особых бляшек из «липкого белка» (бета-амилоидных бляшек) в мозговой ткани, а процесс образования этих бляшек напрямую связан с избытком холестерина в нейронах. И если его уровень нормализовать (не без помощи фитостеролов), то и вредные белки не накапливаются – доказано на мышах!

● Результаты нескольких исследований говорят и о **противораковых свойствах фитостеролов**. Ученые считают, что они способны тормозить рост злокачественных клеток и даже вызывать их апоптоз, то есть гибель.

● Есть гипотезы и об **антидиабетическом действии фитостеролов**. В лабораторных условиях состояние тканей печени у крыс, больных диабетом, улучшалось после терапии фитостеролами.

ЦИФРА

В 100 мл кунжутного масла содержится около 865 мг фитостеролов, в 100 г кунжута – около 690 мг, в семенах подсолнечника – 280 мг.



КАК ЧАСТО СТИРАТЬ ДЖИНСЫ?



Я чистюля, люблю всегда быть одетой во все свежестыранное и вкусно пахнущее. Обычно все мои вещи отправляются в стирку уже после 2–3 носок, но с джинсами я так делать боюсь, вдруг они быстро выцветут и будут смотреться заошненно. Как лучше поступить?

Галина Атанова, г. Байкальск

Галина, джинсы действительно довольно капризная вещь, от частых стирок ткань может потерять яркость цвета. Во-первых, хотим вас немного успокоить, буквально недавно был проведен эксперимент, в ходе которого было доказано, что если вы наденете джинсы 3 раза или пронесите их 2 недели, количество грязи и бактерий на них не будет сильно отличаться. Если же вы случайно испачкали небольшой участок вещи, то можно аккуратно с помощью влажной губки застирать только его. Для приятного запаха достаточно залить в бутылочку с носиком для опрыскивания немного кондиционера для белья и слегка разбавить его водой. Этим спреем можно пару раз пшикнуть на одежду. Если все же пришло время стирки, то обязательно выворачивайте джинсы наизнанку и стирайте при температуре 40 градусов на низких оборотах. Так вещь надолго сохранит первозданный вид.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КАЧЕСТВО ЗЕЛЁНОГО ЧАЯ?



Чай я обожаю, мне кажется, что ко мне домой уже можно ходить, как на дегустацию, такой выбор чая, как у меня, бывает только в специализированных магазинчиках. В последнее время перешла почти полностью на зеленый, вот решила спросить совет, как узнать, качественный ли чай, и как лучше хранить его в домашних условиях?

Ксения Маврина, г. Рязань

Ксения, мы разделяем вашу любовь к чаю. При выборе зеленого первое, на что стоит обратить внимание — это его аромат, он должен быть мягким и приятным, любые посторонние запахи, например, пыли или железа, говорят о низком качестве продукта. Чаинки должны быть одного цвета и размера, на дне емкости не должно быть мелкой крошки. При заваривании на поверхности чашки не должно образовываться масляной пленки, она может свидетельствовать о наличии искусственных добавок. Теперь поговорим о хранении, тут все очень просто, есть всего пара правил:

- хранить зеленый чай стоит в герметично закрытом контейнере, в прохладном и сухом месте, вдали от прямых солнечных лучей;
- зеленый чай легко поглощает запахи из окружающей среды, поэтому не стоит хранить его рядом с другими ароматными продуктами, такими как специи или кофе;
- лучше всего употребить чай в течение 6–12 месяцев после покупки. Он может сохранять свои качества дольше, но со временем теряет свежий вкус и аромат.

ФУРУНКУЛ – КОГДА БЕЖАТЬ К ВРАЧУ?



Даже немного неловко спрашивать, у меня пару дней назад появился большой фурункул на ягодице, доставляет сильные дискомфортные ощущения. Подскажите, пожалуйста, когда можно подождать, а когда лучше сразу идти с таким к врачу?

Яна Черняк, г. Коломна

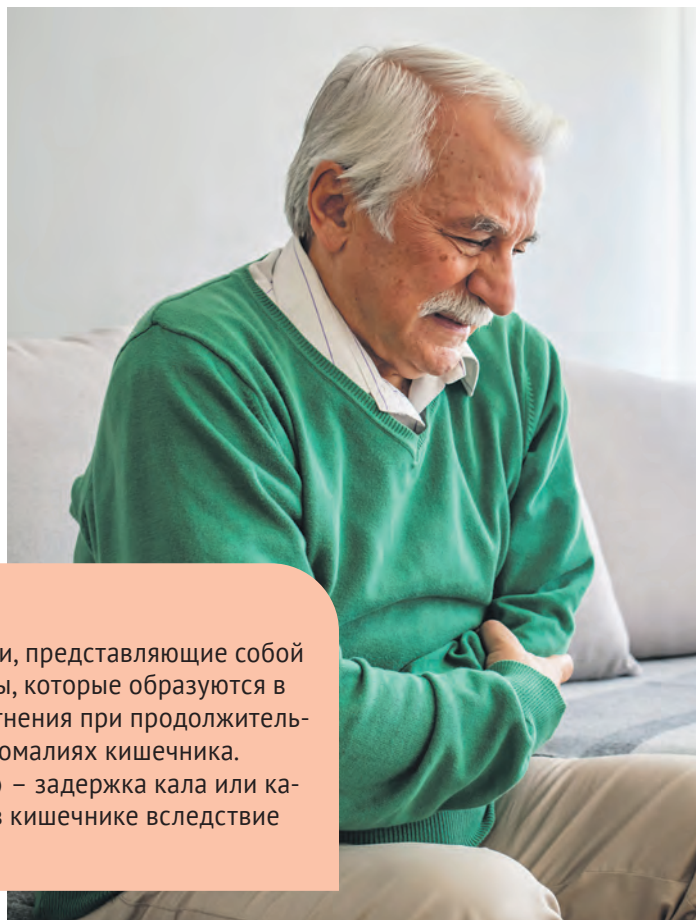
Яна, фурункул — это воспалительный процесс фолликула волоса, который чаще всего вызван бактериями. В большинстве случаев фурункулы исчезают самостоятельно через несколько дней, однако есть несколько случаев, когда стоит обратиться к врачу:



- ! фурункул не заживает или становится хуже в течение 5 дней;
- ! если фурункул вызывает сильную боль, отек или покраснение вокруг него;
- ! у вас ухудшилось самочувствие, появилась слабость, поднялась температура;
- ! когда речь идет о множественных фурункулах, даже если они небольшие;
- ! если фурункул находится на лице, шее, паховой области, молочной железе или на других чувствительных областях тела.

Учёные неслучайно называют кишечник «вторым мозгом», ведь от его работы зависит наше самочувствие, настроение и даже психологическое состояние. Неправильное питание, злоупотребление фаст-фудом и полуфабрикатами, сидячий образ жизни, отсутствие физической активности – всё это может спровоцировать серьёзный сбой в работе кишечника, запоры и образование копролитов. Что это и чем опасно? Разбираемся.

КИШЕЧНИК ЗАБИТ —



СПРАВКА

- **Копролиты** – это камни, представляющие собой затвердевшие каловые массы, которые образуются в кишечнике вследствие уплотнения при продолжительных запорах и различных аномалиях кишечника.
- **Копростаз (колостаз)** – задержка кала или каловых камней (копролитов) в кишечнике вследствие длительного запора.

ПРИЧИНЫ «ОКАМЕНЕЛОСТЕЙ»

Образование каловых камней может происходить из-за слабого тонуса или атонии толстой кишки, наличия у пациента таких заболеваний, как дивертикулез, болезнь Паркинсона, а у детей – при ДЦП и врожденной болезни Гиршпрунга, когда часть толстого кишечника не имеет нервных окончаний и не сокращается. Также причиной образования копролитов могут быть инородные тела, случайно проглоченные пациентом, косточки от ягод и фруктов, которые становятся как бы твердыми ядрами каловых камней, они обрастают каловыми массами и становятся причиной ки-

шечной непроходимости. Причиной образования копролитов также часто являются хронические и длительные запоры вследствие несбалансированного питания, наличия в рационе пациента большого количества жирной и углеводистой пищи, трансжиров, обезвоживания, нехватки жидкости в организме.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Копролиты чаще формируются у пожилых людей, ведущих малоподвижный образ жизни, имеющих проблемы с опорожнением кишечника, страдающих атонией или гипотонией кишечника и слабой перистальтикой. Также в группе

риска люди с психическими и неврологическими заболеваниями, которые в силу своего состояния не следят за своевременным опорожнением кишечника, имеют нерегулярный стул. Кроме того, каловые камни могут образовываться у людей, склонных к длительным запорам, и иногда у детей.

ЧЕМ ОПАСНЫ?

Наличие каловых камней может приводить к свищам, развитию острого дивертикулита (если камень образуется в дивертикуле в толстом кишечнике), флегмонозного аппендицита (если камень попадает в червеобразный отросток), предраковым и раковым заболеваниям кишечника.

ФАКТ В ТЕМУ

Обычно копролиты (каловые камни) имеют очень плотную, твердую консистенцию, шарообразную или овальную форму, размер от нескольких миллиметров до 10-15 см и небольшой вес. Однако в медицинской практике известен случай, когда копролит, извлеченный из кишечника человека, весил около 2 кг.



«ГОВОРЯЩИЕ» СИМПТОМЫ

О наличии копролитов в кишечнике могут свидетельствовать:

- ! боли в животе,
- ! вздутие живота, распирание, тяжесть,
- ! запор, затруднения опорожнения кишечника,
- ! тошнота, рвота,
- ! лихорадка,
- ! жидкий стул на фоне долгих запоров,
- ! зловонность, неприятный каловый запах стула,
- ! наличие следов крови и слизи в стуле,
- ! потеря аппетита и веса,
- ! постоянная слабость, плохое настроение.

МЕШАЕТ КОПРОЛИТ

СПАСЁТ ЛИ КЛИЗМА?

Зачастую люди, страдающие длительными запорами, не спешат обращаться со своей проблемой к врачу-проктологу, пытаются лечить непроходимость дома, самостоятельно, с помощью слабительных препаратов и клизм, чем только усугубляют симптомы и ухудшают свое состояние. Очистительные клизмы и прочие процедуры, а также слабительные средства может назначать только врач, если их использование целесообразно, после полного обследования и постановки диагноза.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

При копролитах в кишечнике клизма не поможет. Самолечение может быть опасно!

КАК СТАВЯТ ДИАГНОЗ?

Если камень находится в прямой кишке, то его может выявить ректороманоскопия. Копролиты в толстой кишке диагностируются с помощью колоноскопии и ирригоскопии, а также КТ-колонографии и МРТ с контрастом. Когда контрастное вещество проникает между копролитом и стенкой кишки, тогда его сложно спутать с опухолью или полипом.



КАК ЭТО ЛЕЧИТСЯ?

Радует то, что избавиться от копролитов часто можно с помощью консервативно-

го лечения, без хирургического вмешательства. Если копролит находится в прямой кишке, врач-проктолог, проведя ректальный осмотр, может извлечь его вручную или с помощью стерильных инструментов. Процедура несложная и проводится с использованием обезболивающих и седативных средств, иногда анестезия не требуется. Также в условиях стационара используется сифонная клизма под наблюдением врача. В сложных ситуациях и запущенных случаях врач поможет избавиться от копролита с помощью хирургического лечения, но надо отметить, что такие ситуации возникают достаточно редко.

Елена Васина

ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы предотвратить образование в кишечнике копролитов (каловых камней), необходимо:

- ✓ рационально питаться, употреблять в пищу больше клетчатки (800–1000 г в сутки), овощей, фруктов и зелени;
- ✓ пить достаточное количество чистой питьевой воды (не менее 1,5–2 л в день);
- ✓ не злоупотреблять жирной пищей и быстрыми углеводами, отказаться от фастфуда;
- ✓ больше двигаться, гулять, ходить пешком, увеличить физическую активность;
- ✓ вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек;
- ✓ контролировать массу тела, следить за фигурой;
- ✓ периодически проходить профилактические медицинские осмотры;
- ✓ при возникновении проблем со здоровьем и ухудшении самочувствия обращаться к врачу.

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ



В новых справочниках «Здоровое питание при гастрите», «Здоровое питание при заболеваниях почек» и «Здоровое питание при аллергии» собрана только актуальная, полезная и интересная информация. В журналах вы не найдете сложных научных терминов и формулировок, здесь не будет сложносочиненных рецептов и жестких рамок. Зато мы обещаем материалы, изложенные доступным языком, варианты диет и возможность составить собственное меню, основываясь на предложенных нами идеях. А еще в справочниках вы найдете ответы на вертящиеся на языке вопросы.

В СБОРНИКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- какие продукты могут спровоцировать острый приступ гастрита?
- как грамотно «погасить» изжогу с помощью диеты?
- можно ли налегать на белок при пиелонефрите?
- чем «ударить» по «каменным залежам» в почках?
- возможно ли справиться с кожным зудом с помощью диеты?
- и многое другое.

16+ Реклама

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

НА ПРИЛАВКАХ БАТАТ,

Надоедливый колорадский жук, например, от батата не в восторге. Не ест он его. Картошечку за милую душу уплетает, а эту экзотику не жалуется. А всё просто – батат хоть и принято считать сладким картофелем, но к этому овощу он не имеет никакого отношения. Разве что слегка похож внешне.

По сути своей это вьюнковое корнеплодное растение – многолетняя травянистая лиана, клубни которой – это сильно разросшиеся боковые корни. «Ну и зачем нам есть «вьюнок», когда есть наша родная картошечка?» – спросите вы. А мы всё же постараемся влюбить вас в батат и убедить его попробовать.

ПОЛЬЗЫ СЕКРЕТ – НАСЫЩЕННЫЙ ЦВЕТ

Сортов батата огромное количество. Но есть один секрет – чем ярче овощ, тем больше в нем полезных нутриентов. И, кстати, для приготовления овощных гарниров подойдут желтые сорта батата. А для десертных шедевров – красные и оранжевые, напоминающие по вкусу дыню и бананы. Они же наиболее богаты витаминами и каротином.



БАТАТ: ЧЕМ БОГАТ?

(в скобках указано процентное содержание в 100 г от суточной нормы)

- **Витамин А** – 709 мкг (78,7%)
- **Витамин В1** – 0,15 мг (10%)
- **Витамин В5** – 0,8 мг (16%)
- **Витамин В6** – 0,209 мг (10,5%)
- **Витамин С** – 23 мг (25,6%)
- **Калий** – 397 мг (15,9%)
- **Магний** – 28 мг (7%)
- **Железо** – 1 мг (5,6%)
- **Марганец** – 0,258 мг (12,9%)
- **Медь** – 151 мг (15,1%)

КАК НУТРИЕНТЫ В СОСТАВЕ ЗДОРОВЬЕ ПОПРАВЯТ?

Химический состав батата богаче, чем у картофеля. В нем больше и клетчатки, и минеральных солей, кальция, железа, витаминов и провитаминов. Все это обеспечивает ему такие свойства, как:

- ✓ поддержание водного и электролитного баланса в клетках
- ✓ укрепление костной ткани, здоровья зубов и суставов
- ✓ выведение из организма радионуклидов и тяжелых металлов
- ✓ борьба с грибками и бактериями
- ✓ поддержание оптимального веса, помощь в похудении
- ✓ уничтожение раковых клеток
- ✓ поддержание нормального уровня коллагена



17 МИНУТ ПЕШЕЙ ПРОГУЛКИ

Или 12 минут езды на велосипеде, или 7 минут бега в умеренном темпе – это та физическая нагрузка, которая позволит сбросить 86 кКал. Именно столько содержится в 100 г батата.



- ✓ помощь в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний
- ✓ сохранение красоты волос и крепости ногтей
- ✓ обеспечение остроты зрения
- ✓ профилактика болезней ЖКТ
- ✓ повышение иммунитета

У ДИАБЕТИКА НА ТАРЕЛКЕ...

... батат вполне допустим. **Гликемический индекс у батата меньше, чем у картофеля – 55–70 против 65–95.** Так что и инсулиновый отклик поджелудочной железы при его употреблении будет меньше. Более того, специалисты не просто разрешают батат при диабете, а очень даже рекомендуют. Большое количество пищевых волокон в овоще замедляет процесс пищеварения, что также способствует регулированию сахара в крови. А наличие в его составе каротиноидов способствует повышению чувствительности тканей к инсулину.

УГЛЕВОДОВ БОЛЬШЕ, А ТАЛИЯ ВСЁ ТОНЬШЕ

Удивительно, правда? Углеводов в батате больше, чем в картофеле, но люди, следящие за фигурой, почему-то предпочитают именно его. Все просто. Клетчатка, содержащаяся в клубнях, способствует быстрому насыщению и подстегивает обмен веществ.

НО ВОТ С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ?

ПРЕЛЕСТНИЦАМ НА ЗАМЕТКУ

Если трижды в неделю втирать в корни волос свежавыжатый сок батата, шелюра обещает порадовать более быстрым ростом и шелковистостью. Процедуру нужно проводить за полчаса до мытья волос.

А если хочется выглядеть моложе и светлее ликом... улыбайтесь, а еще наносите регулярно маску из батата. Клубень натереть на мелкой терке, несильно отжать, добавить 1 десертную ложку оливкового масла, нанести на очищенную кожу и выдерживать 20 минут. Смыть теплой, а затем холодной водой.

ГОРМОНЫ ПОД КОНТРОЛЕМ

Батат полезен женщинам для нормализации гормонального фона и в период климакса. Овощ содержит фитоэстрогены, которые схожи с женскими половыми гормонами.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ БАТАТА

Вообще все что угодно. Сладкий картофель запекают (с начинкой и без), варят, делают из него пюре, добавляют в состав овощных гарниров, в супы и даже готовят десерты.

РЕЦЕПТЫ

Фритата из батата

1 средний клубень батата помыть, почистить, нарезать небольшими кубиками. От стебля лука-порея отделить белую часть и порезать ее кольцами. Запечь оба ингредиента в духовке до мягкости батата и хрусткости лука при температуре 180 градусов. 4 яйца взбить с 4 ст. ложками холодного молока до образования легкой пены. Залить этой смесью батат и лук. По вкусу посолить и поперчить. Запекать при 200 градусах в духовом шкафу до готовности омлета. Подавать со слайсами слабосоленой рыбки и/или с авокадо.

Мусс: шоколад + батат

1 клубень батата запечь в фольге до мягкости. Чуть остудить, очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками. Пробить в блендере до состояния пюре. Добавить в чашу блендера к батату 100 мл кокосового молока, 7 штук мелко нарезанных фиников, 5 ст. ложек какао-порошка, 2/3 ч. ложки корицы – тщательно пробить. Можно добавить немного цветочного меда. Заготовку для мусса разложить по формочкам и на ночь убрать в холодильник.



ВОТ ЭТО ДА!

В тропических районах батат может расти годами. За это время некоторые его клубни достигают внушительных размеров и могут весить от 3 до 15 кг.

Любовь Анина



ДОМАШНИЙ ПОВАР СПЕЦВЫПУСК

ВСЕ НОМЕРА ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР СПЕЦВЫПУСК НОВОГОДНИЙ СТОЛ»

К встрече новогодних и рождественских праздников мы начинаем готовиться заранее. В помощь хозяйкам мы подготовили новый спецпроект – «Новогодний стол». В него входят пять сборников рецептов:

- ✳ Закуски и заливное
- ✳ Салаты и деликатесы
- ✳ Мясо и рыба
- ✳ Сладости и десерты
- ✳ Запеканки и гарниры

Сборники включают в себя не только традиционные блюда разных стран. Кроме них, в сборниках вы найдете блюда для фуршета, короткие рассказы о блюдах: терринах, гратенах, трайфлах и верринах. В советах хозяйке можно узнать о специях, которые подходят к мясным и рыбным блюдам, варианты подачи в стеклянной посуде: узких и широких, высоких и низких бокалах. Оригинальное оформление придаст изюминку даже привычному салату. Мы постарались собрать в нашем журнале немного идей для оформления именно таких блюд. И, конечно, выбрали рецепты простых в приготовлении блюд из дорогих продуктов, которые можно найти в супермаркете. Надеемся, что новые идеи позволят создать атмосферу праздника.

ВСЕ НОМЕРА ЖУРНАЛА УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Реклама 12+



Подкидыш

Всю ночь в саду шумел ветер. Он разметал остатки летнего тепла и пригнал серую сентябрьскую прохладу. А ещё всю ночь раздавались гулкие удары по металлической кровле моего домика. Случись такое впервые, я бы испугалась – вдруг ко мне на участок залезли воры? Но звуки были знакомыми – это опадали плоды на старой дикой груше, что росла около крыльца.

СТАРАЯ ГРУША

Грушу посадил мой папа, очень давно. Они с мамой тогда только поженились и построили дом на участке, который им выделили как молодым сельским специалистам. Думали, что плоды будут крупные и сладкие, но груша оказалась дичком. Зато цвела каждый год, как невеста. Терпкие опавшие груши невозможно было есть, но зато, лежа в траве, они источали сладкий пьянящий аромат.

Мамы не стало пять лет назад, следом за ней, через год, ушел и папа. Участок земли и домик стали моими. Я уже давно жила в городской квартире, но, вопреки советам коллег, так и не смогла продать эту дачу – рука не поднялась. Приспособилась наезжать сюда временами, с весны до поздней осени, и работать в эти периоды на удаленке – благо, начальник разрешил, и интернет здесь был неплохой.

СЕРАЯ ГОСТЬЯ

Поеживаясь, я вылезла из-под одеяла, натянула теплую кофту. Если так и дальше пойдет, придется растапливать печь. Зевая, вышла на крыльцо, окинула взглядом участок. Сегодня воскресенье, но кто сказал, что я останусь без работы? В огороде надо было выкопать остатки морковки и свеклы – мой скромный урожай. В палисаднике

перед домом – укутать розы, укрыть клематисы и гортензии. Общипать черноплодную рябину у калитки. Ну и так, по мелочи.

Шагнув обратно в сени, я мельком глянула на себя в зеркало в овальной раме, висящее на стене. А что, для своих 35 – неплохо. Вот что значит все лето жить в деревне, есть овощи с грядки и заваривать разные полезные травки. Да еще и макияжем совсем не пользоваться. А зачем? Очаровывать здесь некого. С мужем мы давно развелись. Дом, стоящий слева от моего, давно пустовал, а по правую руку жила семья сельских работников с тремя детьми...

Я уже собиралась прикрыть входную дверь, но краем глаза засекла движение. Повернулась. На дощатом крыльце сидела и пристально глядела на меня серая кошка. Раньше я ее никогда здесь не видела. За кошковой спиной жался полосатый котенок, с виду – месяцев двух от роду.

– Привет, – удивленно сказала я. – Это чьи же вы такие будете?

Кошка промолчала, и я, пожав плечами, пошла на кухню. В холодильнике стояло молоко, надо бы подогреть.

Выглянуло солнце. Гости напились теплого молока, не отказались и от вареной колбасы, а потом устроились в обнимку на крыльце, пригрелись. Я принесла им старый свитер – как под-

стилку, а сама, позавтракав, занялась делами.

Проходя мимо крыльца, я видела, как кошка вылизывает своего детеныша, а время от времени ловила на себе ее внимательный, как будто даже оценивающий взгляд.

В обед кошка исчезла. На крыльце сидел одинокий котенок. Увидев меня, он вопросительно мяукнул.

– Не бойся, малыш. Твоя мама скоро вернется, – подбодрила я его. Пройдя по участку, заглядывая под каждый куст и повторяя «кис-кис-кис». Но кошка не отзывалась. Не вернулась она ни к вечеру, ни на следующее утро.

ПРОСТО КОША

– Не представляю, как она могла бросить своего ребенка? – возмущалась я пару месяцев спустя, сидя на кухне в своей городской квартире, за чашкой чая, с подружкой Ленкой. – Что это за кошки такие нынче пошли? Не кошки, а кукушки!

– А тебе не приходило в голову, что она его не бросала? Просто пристроила родное существо в надежные руки. Понаблюдала за тобой – и поняла, что тебе можно доверять! – возразила Ленка. «Существо», изрядно подросшее, вспрыгнуло ко мне на колени и громко замурлыкало. К тому времени мы уже знали, что подкидыш оказался девочкой.



на счастье

– Как ты ее назвала? – спросила подруга.

– Да никак, – отмахнулась я. – Долгое время звала ее просто «кошкой», а теперь она иначе как на имя Коша и не откликается.

Ленка помолчала, потом саркастично хмыкнула:

– Жаль, что нового мужа тебе на огород вот так запросто никто не принесет, – выдала она.

ПОТЕРЯ И НАХОДКА

Следующей весной я впервые ехала на дачу не одна. На пассажирском сиденье моей старенькой машинки стояла кошачья переноска, а в ней недовольно копошилась Коша, за зиму выросшая до размеров среднего кабачка.

Зайдя на участок, я поставила переноску на землю и открыла дверцу.

– Ну что, Коша, узнаешь родные места? – спросила я. И тут же поняла, что поторопилась. Всю зиму Коша провела в городской квартире и теперь совершенно не понимала, где находится. Прижав уши, на полусогнутых лапах, она просеменила мимо меня и скрылась в кустах.

Поначалу я старалась не волноваться. Надеюсь, что кошка отсидится в укрытии, осмотрится и сама поймет, что к чему. Но ближе к вечеру, когда сгустились сумерки, у меня на душе в буквальном смысле слова заскребли кошки.

Я включила фонарик на телефоне и обошла участок, повторяя имя питомицы. Но Коша не отзывалась. Тогда я вышла за калитку. Из-за забора справа, как обычно, доносились громкие детские голоса, и я подумала, что испуганная кошка вряд ли побежит на шум. Поэтому направилась к забору слева, за которым скрывался необитаемый дом.

– Коша, Коша, кис-кис-кис! – повторяла я, пытаюсь найти щелочку в высоком заборе, чтобы заглянуть внутрь.

Неожиданно в ответ раздался жалобный кошачий писк.

– Коша! – завопила я и затрясла забор. И тут где-то в метре от меня в заборе распахнулась калитка – и в лицо ударил встречный луч фонарика. Потом фонарик опустился ниже, и я увидела, что его держит высокий мужчи-



Для любви нужен особый талант, как для музыки, живописи, скульптуры, пения, стихотворчества.

Александр Куприн

на, и что в другой руке у него – моя Коша.

– Здравствуйте, так это ваше чудо? – спросил незнакомец. – А я уж думал, это она ко мне пришла, на новоселье.

– Чудо – мое, – закивала я и потянулась к кошке. – А вы, простите?..

– Да вот, купил этот дом неделю назад, проводку еще не закончил чинить, поэтому в темное время живу при свечах, – рассмеялся мужчина. Его фонарик еще раз скользнул по моему лицу. – Эх, если бы я знал, что у меня будет такая очаровательная соседка, то заплатил бы в полтора раза больше. Как разберусь с проводами, приглашаю вас к себе на чай. Вместе с Кошей, конечно же.

Марина



ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ «Ваше фото на обложке»!

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

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

**ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ ЛЮБИМУЮ
ГАЗЕТУ ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЕЕ И БЛИЖЕ, ДРУЗЬЯ!**



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

Полипы и кисты могут возникать в различных органах человеческого организма. В полости носовых пазух, в желудке и кишечнике, в матке и яичниках... К сожалению, наличие кист и полипов где бы то ни было — это далеко не редкость, и в некоторых запущенных случаях может угрожать жизни человека. О серьезной проблеме мы решили поговорить с врачами, которые компетентны в данном вопросе.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ

ЧАСТЬ I

«ПОЛИПОЗНОЕ ДОСЬЕ»

ВОТ ЭТО ДА!

Полипы могут быть совсем небольшими — до 5 мм в диаметре, а могут вырастать до нескольких сантиметров и занимать... всю полость матки!

ЭКСПЕРТ

И наш первый эксперт — хирург-гинеколог Иван ИВАНОВ, г. Москва.

ЧТО ТАКОЕ ПОЛИП ШЕЙКИ МАТКИ?

Полип шейки матки, либо матки — это органическая патология разрастания слизистого слоя эндометрия либо шейки — в зависимости от того, где локализуется новообразование.

редине цикла. Если полип достиг уже больших размеров, может кровить обильно (профузные кровопотери). В простонародье — «как по ногам льется».

Вторая опасность — бесплодие. С полипом можно очень долго пытаться забеременеть и так и не добиться желаемого. Если же беременность наступает, то вы-

па — риск его перерождения в онкологию.

НА ЗАМЕТКУ

Изначально про полип нельзя сказать — доброкачественный он или злокачественный. Визуально (по ультразвуку) и тот, и другой выглядят одинаково, и лишь удалив его и отправив на гистологическое исследование, мы можем поставить заключительный диагноз.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИИ

Прямых факторов, из-за которых полип перерождается в злокачественное образование, как таковых нет. Одни пациентки могут жить долгие годы и встретить старость с этим полипом, ни о чем не тревожась, а у кого-то уже в 25 лет образование

переходит в рак (малигнизируется). Полип начинает кровить, и тогда по экстренным показаниям происходит операция.

Образ жизни здесь никакой роли не играет.

КТО БОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕН РИСКУ?

Полипы чаще появляются в репродуктивном возрасте — когда женщина менструирует. После 50 лет эти новообразования появляются крайне редко, но это прямое показание к скорейшему его удалению.

Так, если мы обнаруживаем полип у женщины репродуктивного возраста, чаще всего берем паузу для наблюдения. Ждем следующей менструации, делаем контрольное ультразвуковое исследование и только после этого снимаем или подтверждаем диагноз.

Если полип нашли у женщины в менопаузе, то ей сразу же рекомендуется операция.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

В тканях полипов нарушен процесс апоптоза — естественного отмирания клеток, — поэтому новообразования не отслаиваются с эндометрием во время менструации.

ЧЕМ ОН ОПАСЕН?

Первично полип опасен кровотечениями. Они могут быть скудными (мажущие выделения), доменструальными или являть себя в се-

сок риск кровотечений при внутриматочных полипах, выкидыша — причем на разных сроках беременности.

И третья, самая веская опасность и причина не мешкать с удалением обнаруженного на осмотре поли-

ПРИРОСТ... ИЛИ ОТКУДА БЕРУТСЯ КИСТЫ И ПОЛИПЫ

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЛИПОВ?

Как правило, в этом замешаны гормональные всплески и гормональные перестройки. Еще влияет генетика.

«ПОЛИПЫ НЕ БОЛЯТ», НО КАКОВЫ ИХ СИМПТОМЫ?

1 **Мажущие выделения.** Они могут быть кровянистыми, сукровичными, алыми — любой оттенок красного цвета.

2 **Пациентка не может забеременеть больше года.** Соответственно, ставится диагноз «бесплодие», а одна из причин бесплодия — это полип.

Полипы не болят — это однозначно. Женщину может ничего не беспокоить. В большинстве случаев пациентки приходят и говорят, что 5 лет не были у гинеколога, потому что их ничего не беспокоило. И мы имеем разные патологии — и миомы, и кисты, и полипы в том числе, потому что большинство женских за-

болеваний могут совершенно не беспокоить женщину до определенного момента.

КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАВАТЬ?

Это решает только гинеколог, и в идеале нужно, чтобы этот гинеколог умел делать УЗИ. Если полип выявляется, пациентка направляется на операцию, и перед хирургическим вмешательством она сдает уже целый перечень стандартных для проведения операции анализов.

ВСЕГДА ЛИ НУЖНО УДАЛЯТЬ ПОЛИПЫ?

Диагноз «полип» — это стопроцентное показание к удалению. Без проведения операции мы не сможем выяснить — полип доброкаче-

ственный или злокачественный. Поэтому он удаляется и отправляется на гистологическое исследование.

КАКИМ ОБРАЗОМ ПРОИСХОДИТ ОПЕРАЦИЯ?

Раньше, лет 20 назад, делалось обычное «выскабливание» или «чистка» (так называли эту процедуру). Сейчас существует более щадящий метод — гистерорезектоскопия. Пациентка лежит на кресле под внутривенным наркозом и ничего совершенно не чувствует, расширяется шейка матки, и гисте-

роскоп (это такая тоненькая камера с оптикой размером 3–4 мм) заходит в полость матки, визуализируя полип, после чего из гистероскопа выдвигается электропетля, и полип полностью срезается под основание (вместе с ножкой). Этот метод гарантирует, что рецидива данного полипа не возникнет.

Раньше, когда полип выскабливали, никакой гарантии не было. Это можно сравнить с сорняком, растущим на огороде — его можно просто срезать, оставив корни. Но вероятность, что он снова вырастет, очень высока. А можно сорняк выкорчевать... Вот выкорчевать — это та самая гистерорезектоскопия.

РАССКАЖИТЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ

Единственная профилактика — это ежегодный медосмотр у врача и контроль УЗИ. Не менее одного раза в год — такой проверки уже достаточно, чтобы себя обезопасить от онкологии и обнаружить новообразование на ранней стадии. А вот препятствовать появлению полипа, к сожалению, невозможно. Но это не причина отчаиваться, лишь повод тщательнее заботиться о себе и своем здоровье, не игнорируя рекомендацию регулярно проходить осмотры.

Маисса Погорелая

Продолжение читайте в следующем номере

Эксклюзивные товары к Новому году с иллюстрациями советских открыток художника Е.Н. Гундобина уже в продаже на WILDBERRIES и OZON!

Календарь на пружине

Календарь на скрепке

ДАЧА

СОВЕТСКИЕ ОТКРЫТКИ

Календарь настольный

Новогодние гирлянды

Набор карманных календариков на 2024 год

Набор Новогодних ретро открыток в красочной упаковке

В поисковой строке на сайте маркетплейса наберите «Издательская группа КАРДОС» или перейдите в наш магазин на маркетплейсе по QR-коду, указанному правее.

OZON ozon.ru¹

WILDBERRIES wildberries.ru²

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

Реклама

Дорогами веры



Чтобы наследовать Царствие Божие, недостаточно освободиться от греха, но нужно еще и утвердиться в добродетелях.

Святитель Иоанн Златоуст



ЗАЖИГАТЬ ЛИ ВЕНЧАЛЬНЫЕ СВЕЧИ ПРИ ССОРАХ В СЕМЬЕ

? *В храме бабушка рассказывала своей подруге о том, что когда они с мужем ссорились, то она на молитву зажигала венчальную свечу. И все налаживалось. У нас с мужем тоже сейчас непростые отношения. Можно ли зажигать венчальные свечи при ссоре с мужем?*

Наталья В. В., Московская область

Брак заключается один раз на всю жизнь. Венчальные свечи – это символ вашего брачного союза, любви до гроба. Их и кладут в гроб. В особых случаях можно зажечь во время молитвы. Молиться можно своими словами, осознавая то, что Господь вам по вашей вере поможет, даст то, что пойдет вам на пользу. Можно вместе помолиться, если есть осознанное желание семью сохранить, укрепить. Как писал святитель Симеон Новый Богослов: «Каждый может сделаться, если желает, как злым, так и добрым. Никто, не хотя, не спасется».

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ МОЛИТВЫ ТЕКУТ СЛЁЗЫ

? *Стала замечать, что иногда во время молитвы в церкви у меня текут слезы. Я не плачу, а просто истекаю слезами. С одной стороны, мне это нравится. И если это хорошо, могу ли я этим гордиться?*

Ольга Петровна, г. Воронеж

Скорее всего, такие слезы связаны с умилением, сентиментальностью, признанием того, что соприкоснулся с Богом. Слезы покаяния, о которых пишет преподобный Исаак Сириянин, как «признак Божией милости, которой сподобилась душа в покаянии своем, – признак того, что молитва принята и слезами начала входить на поле чистоты», это другое: особое духовное состояние, смирение, осознание своей греховности. Гордиться слезами в храме не надо, чтобы не впасть в грех прелести. Святитель Феофан Затворник советовал опасаться показа своих слез, которые от показывания «теряют свой блеск и цену свою».

ГДЕ ПОМЕСТИТЬ ФОТО УМЕРШИХ РОДСТВЕННИКОВ

? *У меня умерли оба родителя, которых я очень любила. Можно ли повесить на стенку в спальне фото умерших близких родственников рядом с иконами?*

Татьяна Д., г. Люберцы

Рядом с иконами лучше ничего не размещать. На иконах изображены люди – подвижники благочестия, прославленные церковью, к ним мы обращаемся за помощью в молитве. Перед фото усопших родных мы не можем молиться, Церковь их не канонизировала и не дала благословение на это. Можно поставить фотографию на прикроватную тумбочку или повесить в другом месте или в другой комнате, как больше нравится.

К КАКОЙ ИКОНЕ НЕЛЬЗЯ СТАВИТЬ СВЕЧИ ЗА УПОКОЙ

? *Я помолилась о маме, которой давно нет с нами, у иконы Богоматери и свечку поставила, а дома об этом рассказала. Свекровь же сказала, что поминальные свечи нельзя ставить к иконам. Как теперь надо поступить?*

Вероника С., Ленинградская область

Есть традиция свечи за упокой ставить к столику с распятием, который называется «канун». Если и поставили свечу не на канун, ничего страшного нет. За здравие или упокой можно молиться перед любой иконой. В Евангелии от Луки есть такие строки: «Бог же не есть Бог мертвых, но живых, ибо у Него все живы».

ЧТО ДЕЛАТЬ С КОЛЬЦОМ ПОСЛЕ СМЕРТИ СУПРУГА

? *Мужа нет в живых. Он не очень-то носил кольца, но вот золотые венчальное и обручальное остались. Что можно делать с кольцами мужа? Можно ли отдать их детям или продать? Можно ли носить свое обручальное кольцо, хотя я теперь вдова?*

Екатерина, г. Липецк

С обручальным кольцом поступайте по своему усмотрению. Венчальное кольцо можно хранить в святом углу как память. Свое венчальное кольцо можно продолжать носить.

Менинжит – КОВАРЕН И СЕРДИТ

«Надень шапку, а то менингитом заболеешь!» – возможно, вы слышали в детстве такую фразу. Менингит, воспаление оболочек головного мозга, – действительно опасное заболевание, способное привести к летальному исходу. Но шапка, увы, от него не спасёт. Возбудители менингита передаются чаще всего воздушно-капельным путем, а значит, столкнуться с ними можно где и когда угодно.

ОТ ДРЕВНЕГО ЕГИПТА ДО НАШИХ ДНЕЙ

История изучения менингита уходит корнями к древнеегипетским папирусам и греческо-римским трактатам, в которых описывались внешние симптомы смертельной болезни. Так, римский философ Цельс в I веке до н.э. упоминал менингит в своем практическом справочнике по медицине. О том, по каким причинам болезнь возникает, что именно «болит» в организме и как это лечить, наши далекие предки, конечно же, не знали.

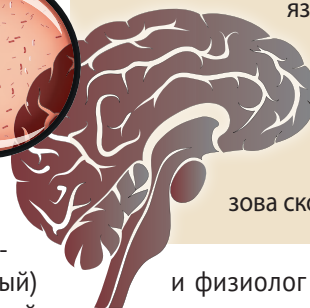
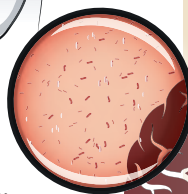
А вот британский ученый-медик Томас Уиллис (1621–1675) уже подробно описал менингит как «воспаление мозговых оболочек с постоянной лихорадкой». Правда, в качестве метода лече-



ния предлагал прикладывать к голове «утиное мясо, перетертое с женским молоком и травами»...

Важные открытия произошли в XVIII и XIX веках: исследователи в разных странах описали эпидемический (менингококковый) менингит. Позже, в 1891-м, немецкий врач-терапевт и хирург Генрих Квинке впервые применил технику люмбальной пункции – забора спинномозговой жидкости при помощи специальной иглы, вводимой в спинномозговой канал, – для ранней диагностики менингита. Благодаря всем этим научным открытиям, в конце XIX века ученые-медики уже знали, какие микробы могут вызвать менингит.

К слову, в России первая научная работа на тему менингита вышла в 1884 году, ее автором был врач Обуховской больницы Владимир Керниг. Невролог



СПРАВКА

● Менингит обязан названию латинскому слову meningis, что означает «мозговая оболочка». Возбудителями патологии могут быть различные микроорганизмы – бактерии, вирусы, грибки, паразиты. Соответственно, болезнь имеет разные «лица», но самое опасное из них – менингит бактериальный, он же гнойный. Примерно каждый десятый случай такой болезни приводит к смертельному исходу, а каждый пятый – к тяжелым осложнениям.

● Чаще всего менингит атакует стремительно. Главные симптомы – высокая температура, головные боли, слабость, тошнота и рвота. Могут развиваться свето- и звукобоязнь, нарушение

сознания, речи и движения. Состояние требует немедленного вызова скорой помощи.

и физиолог Владимир Бехтерев также описал патологический рефлекс, характерную болезную гримасу, которая проявляется у больных менингитом при простукивании молоточком по скуловой дуге.

Что касается лечения менингита, то здесь серьезный прорыв произошел в 1906 году. Благодаря иммунизации лошадей удалось получить антитела против возбудителей менингита, и врачи начали вводить сыворотку с антителами больным людям.

Позднее, в XX веке, подключили «тяжелую артиллерию» – антибиотики. А в 1970-х годах появилась первая менингококковая вакцина. В советское время, кстати, прививка от менингита делалась практически всем детям в стране. Сейчас в России она не является обязательной.

В 2002 году врачи перевернули страницу в истории лечения бактериального менингита, впервые начав применять для этого стероиды.

Оксана Черных

КСТАТИ

Несмотря на все достижения современной медицины, менингит и сегодня представляет собой серьезную угрозу, время от времени вспыхивая эпидемиями то здесь, то там. К примеру, в июле текущего года СМИ писали о вспышке менингококковой инфекции с летальными исходами в Екатеринбурге, а в конце 2022 года Роспотребнадзор заявлял о сложной ситуации с менингитом в Москве.



Екатерина II (1729-1796)
Императрица (1762-1796)



ИСКУССТВО ЦАРСКОЙ ТРАПЕЗЫ ИЛИ КУЛИНАРНЫЕ ПРИСТРАСТΙΑ ЕКАТЕРИНЫ II

Екатерина Великая была знаменательной для государства правительницей и настолько харизматичной личностью, что до сих пор детали её быта и привычки будоражат умы. Ведь, согласитесь, всегда интересно заглянуть за бархатную портьеру истории, особенно если там едят что-то вкусное. Сегодня мы с вами «подсмотрим» за матушкой-императрицей и узнаем, была ли она ценительницей изысканной кухни или её предпочтения были скромнее, чем мы себе представляем.

ЗАВТРАКИ

Екатерина начинала день рано, сама растапливала камин и пила поданный прямо в спальню свежесваренный крепкий кофе со взбитыми сливками и миндальными гренками. По воспоминаниям современников, царица пила кофе невероятной крепости, который мог свалить с ног и здоровых мужчин. Но никогда не допивала до конца принесенный ей кофейник. А прислуга потом с удовольствием баловалась оставшимся драгоценным напитком, разбавляя его в несколько раз кипятком.

ОБЕДЫ

Истинное великолепие королевского стола раскрывалось во время обеда. Здесь гостили разнообразные супы, разварная говядина, курица и ароматный ягненок под соусами, лангусты и утка. И это только начало! На стол государыни подавали до двенадцати видов салатов, рядом с ними гарниры из тушеных овощей и грибов создавали настоящий кулинарный праздник.

УЖИНЫ

Хотя официальное меню императрицы включало в себя дорогие деликатесы и изысканные яства, на самом деле Екатерина заботилась о своем здоровье, слушая советы врачей. Два раза в неделю она соблюдала пост, воздерживаясь от мяса. По некоторым данным, царица предпочитала не ужинать, так как это помогало справиться ей с головной болью. Разве что она могла позволить себе съесть одно-два яблока или выпить стакан воды со льдом. В свои покои императрица удалялась обычно в 10 вечера.

ЛЮБИМАЯ ЕДА

Среди всей роскоши и разнообразия одним из любимых блюд Екатерины была отварная говядина, поданная с солеными огурцами и квашеной капустой. Царица также уважала простую яичницу – традиционное блюдо для того времени. Вместе с пищей императрица пила смородиновую воду, предпочитая ее дорогим винам.

Когда однажды Михаил Ломоносов принимал у себя неожиданно нагрянувшую императрицу, в его доме не оказалось никакой еды, кроме каши и щей. И Екатерина была более чем довольна таким угощением, заявив, что она очень любит такую пищу.

ТОРЖЕСТВА

При дворе Екатерины особенно уважали французскую культуру, поэтому на званых приемах и балах угощались экзотическими деликатесами, приправленными нотками роскоши и утонченности. На банкетах всегда можно было встретить нечто удивительное: пулярды* с трюфелями, чирята** с оливками, гато*** по-французски. А какие десерты! Слоеные яблочные пирожки, нежные бисквиты и свежие фрукты дополняли каждую торжественную трапезу. В зимние месяцы особенной роскошью на столе было блюдо с оранжерейными персиками, грушами, сливами и другими фруктами.

* пулярда или пулярка – специально откормленная жирная курица, готовится целиком или разрезанной на половинки;

**чирята – тушки малых пород уток, чье мясо считалось особенно нежным;

*** гато – разновидность картофельной запеканки с мясной нарезкой.



ЕСТЬ И ДРУГОЕ МНЕНИЕ

По некоторым архивным данным – воспоминаниям современников, умеренность Екатерины в повседневной еде имела бытовое объяснение. Якобы, повара при дворце работали из рук вон плохо и готовили безобразную на вкус пищу. Такую ситуацию спровоцировала сама Екатерина, которая никогда не ругала поваров и не делала им никаких замечаний – боялась, что они могут ее отравить из мести. Поэтому императрица, которая могла бы вкушать деликатесы с утра до ночи, предпочитала простую пищу – ведь деликатесы-то получались не особо вкусными. А суп да кашу испортить было сложно.



РЕЦЕПТЫ

ЗАВТРАК ИМПЕРАТРИЦЫ

Ингредиенты на 2 порции:

- 200 г миндальной муки
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 яйца и 2 яичных желтка
- полстакана сахара
- 1–1,5 стакана молока
- 8 кусочков белого хлеба

Растопить столовую ложку масла, высыпать равномерно миндальную муку и слегка обжарить. Всыпать сахар и два яичных желтка. Перемешать и немного прогреть на среднем огне. Молоко смешать с яйцами. Каждый кусочек хлеба намазать миндальной массой, накрыть другим кусочком. Получившиеся «сэндвичи» обмакнуть в молочно-яичную смесь и обжарить на сливочном масле с двух сторон до румяности.



КРЕПКИЙ КОФЕ ПО-ЕКАТЕРИНИНСКИ

- 400 г мелко молотого кофе
- 1 л воды
- сахар и взбитые сливки по вкусу

Молотый кофе смешать с сахаром, залить холодной водой, поставить на огонь и варить, постоянно помешивая. Когда кофе начнет подниматься, снять с огня, подождать 2–3 минуты и снова довести почти до кипения. Повторить процедуру еще 2–3 раза. Дать настояться и разлить по чашкам. Сверху в чашку щедро положить взбитых сливок.



Примечание: Екатерина Великая, конечно, любила кофе консистенции густой сметаны, но польза такого напитка сомнительна. Будьте осторожны!

КОРОЛЕВСКАЯ РАЗВАРНАЯ ГОВЯДИНА

Ингредиенты на 6–8 порций

- 1 кг говядины
- 100–150 г сала
- 1 л воды
- 1 ст. ложка сахара
- 1,5 ч. ложки соли
- 2 ст. ложки уксуса 9%-ного
- 10 горошин черного перца
- 3–4 лавровых листа
- 4–5 бутонов гвоздики
- 0,5 ч. ложки корицы
- 1 стакан муки
- 2 стакана воды
- щепотка соли

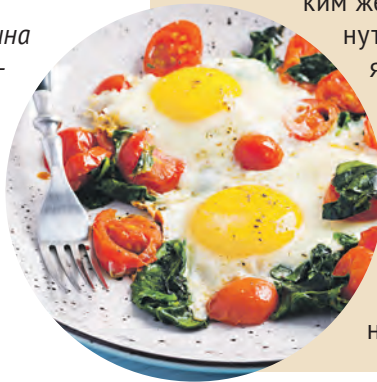
Говядину нашпиговать кусочками сала. Сделать маринад из воды, соли, сахара, уксуса и специй. Погрузить в него мясо и оставить в холоде на 2 суток. Затем мясо достать, маринад прокипятить и остудить. Сделать крутое тесто из муки, соли и кипятка. Мясо положить в глубокую форму для запекания, залить маринадом так, чтобы он доходил до середины куска. Сверху накрыть раскатанным тестом, как крышкой. Поставить в разогретую до 200°C духовку и запекать около 2,5–3 часов. Подавать с солеными огурчиками и квашеной капустой.

ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ ДЛЯ ЦАРИЦЫ

Ингредиенты на 2 порции:

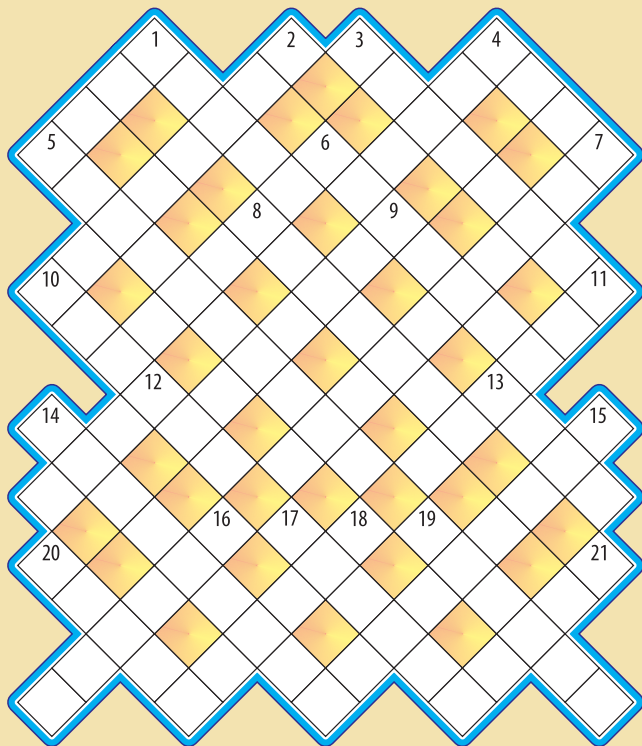
- 4 куриных яйца
- 2 помидора
- 4–5 зубчиков чеснока
- несколько веточек зеленого лука
- 2 ст. ложки сливочного масла
- соль и черный перец по вкусу

Чеснок тонко нарезать, помидоры нарезать кружками. Растопить в толстодонной сковороде сливочное масло, сразу добавить соль и быстро обжарить чеснок на сильном огне, потряхивая сковороду. Добавить помидоры, жарить таким же способом еще полминуты. Разбить в сковороду яйца так, чтобы желтки остались целыми. Накрыть крышкой и жарить около 3 минут, чтобы белок схватился, а желток остался жидким. При подаче посыпать измельченным зеленым луком.



ДИАГОНАЛЬ

В этом кроссворде слова вписываются не по горизонталям и вертикалям, а по диагоналям (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево).



Слева-вниз-направо: 1. ... дедушки Крылова. 3. Гриб, который, вопреки названию, нельзя есть без горячей обработки. 4. Судачки в садке. 5. Качество, отличающее гадюку от ужа. 6. Девушка фабричная, совмещающая основу и уток. 8. Качество сметаны. 10. Крупный сочный тропический плод. 13. «Стоп-сигнал» разбежавшейся савраске. 14. Жанр компьютерных игр, в которых человек управляет не одним персонажем, а целым подразделением, предприятием или даже вселенной. 17. Барыня под музыку. 19. В ее репертуаре и трели, и арии. 20. Крупный или мелкий у соли.

Справа-вниз-налево: 1. «То как зверь она завоет, то заплачет как дитя». 2. Многоцветье - аж в глазах рябит. 4. Неодобрение на словах. 6. Самая большая в мире кошка. 7. «Точность - ... королей». 9. В отличие от теоремы, в доказательстве не нуждается. 11. Для какого блокбакстера придумывали пандорский язык? 12. «Буквы» композитора, понятные музыкантам. 15. Торжественное, обычно многолюдное шествие. 16. Деньги как повод поработать. 18. «Деятель» в отличие от имени существительного. 21. «Масло масляное» в составе красок.

ОТВЕТЫ

Слева-вниз-направо: 1. Басни. 3. Сыроежка. 4. Улов. 5. Ядовитость. 6. Ткачиха. 8. Густота. 10. Ананас. 13. Трех. 14. Спартанец. 17. Пляска. 19. Певуца. 20. Помол. **Справа-вниз-налево:** 1. Буря. 2. Пестро-та. 4. Упрек. 6. Тигрица. 7. Векливочить. 9. Аксюта. 11. Аватар. 12. Номы. 15. Процессия. 16. Стимул. 18. Лагол. 21. Олифа.

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



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

Мужчина вбегает в бар и сходу кричит бармену, чтобы тот срочно налил ему стакан воды. На что бармен реагирует громким хлопком в ладоши перед лицом вбежавшего, от чего тот испуганно вздрагивает. Мужчина после этого, даже не выпив воды, благодарит бармена и довольный уходит из бара. Почему?

ОТВЕТЫ

Найдите 5 отличий: шапочка у девушки слева, туфля слева вверх; сумочка у девушки справа, саночки у нее же; листья справа вниз-вверх; сумочка у мужчины справа, сумочка у мужчины слева; сумочка у мужчины справа, сумочка у мужчины слева.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

ФИНАНСЫ

■ **8-499-112-05-33** ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ золота, меха, техники, авто. ООО «Ломбард Платинум». ОГРН 1087746946847. Тел. 8-499-112-05-33.

■ **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. Вещь Китай до 1965 года.

КУПЛЮ

■ **8-499-226-25-39** СКУПКА. БЫСТРО. Деньги сразу. Тел. 8-499-226-25-39.

ПРОДАМ

■ **8-499-226-28-79** ПРОДАДИМ ВАШУ ВЕЩЬ в комиссионке. Цену назначаете сами! Тел. 8-499-226-28-79.

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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП на 20 октября – 2 ноября



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овнам в этот период пригодится такая черта характера, как чувство справедливости. Кто-то встанет на защиту близких и друзей, а кто-то будет отстаивать собственные интересы.

21 октября – ароматерапия, зеленый чай

24 октября – блюда из тыквы в меню

1 ноября – теплые носки и шарф



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Многих Близнецов затают дела домашние: уборка, перестановка. Особо нетерпеливые уже выбирают интерьерные новогодние украшения и продумывают праздничное меню.

24 октября – визит к стоматологу

28 октября – полноценный отдых

2 ноября – ванна с травами и цветами



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львы настроены на достижение целей упорным и честным трудом, и звезды говорят, что вы на верном пути. Обаяние, харизма и организаторские таланты помогут в этот период.

21 октября – гимнастика для суставов

26 октября – «да» томатам и базилику

29 октября – берегите печень и почки



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Принимая важные решения, Весам стоит почаще включать воображение. В этот период некоторые желания или мечты могут сбываться с удивительной точностью. Мечтайте!

26 октября – «нет» сдобе и алкоголю

29 октября – домашние хлопоты

1 ноября – день отдыха и тишины



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Влюбчивым Стрельцам придется испытать сердце на прочность. Однако не исключено, что мимолетный роман, завязанный в этот период, перерастет в нечто очень серьезное.

21 октября – «да» ароматным бульонам

24 октября – будьте сдержаннее в тратах

28 октября – больше движения и танцев



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям стоит убрать подальше кредитные карты: велик соблазн порадовать себя шопингом, выйдя за рамки бюджета. Лучше сосредоточиться на зарабатывании денег.

25 октября – «да» йогуртам, творогу, кефиру

30 октября – йога, медитация, массаж

2 ноября – встречи с хорошими друзьями



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

В Тельцах проснутся чувствительность и обидчивость, что несколько осложнит отношения с противоположным полом. Но к началу ноября большинство обид уже будут забыты.

20 октября – «да» лимонам и апельсинам

23 октября – массаж и утренняя зарядка

30 октября – только удобная обувь



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам рекомендуется позаботиться о здоровье: больше натуральных витаминов в меню, сбалансированный режим труда и отдыха. И осенние хандра и хвори обойдут стороной.

26 октября – «да» напиткам из клюквы

29 октября – объятия и душевные беседы

31 октября – держите шею в тепле



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

У Дев могут возникнуть перемены на личном фронте, и это, возможно, отвлечет от работы. Но Девы мастера все упорядочивать и систематизировать, поэтому карьера не пострадает.

23 октября – «да» активным видам спорта

24 октября – гвоздика, корица, кардамон

27 октября – массаж спины или ступней



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам не стоит форсировать события: иногда для того, чтобы желаемое сбылось, нужно просто больше времени. Старайтесь не злоупотреблять алкоголем и выпечкой.

22 октября – спа-процедуры и отдых

26 октября – улыбка творит чудеса

29 октября – добавьте сухофрукты в меню



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Полоса неудач и разочарований, если они были, скоро закончится. Время отдохнуть, собраться с мыслями, ведь впереди – столько интересных дел и новых знакомств.

27 октября – «нет» жирному и жареному

31 октября – прогулка на свежем воздухе

1 ноября – уход за волосами и ногтями



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам стоит быть внимательнее к рациону. Яркие осенние овощи полезны, и из них можно приготовить столько всего вкусного! А заодно – пригласить в гости друзей.

22 октября – добавьте в меню морепродукты

25 октября – время полезных травяных чаев

27 октября – остерегайтесь поднимать тяжести

«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:
БАВИЛОВ 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) 399-3678

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 20 (187), Дата выхода:
20.10.2023

Подписано в печать: 12.10.2023
Номер заказа – 2023-03654
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 18.10.2023

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

Тираж 200 100 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.

						Меди- тируют в позе лотоса	Накидка на мебель	Этим Орфей очаровывал людей																																																																																																																																
"Кабинка" для загра- ра зимой	Житей- ская история в газете	Угольный район Германии	Безделуш- ка, спаса- ющая от сглаза																																																																																																																																					
			Аргумент, приводи- мый спор- щиком		Хищный зверек с нежным названием	Орган с сетчаткой и рого- вицей	Двуликий бог входов и выходов																																																																																																																																	
В древне- русском счете - миллион	"Грядка", где зубы растут		Два романа с одним замыслом																																																																																																																																					
			Корал- ловое окружение лагуны	Вуди из Гол- ливуда																																																																																																																																				
Ощущение на языке во время еды	Тимофее- вич, по- коривший Сибирь	Спасшая от дождя крыша над крыльцом				Нелепое, но забав- ное про- исшествие	"Едино- душные" голосов в хоре																																																																																																																																	
					Зимние полгода в Запо- лярье																																																																																																																																			
"Плавно" в музыке	Щербинка на мрамор- ном бюсте	Сборник сказок "Тысяча и ... ночь"				Спец по летающим тарелкам	Река в Загребе и Белграде	"Хвост" сонета																																																																																																																																
			Меньшо- ва, актри- са и теле- ведущая		Антенна на голове жука																																																																																																																																			
Здравый в разум- ных поступках	"... от квартиры, где день- ги лежат"				Буркина- ... возле Ганы																																																																																																																																			
Отдача от грелки	Пастбище на лесной поляне		Почти 14 лет вел "Жди меня"																																																																																																																																					
	Ново- годние деревья				Выра- шивает кудряш и долгунец	Эстрадная звезда ... дель Рей																																																																																																																																		
	Материн- ская осно- ва компь- ютера	Близкий род- ственник береста				Обвивает чашу медика																																																																																																																																		
				"Коллега" чародея и колдуна																																																																																																																																				
	Дерево с пуховыми серезжками	Дружил с болтли- вым Ослон				Долька драмы																																																																																																																																		
				Бывшая буква кирил- лицы																																																																																																																																				
							<table border="1"> <tr><td></td><td>Ч</td><td>Т</td><td>В</td><td>А</td><td>Х</td><td>Р</td><td>О</td></tr> <tr><td></td><td>К</td><td>Е</td><td>Р</td><td>Ш</td><td>Н</td><td>Л</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Г</td><td>А</td><td>М</td><td>А</td><td>Т</td><td>Л</td><td>Ц</td></tr> <tr><td></td><td>О</td><td>Э</td><td>Я</td><td>В</td><td>Л</td><td>Е</td><td></td></tr> <tr><td>А</td><td>Н</td><td>А</td><td>Л</td><td></td><td>И</td><td>К</td><td>Л</td></tr> <tr><td>У</td><td>О</td><td>В</td><td>О</td><td>Н</td><td>Р</td><td>Л</td><td>О</td></tr> <tr><td>О</td><td>С</td><td>А</td><td>Ф</td><td>Ь</td><td>Ю</td><td>Л</td><td>К</td></tr> <tr><td>К</td><td>И</td><td>С</td><td>У</td><td>О</td><td>Л</td><td>С</td><td>М</td></tr> <tr><td></td><td>Н</td><td>Л</td><td>А</td><td>Н</td><td>У</td><td>О</td><td>Л</td></tr> <tr><td>С</td><td>К</td><td>Э</td><td>А</td><td>К</td><td>О</td><td>Т</td><td>А</td></tr> <tr><td>Л</td><td>А</td><td>В</td><td>С</td><td>Е</td><td>В</td><td>Н</td><td>А</td></tr> <tr><td>Н</td><td>Э</td><td>Л</td><td>Л</td><td>А</td><td>О</td><td>С</td><td>У</td></tr> <tr><td>В</td><td>И</td><td>Л</td><td>О</td><td>Л</td><td>И</td><td>У</td><td>Е</td></tr> <tr><td>Н</td><td>Х</td><td>Г</td><td>Р</td><td>У</td><td>О</td><td>Е</td><td>Л</td></tr> <tr><td>Г</td><td>Е</td><td>Р</td><td>Е</td><td>О</td><td>У</td><td></td><td>Ь</td></tr> <tr><td>Ц</td><td>Ч</td><td>И</td><td>И</td><td>Р</td><td>В</td><td>Л</td><td>С</td></tr> </table>		Ч	Т	В	А	Х	Р	О		К	Е	Р	Ш	Н	Л			Г	А	М	А	Т	Л	Ц		О	Э	Я	В	Л	Е		А	Н	А	Л		И	К	Л	У	О	В	О	Н	Р	Л	О	О	С	А	Ф	Ь	Ю	Л	К	К	И	С	У	О	Л	С	М		Н	Л	А	Н	У	О	Л	С	К	Э	А	К	О	Т	А	Л	А	В	С	Е	В	Н	А	Н	Э	Л	Л	А	О	С	У	В	И	Л	О	Л	И	У	Е	Н	Х	Г	Р	У	О	Е	Л	Г	Е	Р	Е	О	У		Ь	Ц	Ч	И	И	Р	В	Л	С	
	Ч	Т	В	А	Х	Р	О																																																																																																																																	
	К	Е	Р	Ш	Н	Л																																																																																																																																		
	Г	А	М	А	Т	Л	Ц																																																																																																																																	
	О	Э	Я	В	Л	Е																																																																																																																																		
А	Н	А	Л		И	К	Л																																																																																																																																	
У	О	В	О	Н	Р	Л	О																																																																																																																																	
О	С	А	Ф	Ь	Ю	Л	К																																																																																																																																	
К	И	С	У	О	Л	С	М																																																																																																																																	
	Н	Л	А	Н	У	О	Л																																																																																																																																	
С	К	Э	А	К	О	Т	А																																																																																																																																	
Л	А	В	С	Е	В	Н	А																																																																																																																																	
Н	Э	Л	Л	А	О	С	У																																																																																																																																	
В	И	Л	О	Л	И	У	Е																																																																																																																																	
Н	Х	Г	Р	У	О	Е	Л																																																																																																																																	
Г	Е	Р	Е	О	У		Ь																																																																																																																																	
Ц	Ч	И	И	Р	В	Л	С																																																																																																																																	

ПОЛЬЗА АКУПУНКТУРНОГО МАССАЖА 5 ПРИЧИН ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАССАЖНЫЙ КОВРИК

BRADEx™
Health & Beauty

Акупунктура, или иглоукалывание, – древняя китайская медицинская практика, согласно которой воздействие на определенные точки на теле человека способствует снятию напряжения и боли. Доказано, что точечный массаж не просто помогает расслабиться, но и позволяет улучшить кровообращение, укрепить иммунитет и понизить уровень стресса.

Сегодня для проведения сеанса акупунктурного массажа не обязательно даже выходить из дома. Получить все преимущества иглоукалывания можно используя специальные массажеры, например, акупунктурные коврики или подушки. Позаботиться о своем теле можно с нашей новой линейкой НИРВАНА. Акупунктурные массажеры НИРВАНА выполнены в стильном сочетании черного и золотого цветов. Их удобно брать с собой. Массажеры позволяют сэкономить время и деньги, поскольку являются отличной альтернативой походу к массажисту.

Зачем нужны акупунктурные массажеры?

В основе акупунктурного массажа лежит представление о том, что на теле человека есть множество точек, воздействуя на которые можно косвенно влиять на определенные органы или системы органов. По этой причине иглоукалывание не только способствует расслаблению, но и имеет общий оздоравливающий эффект на весь организм. Акупунктурный массажер позволяет:

1) Понизить тревогу и стресс.

Стимуляция определенных точек на теле помогает снять напряжение, успокоиться и отвлечься от негативных эмоций и мыслей.

2) Устранить или облегчить головную и другие виды болей.

Иглоукалывание способствует уменьшению болевого синдрома, в том числе при хронических заболеваниях.

3) Улучшить качество сна.

Воздействие на определенные точки, а также общий расслабляющий эффект от акупунктурного массажа, способствуют быстрому засыпанию и глубокому и спокойному сну.

4) Наладить пищеварение.

Массаж точек, связанных с пищеварительной системой, помогает нормализовать работу органов пищеварения.

5) Стабилизировать настроение и общее самочувствие.

Расслабление и улучшение работы организма повысит качество вашей жизни. Благодаря акупунктурному массажеру вы почувствуете, что полны сил и энергии.



Линейка массажеров НИРВАНА поможет сделать акупунктурный массаж ежедневной привычкой. Благодаря новому цветовому решению, массажеры выглядят современно и элегантно. Такой массажер станет отличным подарком. Приобрести продукцию НИРВАНА можно на маркетплейсах Wildberries и Ozon.



bradex



РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405,
Г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8,
ОГРН 1057746505002

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА