

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 06 (221)

21 марта –  
3 апреля  
2025 года



## ПАНКРЕАТИТ

ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ

СТР. 22–23

## 9 «НЕТ»

ПРИ ОПУЩЕНИИ МАТКИ

СТР. 16–17

## РАЗВЕЛИ СЫРОСТЬ

ПОЧЕМУ МАЛЫШ ЧАСТО ПЛАЧЕТ

СТР. 8

## ТЕРМО- ЗАЩИТА

ДЛЯ ВОЛОС – КАК ВЫБРАТЬ?

СТР. 14

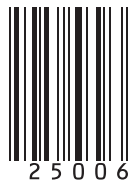
## ЛУЗГАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

О ПОЛЬЗЕ СЕМЕЧЕК



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



4 650239 1220463 2 5006

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПОЧЕМУ  
НАСОС НЕ КАЧАЕТ?

КАРДИОЛОГ НАТАЛИЯ ГУНБА  
О СЕРДЕЧНОЙ  
НЕДОСТАТОЧНОСТИ

16+

Фотограф Евгения Жмурова

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



## 21 марта

Убывающая Луна в Стрельце

- + массаж шеи и плеч, горячий шоколад
- необработанные порезы и царапины

## 22 марта

Луна в Козероге, последняя четверть

- + какао с корицей, избавление от бородавок
- прокисшее молоко, одежда не по погоде

## 23 марта

Убывающая Луна в Козероге

- + цитрусовые в меню, уход за ногтями
- пережаренное мясо, сплетни и пересуды

## 24 марта

Убывающая Луна в Водолее

- + очищающие маски для лица, бульоны
- промошние ноги, залипание в телешоу

## 25 марта

Убывающая Луна в Водолее

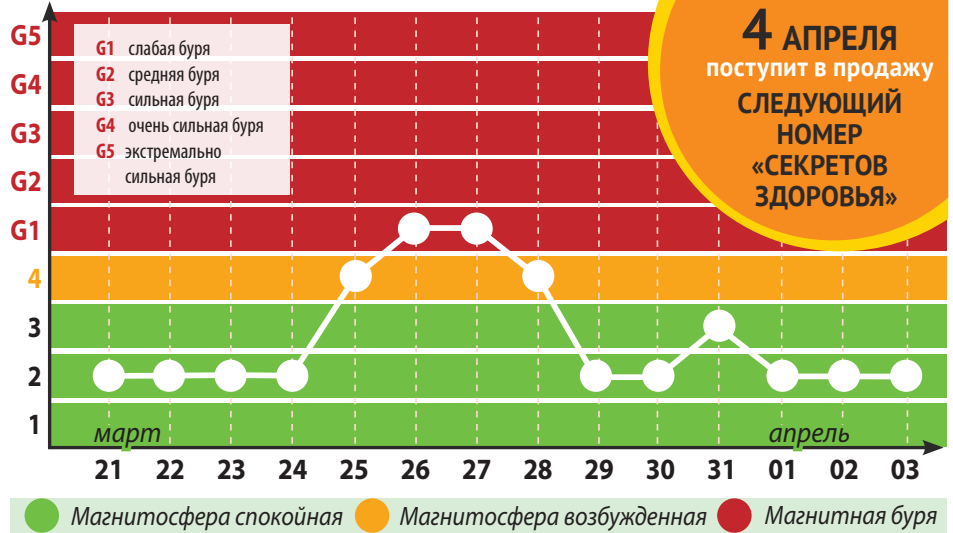
- + колоноскопия, выведение плесени в доме
- напитки со льдом, никотин

## 26 марта

Убывающая Луна в Рыбах

- + проростки семян в меню, чтение

# КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



- избыток кофе, тесное белье

## 27 марта

Убывающая Луна в Рыбах

- + бассейн, баня или сауна
- переработки, скачки давления

## 28 марта

Убывающая Луна в Овне

- + стрижка, перцы и томаты в меню
- конфликты с близкими, обезвоживание

## 29 марта

Луна в Овне, новолуние

- + визит к кардиологу, морепродукты
- нагрузка на ноги и поясницу, копчености

## 30 марта

Растущая Луна в Тельце

- + лечение алопеции, маникюр
- контакт с бродячими животными

## 31 марта

Растущая Луна в Тельце

- + свежая зелень в меню, зарядка
- удаление зубов, займы и кредиты

## 1 апреля

Растущая Луна в Близнецах

- + массаж спины, ароматерапия
- залипание в соцсетях, соль

## 2 апреля

Растущая Луна в Близнецах

- + омолаживающие процедуры, йога
- переедание, агрессивность

## 3 апреля

Растущая Луна в Близнецах

- + тушеные овощи, покупка обуви
- сладости, нагрузка на сердце

ДОРОГИЕ НАШИ! СЕРАЯ ЗИМА ОКОНЧАТЕЛЬНО КАПИТУЛИРУЕТ, НАСТУПАЕТ ВРЕМЯ СВЕЖЕСТИ И ТЕПЛА, ВДОХНОВЕНИЯ И ЛЮБВИ. МЫ, ТАК ЖЕ КАК И ВЫ, РАДУЕМСЯ ПЕРВЫМ ЛИСТИКАМ И САМОЙ СМЕЛОЙ ЗЕЛЕННОЙ ТРАВКЕ,

**А ЗАОДНО – ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС СВЕЖИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ», В КОТОРОМ РАССКАЖЕМ:**

- как пережить менопаузу с наименьшими потерями;
- как использовать лавровый лист – не только на кухне, но и в домашней аптечке;
- почему грибы полезно употреблять... в молотом виде;
- как питаться при лечении паразитарной инфекции.



## ВМЕСТЕ

с психологом-сексологом Дарьей Матасовой разобрали деликатную тему – о сексуальности в возрасте 50+. Гастроэнтеролог Александра Чумель объяснила, что такое панкреонекроз и как не допустить его развития, а детский психолог Мария Уханова рассказала, как научить малыша осторожности в общении с незнакомцами.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ: СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 4 АПРЕЛЯ!**

## ЧАСТЫЕ ОПЕЧАТКИ: СТОИТ ЛИ ВОЛНОВАТЬСЯ?

**?** *Я человек творческий: много пишу, быстро печатаю. И вот обратила внимание, что путаю местами слоги, заменяю буквы на похожие. Пока печатаю – не замечаю этого, а когда перечитываю – вижу огрехи. Что это? Стоит ли уже переживать по поводу когнитивных способностей мозга?*

*Марина, г. Тамбов*

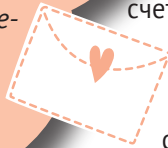
**У**важаемая Марина, явления, которое вы описываете, может быть несколько причин. Например, бывает, что мозг быстро печатающего человека начинает работать «на автомате», переключая внимание на смысл текста, а не на каждую букву отдельно. Это нормально, и обычно такие ошибки как раз и исправляются при повторном, более внимательном чтении.

Концентрация внимания может временно снижаться, когда мы устаем, испытываем стресс, при недостатке сна. В таком состоянии мы допускаем и больше мелких ошибок при письме.

Когнитивные нарушения можно предположить, если путаница продолжается длительное время и сопровождается другими симптомами (явное ухудшение памяти, трудности с планированием и решением повседневных задач). Но и в этом случае лучше не паниковать, а обратиться к неврологу или психотерапевту для консультации.

### Дорогие читатели,

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



## ОПАСНА ЛИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НАКИПЬ НА ДНЕ ЧАЙНИКА?

**?** *В микрорайоне, где я живу, вода не очень хорошего качества, поэтому на дне чайника постоянно образуется слой накипи. Мне она, в принципе, не мешает, поэтому я удаляю ее лишь время от времени. А сестра меня за это ругает, говорит, что я наживу себе камни в почках. Правда ли это?*

*Ольга П., г. Липецк*

**О**льга, накипь, которая образуется на дне чайника, – это отложения минералов, содержащихся в воде. В зависимости от воды это могут быть кальций, магний, калий, железо или алюминий.

Сами по себе эти отложения не токсичны, однако, попадая обратно в воду при кипячении, они могут изменять вкус чая или кофе, делая его менее приятным. При регулярном потреблении такой воды избыток солей кальция и магния действительно может создавать повышенную нагрузку на организм, в том числе на почки.

Наконец, накипь снижает эффективность нагрева воды: время закипания увеличивается, расход энергии – выше, как и счета за электричество.

Чтобы избежать образования накипи, достаточно время от времени кипятить чайник с раствором уксуса или лимонной кислоты.

## ЭПИЛЯЦИЯ ИЛИ ДЕПИЛЯЦИЯ – В ЧЁМ РАЗНИЦА?

**?** *Поспорили с соседкой: та утверждает, что слова «эпиляция» и «депиляция» означают одно и то же. Я пыталась ей возражать, но она мне, кажется, не верит. А вот вашу газету соседка регулярно читает, растолкуйте ей разницу, пожалуйста.*

*Татьяна Евгеньевна, г. Рязань*

**У**важаемая Татьяна Евгеньевна, ваша соседка права в том, что и эпиляция, и депиляция – это методы удаления волос с поверхности тела. Разница – в методах воздействия на волосы и долговременности результата.

Эпиляция позволяет удалить волосок вместе с корнем, разрушая фолликул. Этого можно достичь с помощью лазерной, фото- или электроэпиляции, применяя восковые

полоски, метод шугаринга и т.п. После нескольких сеансов волосы растут реже и тоньше, а иногда и вовсе прекращают рост. Минус тут в том, что процедуры могут быть болезненными и дорогостоящими.

Депиляция – это когда удаляется лишь видимая часть волоса, а корень остается нетронутым. Сюда относятся бритье, использование кремов-депиляторов и обычного пинцета. Плюсы таких процедур в их скорости, безболезненности и доступности. Однако они дают кратковременный эффект, уже через несколько дней волосы начинают отрастать снова, иногда становясь при этом более жесткими.



Гастриты и язвы – самые «популярные» заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) в нашей стране, настоящий бич для жителей больших городов. Около 1 млн наших соотечественников имеют диагноз гастрит и дуоденит. А что особенно печально, эти патологии всё чаще диагностируются у тех, кому едва исполнилось 18 и кому ещё жить и жить.

### «ОДИССЕЯ ПО ВРАЧАМ»

Главные «провокаторы» язв и гастритов – это нарушения режима питания, выбор в пользу продуктов фастфуда и стрессовые ситуации. В результате развивается воспаление и нарушается обновление клеток слизистой желудка. В большинстве случаев это приводит к хроническому гастриту и дуодениту с периодами улучшения и обострения. Человека мучают боль или жжение в области желудка, беспокоят чувство раннего насыщения, переполнения, изжога, отрыжка.

### В чём же причина рецидивов?

Важной частью рекомендаций по профилактике и лечению гастрита и дуоденита является грамотно составленное питание с акцентом на щажение слизистой желудочно-кишечного тракта. Вот только далеко не все и не всегда готовы длительное время придерживаться такой «скучной» диеты со множеством ограничений. Начинаются погрешности в питании,

# Не дать ШАНСА ГАСТРИТАМ И ЯЗВАМ

что приводит к обострению и ухудшению качества жизни. И снова начинается «одиссея по врачам», а ожидаемое облегчение все никак не наступает.

А есть ли способ помочь таким пациентам сделать повседневное питание полезным, вкусным и удобным, а также снизить риск обострения проблем с желудком?

### ВЫХОД НАЙДЕН: ВКУСНАЯ ПОЛЬЗА В ВАШЕЙ ЧАШКЕ

Клиническими исследованиями и опытом более чем 20-летнего применения подтверждено, что кисель ЛЕОВИТ «Желудочный» помогает более эффективному восстановлению организма при заболеваниях желудочно-кишечного тракта как часть диетотерапии. Он используется в питании пациентов с гастритами и дуоденитами как в стационарах, так и при лечении «на дому». Этот лечебный и профилактический продукт способствует уменьшению и устранению болей в области желудка, дискомфортных ощущений (тяжести, тошноты, изжоги, отрыжки и др.) и направлен на заживление слизистой желу-



дочно-кишечного тракта. Помогает уменьшить воспаление и улучшить состав микрофлоры.

Рекомендован кисель ЛЕОВИТ «Желудочный» не только курсами на период лечения. Это продукт для профилактики риска развития патологии желудочно-кишечного тракта и

подходит для длительного ежедневного приема.

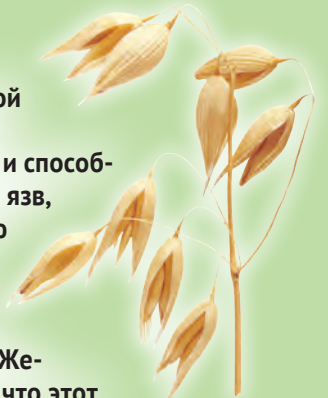
Современная технология изготовления специализированного киселя гарантирует качество всех ингредиентов, при этом тщательно подобранные компоненты дополняют и усиливают действие друг друга.

### НА ЗАМЕТКУ

Приготовленный на овсяной основе напиток обволакивает слизистую оболочку ЖКТ и способствует заживлению эрозий и язв, помогая защитить слизистую от повреждений соляной кислотой, слишком грубой, горячей или острой пищей.

Выбирая кисель ЛЕОВИТ «Желудочный», будьте уверены, что этот продукт:

- ✓ помогает повышению эффективности лечения;
- ✓ способствует сокращению периода болезни и ускорению процесса выздоровления;
- ✓ содействует улучшению общего состояния и качества жизни;
- ✓ является средством профилактики осложнений после болезни и в период ремиссии.



## ЧТО В СОСТАВЕ?

Во-первых, в киселе ЛЕОВИТ «Желудочный» содержится **«природный антибиотик» — прополис**, обладающий выраженным противомикробным, противовоспалительным и заживляющим действием. Исследования подтверждают, что добавление в питание прополиса значительно улучшает результаты терапии «хеликобактерных» язв и гастритов даже у тех пациентов, для которых традиционная антибактериальная терапия не дала эффекта.

Во-вторых, в этом напитке собран целый «букет» из экстрактов ле-

карственных растений, природные свойства которых помогают устранять неприятные симптомы гастритов и язв, предупреждать рецидивы и осложнения. Все компоненты этого уникального специализированного продукта направлены на восстановление работы желудочно-кишечного тракта.

Судите сами:

- **зверобой, родиола розовая и прополис** оказывают противовоспалительное действие;

- **морковь, тыква, куркума и прополис** направлены на восстановление и регенерацию эпителия и заживление слизистых;



- **зверобой, овес, гуаровая камедь** помогают уменьшить боль;

- **мята и прополис** способствуют снижению тошноты, изжоги, вздутия живота;

- **родиола розовая** ослабляет повреждающее действие на организм хронического стресса, который повышает риск развития язв и гастритов и усугубляет их течение.

Уникальность киселя ЛЕОВИТ «Желудочный» в том, что в привычной чашке вкусного киселя скрывается научно обоснованная композиция натуральных компонентов с лечебно-профилактическим действием.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Щадящие технологии изготовления киселя ЛЕОВИТ «Желудочный» позволяют не только сохранить максимальную пользу всех компонентов, но и обеспечить удобство и быстроту приготовления. Заварите сухую смесь кипящей водой, тщательно перемешайте и дайте настояться 2 минуты. Полезный и ароматный кисель всегда будет под рукой: тем, кто хотел бы сэкономить и готовить дома, подойдет банка по 400 г, а для тех, кто в пути, на работе или отдыхе, больше подойдет упаковка в пакетиках по 20 г.

# ЛЕОВИТ

## КИСЕЛЬ ЖЕЛУДОЧНЫЙ

ДЛЯ ЖЕЛУДКА СУПЕРХИТ!



Мгновенное приготовление



Натуральные компоненты



На овсяной основе



больше информации

\*Отчёт ФГБУ ДПО «ЦГМА», М. 2022

ООО «ЛЕОВИТ нутрио». Адрес: 127410, г. Москва, ул. Поморская, д. 33, комн. 2, пом. I, эт. 2. ОГРН 1027700558665. Тел.: +7 (495) 663-35-96

LEOVIT.RU



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



## КОРНИ ЗМЕЕВИКА ЖИВОТ СПАСУТ НАВЕРНЯКА

Не сказать, что я робкого десятка или что волнение всегда так сильно сказывается на моем самочувствии. Но я долгое время работал и параллельно разрабатывал свой проект, готовясь представить его руководству предприятия. Если все получилось бы, как я планировал, то мог бы рассчитывать на новую должность, повышение зарплаты и прочие приятные бонусы. И вот через два дня я предстану пред высокой комиссией, а у меня, как назло, диарея. Живот и болит, и крутит. Вроде и еда была привычная, разве что волновался куда сильнее обычного – и вот результат. Понимаю, что при таком раскладе за 25 минут презентации мне придется минимум раза три выбегать из зала. Никуда не годится! Пришлось звонить любимой тетушке, которая, мне кажется, все про растения и

болезни знает. Она поделилась рецептом. Столовую ложку корней змеевика насыпать в эмалированную посуду, залить стаканом воды комнатной температуры. На кипящей водяной бане нагревать минут 30. Затем остудить, отжать траву. Добавить воды, чтоб довести объем жидкости до стакана (200 мл). За 30–40 минут до еды принимать по ложке отвара 3–4 раза в день. Справился змеевик с неудобным недугом. Презентация прошла успешно.

Кирилл Давыдов, г. Волгоград

### Наша справка:

*Корни змеевика содержат большой процент дубильных веществ. Отвар или настойка корневищ обладают сильным вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и антисептическим действием. Растение используют при острой и хронической диарее и острых воспалительных процессах в кишечнике, воспалениях слизистых оболочек. Отваром можно полоскать рот при болезнях десен. Змеевик большой противопоказан при тромбозах.*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ОТРАВА ДЛЯ МОШЕК

Когда в доме заводятся мошки, приятно мало. Перебить их невозможно из-за мелкого размера. Как быть? Подогрейте в открытой посуде немного яблочного уксуса. И оставьте его в доступе. Мошки не устоят перед ароматом и сами ползут в отраву. Яблочный уксус можно заменить смесью из пахнущего фруктами средства для мытья посуды и обычного уксуса.

Ильсияр Лялин, г. Казань



Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78



## СОСНОВЫЕ ПОЧКИ ДЛЯ СЫНА И ДОЧКИ

У меня дети-близнецы. И дважды в год, как минимум, у них бронхиты. Как по расписанию! Сначала заболевает сын, потом дочь. Она так и говорит: «Мы везде вместе, как же я тут его брошу». Смех смехом, но болеть они могли по 1,5 месяца!

И вот прошлым летом ездили они к бабушке мужа, приехали с мешком сосновых шишечек. Или, скорее, самых кончиков сосновых «лапок» с зачатками на них шишек. Говорят, ходили помогать лес прореживать. А мешочек дала «праба» бронхиты лечить. Я просто заливаю пару ложек сухого сырья кипятком. Дети сначала вдыхают сосновый аромат через рот и выдыхают носом. Как они говорят, «у нас в носу лес». Как немного подстынет, даю им пить настой вместо чая. Время болезни сокращается вдвое! И мокрота отходит быстрее.

Галина Полевая, г. Химки

### Наша справка:

*Хвоя и шишки сосны содержат эфирные масла, горечи, дубильные вещества, смолы, большое количество витамина С. Настой и отвар сосновых почек обладают противовоспалительным, антисептическим и отхаркивающим действием. Они помогают разжижать мокроту и ускорять ее эвакуацию при ларингитах, бронхитах и бронхопневмониях. Но из-за высокого содержания смолистых веществ почки сосны противопоказаны для применения при нефритах и нефрозах.*

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ  
**КОМПЛЕКСЫ**  
С УДОБНОЙ СХЕМОЙ ПРИЕМА



**БЛАГОМАКС**  
Выбирай свой



**Благомакс  
КРАСОТА И СИЯНИЕ**  
ежедневное питание кожи,  
волос и ногтей, придающее  
сияющий и здоровый вид  
коже; блеск волосам,  
прочность ногтям

**Благомакс  
СЕЛЕН И ЦИНК**  
с витаминами А, Е, С, В6  
усиленный антиоксидантный  
комплекс, способствует  
поддержке иммунитета и  
обмена веществ



**Благомакс  
ДЛЯ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ**  
активные вещества  
экстракта джимнемы и хром  
способствуют нормализации  
уровня глюкозы в крови и  
снижению тяги к сладкому



**Благомакс  
ИММУНОКОМПЛЕКС**  
в качестве поддержки  
при ОРЗ и ОРВИ,  
компоненты комплекса  
способствуют поддержанию  
иммунной системы и повыше-  
нию защитных сил организма



**Благомакс  
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В**  
способствует улучшению  
функционального состояния  
нервной системы,  
увеличению энергии,  
улучшению памяти,  
поддержке иммунитета



VISHERB.RU

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

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

**+** СПРАШИВАЙТЕ  
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ  
8 800 333 10 33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Я ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ – РЕВУ, УДЕРЖАТЬСЯ НЕ МОГУ



## ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПЕНЯТЬ, ВСПОМНИТЕ

«Простого рецепта нет, – говорит психолог. – Иначе люди становились бы мужественными и выносливыми с 2–3 лет. Но так не бывает. Ведь именно сталкиваясь с тяготами жизни, получая правильную поддержку и воспитание, ребенок возвращает в своем характере сильные качества.

Важно знать, что чувствительность и сверхчувствительность – основные черты нервной и психической конституции ребенка-«плаксы». Он не может усилием воли или по собственному желанию избавиться от этого свойства или подавить его. Не помогут ни уговоры, ни упреки, ни наказания. Любые принудительные меры вызовут еще большее на-

**Дети плачут по-разному: одни часто и взахлёб, у других слёзки едва смочат ресницы. Некоторые рыдают, слушая любую сказку, а найти на тропинке мёртвого жука или птичку для них трагедия. Родители беспокоятся: как «закалить» такого «плаксу»? Мы спросили об этом психолога Марию УХАНОВУ.**

• пражение и волнение, подорвут у ребенка уверенность в себе, ослабят нервную систему.

Прежде чем пенять на «неженку», вспомните собственное детство.

«Сверхчувствительность – глубоко укорененная черта личности и обычно переходит из одного поколения в другое, – успокаивает Мария Александровна. – Возможно, у родителей или близких родственников в детстве был такой же ранимый характер. И тогда станет понятным, что с возрастом подобная плаксивость и гиперчувствительность проходят, и все выглядит лучше, чем казалось родителям дошколенка.

## ЖИЗНЬ «БЕЗ КОЛПАКА»

«Мы не можем уберечь детей от всех жизненных неприятностей, – говорит специалист. – Но, воспитывая «сверхчувствительных» ребятшек, надо помнить о тактичности и осторожности. Не стоит подвергать детей все новым и новым по-

трясениям. Это может ослабить их нервную систему и углубить невротические черты. И в то же время жизнь «под стеклянным колпаком» ничему не научит малыша, он не обретет стойкость и выносливость. Лучшая тактика – поддержка и объяснения.

Ребенок должен укрепиться в убеждении, что папа и мама его понимают и мгновенно придут на помощь, если в том будет нужда. А при случае объяснять малышу, что печальные сказки хорошо кончатся в реальной жизни. И если погибает жук или зверек, ничего нельзя поделать. Единственное, что мы можем – вернуть его тельце земле (без каких-либо похоронных церемоний).

## Важно!

**При приступах жалости и слез не нужно лихорадочно успокаивать малыша. Возволнованность взрослого усугубит его тревожное состояние. Попробуйте переключить**



Фото из личного архива Марии Ухановой

**чить внимание ребенка на интересную деятельность или игру. Он скорее успокоится, если ему придется думать о чем-то другом, а мышление переключится на конкретные объекты.**

## СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ

«В большинстве случаев плаксивость с возрастом проходит, – утешает специалист, – Дети вырастают в нормальных взрослых. Множество знаменитых писателей, художников, отважных борцов за лучшее в мемуарах описывают слезливое, заплаканное детство. Такие люди, став взрослыми, обладают чертами общественно позитивными – чуткой совестью, сочувствием, жадой справедливости. Конечно, чувствительность не делает их жизнь легкой, зато у них богаче эмоциональный мир, жизнь полна впечатлениями.

Родителям плаксивых детей важно знать и понимать, что их основная воспитательная цель – не подавлять чувствительность ребенка, а облагораживать ее и вести к высшим, более зрелым формам.

Елена Пухова

## Интересно

15–20% населения обладают тонко настроенной психикой, их нервная система сверхчувствительна к любым воздействиям.



# БЛАГМИН



**+** СПРАШИВАЙТЕ  
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ  
8 800 333 10 33

## ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ВОСПОЛНЕНИЯ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНОВ



### V1 ТИАМИН

- ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА
- ПОДДЕРЖКА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
- ПОДДЕРЖКА МЕТАБОЛИЗМА
- ПОДДЕРЖКА ПРИ СТРЕССЕ И УСТАЛОСТИ



### V2 РИБОФЛАВИН

- ПОДДЕРЖКА ЗРЕНИЯ
- ПОДДЕРЖКА РАБОТЫ СЕРДЦА И ОРГАНОВ ЖКТ
- ПОДДЕРЖКА ПРИ МИГРЕНИ
- ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
- СПОРТСМЕНОВ



### V6 ПИРИДОКСИН

- ПОДДЕРЖКА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ИММУНИТЕТА
- ПОДДЕРЖКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
- ПРИ ДИЕТЕ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА



### V9 ФОЛIEВАЯ КИСЛОТА

- ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ БЕРЕМЕННОСТИ
- ПОДДЕРЖКА ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ



### V12 ЦИАНОКОБАЛАМИН

- ПОДДЕРЖКА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ИММУНИТЕТА
- ПОДДЕРЖКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

## ЛИНЕЙКА МОНОВИТАМИНОВ СЕРИИ БЛАГМИН



### D3 2000 МЕ

- ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ И МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ
- ПОДДЕРЖКА ИММУНИТЕТА



### C 100% ВИТАМИН

- ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА ПРИ ИНФЕКЦИЯХ
- ПОДДЕРЖКА ИММУНИТЕТА, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И КРАСОТЫ



### PP (B3) НИАЦИН

- НЕЙРОПОДДЕРЖКА
- КАРДИОПОДДЕРЖКА
- ПОДДЕРЖКА МЕТАБОЛИЗМА
- ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ И ВОЛОС



### H (B7) БИОТИН

- ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ И ВОЛОС
- ПРИ РАССЛАИВАНИИ И ЛОМКОСТИ НОГТЕЙ
- ПОДДЕРЖКА МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА



### E ТОКОФЕРОЛ

- АНТИОКСИДАНТ
- ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ
- ПОДДЕРЖКА ИММУННОЙ И РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМ

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ООО «ВИБ» ИНН 11278470188 Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ РЕКЛАМА 18+



# СЕРДЦЕ В БОРЬБЕ: ПОД ПРИЦЕЛОМ ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Хроническая сердечная недостаточность (ХСН) – это не просто диагноз, а настоящий вызов, стоящий перед врачами и их пациентами по всему миру. По данным ВОЗ, от этой патологии страдают около 64 миллионов человек, и её распространённость продолжает расти.

ХСН – это состояние, при котором сердце не может эффективно перекачивать кровь. Звучит как приговор? Отнюдь. Современная медицина предлагает широкий спектр методов диагностики и лечения, которые могут помочь людям с этой патологией жить полноценной жизнью. Обсудили проблему с врачом-кардиологом Наталией ГУНБА (г. Рязань).



Фото из личного архива Наталии Гунба

## А МОЖЕТ, ОБОЙДЁТСЯ?

– *Наталья Владимировна, сразу вопрос, который, думаю, волнует многих «сердечников»: любое ли сердечно-сосудистое заболевание приводит к сердечной недостаточности? Возможно, какие-то делают это чаще, а другие относительно безопасны?*

– Увы, любая сердечно-сосудистая патология с течением времени может осложняться сердечной недостаточностью. И мне хочется сегодня поговорить о самом частом ее виде – о хронической сердечной недостаточности. Врачи почти всегда сокращают данный термин до трех букв – ХСН. Наверняка, кто-то видел эту аббревиатуру и в своем диагнозе.

В РФ основные причины ХСН – артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца. Кстати, более половины пациентов имеет сразу оба этих заболевания. И, к сожалению, сочетание любой кардиологической проблемы с ожирением, сахарным диабетом 2 типа, хронической болезнью почек, ХОБЛ, анемией значительно повышает вероятность сердечной недостаточности.

Кроме того, с симптомов ХСН может стартовать миокардит, различные кардиомиопатии, аритмии и врожденные пороки сердца. Не стоит забывать, что повышают риски этого осложнения и лечение онкологических заболеваний – химиотерапия, лучевая терапия левой половины грудной клет-

ки, а также сами онкологические заболевания. Например, при распространении метастазов на миокард. К более редким причинам ХСН относят тяжелые анемии, алкоголизм, сепсис, проблемы в щитовидной железе и такие болезни, как амилоидоз, саркоидоз и др.

## ЗНАЙ ВРАГА В ЛИЦО!

– *Вы отметили, что с признаков сердечной недостаточности могут начинаться некоторые сердечные болезни. А что это за признаки? Чем вообще проявляется сердечная недостаточность?*

– ХСН – это целый комплекс симптомов:

### ● Одышка.

Может быть постоянной, возникать

при физической нагрузке или беспокоить по ночам. Ночная одышка не дает человеку свободно дышать лежа и заставляет спать сидя.

### ● Утомляемость.

Проявляется в снижении переносимости обычных физических нагрузок.



### ● Симметричные отеки нижних конечностей

(особенно лодыжек).

То есть и правая, и левая нога отекают примерно одинаково.



### ● Частое сердцебиение.



● **Бендопноэ.**

Этому симптому последнее время уделяется особое внимание.

**Бендопноэ – это одышка при наклоне туловища вперед, то есть при сгибании.**

Менее типичные симптомы, но которые тоже должны насторожить: ночной кашель, свистящее дыхание, снижение аппетита, головокружение, обмороки и даже депрессивное состояние.

**НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ!**

*– Как отличить сердечную недостаточность от других проблем в организме? Есть ли какие-то особенные анализы или методы обследования, которые могут с большой уверенностью расставить все точки над i?*

– Заниматься самодиагностикой точно не стоит, а при появлении вышеуказанных жалоб нужно обратиться к врачу. Доктор проведет осмотр, сопоставит его результаты с жалобами и историей болезни и со-



**ХСН – это хроническое заболевание, которое требует длительного лечения и регулярного наблюдения у врача. Пациентам необходимо четкое соблюдение всех рекомендаций как по лечению, так и по своевременному проведению обследований.**

ставит индивидуальный маршрут обследования. А может, даже сразу направит на госпитализацию.

В своей работе кардиологи используют специальные диагностические шкалы для оценки вероятности сердечной недостаточности. В этих шкалах есть пункты, для которых нужны данные ЭхоКГ сердца и информация о наличии современного биомаркера этого состояния. Расскажу подробнее.

● В первую очередь при подозрении на ХСН врач предложит провести **эхокардиографию** или, **по-другому, УЗИ сердца** – «золотой стандарт» диагностики. Она покажет, в каком состоянии находится сердечная мышца, как изменился сердечный выброс. В первую очередь мы обращаем внимание на фракцию выброса левого желудочка. Чем она ниже, тем хуже сердце справляется со своей

насосной функцией. Поэтому и подход к лечению будет разным. Мы радуемся, если фракция выброса более 50%. У таких пациентов будет стоять диагноз «хроническая сердечная недостаточность с сохраненной фракцией выброса левого желудочка». Если же фракция выброса низкая (40% и менее) или же снижена умеренно (41–49%), то пациенту, как правило, требуется более серьезное лечение.

● Вторым современным маркером сердечной недостаточности является мозговой натрийуретический пептид (НУП, BNP) и N-концевой пропептид натрийуретического гормона (NT-proBNP). Чаще всего в списке анализов фигурирует последний. Значение NT-proBNP ниже 125 пг/мл у не леченных ранее пациентов позволяет более или менее точно исключить поражение сердца. А раз с сердцем все в поряд-

ке, то и сердечной недостаточности взяться неоткуда. Но тут есть момент относительности.

Увы, более 20% пациентов с ХСН могут иметь нормальные значения NT-proBNP. Как и люди, не имеющие ХСН, могут получить высокие его значения. Поэтому ставить диагнозы, опираясь только на лабораторные тесты, не стоит. Важна общая картина. И клиника, и история болезни, и данные ЭхоКГ. И складывать пазлы воедино должен только врач.

Кроме этих двух важных исследований, необходима также оценка других показателей: обследование на железодефицит, выявление нарушений работы печени и почек, анализ углеводного и липидного обмена, электролитов крови, гормонов щитовидной железы и др.

**Читайте дальше на стр. 12**



СОГР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г.

**ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО**

Источник коллагена

Геленк Нарунг

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации: **8-800-333-06-07** (звонок бесплатный), Москва **+7 (495) 220-76-76**

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Реклама

## СЕРДЦЕ В БОРЬБЕ: ПОД ПРИЦЕЛОМ ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ

**Продолжение.**

**Начало на стр. 10**

### ЧТО ГОВОРИТ РАЗВЕДКА?

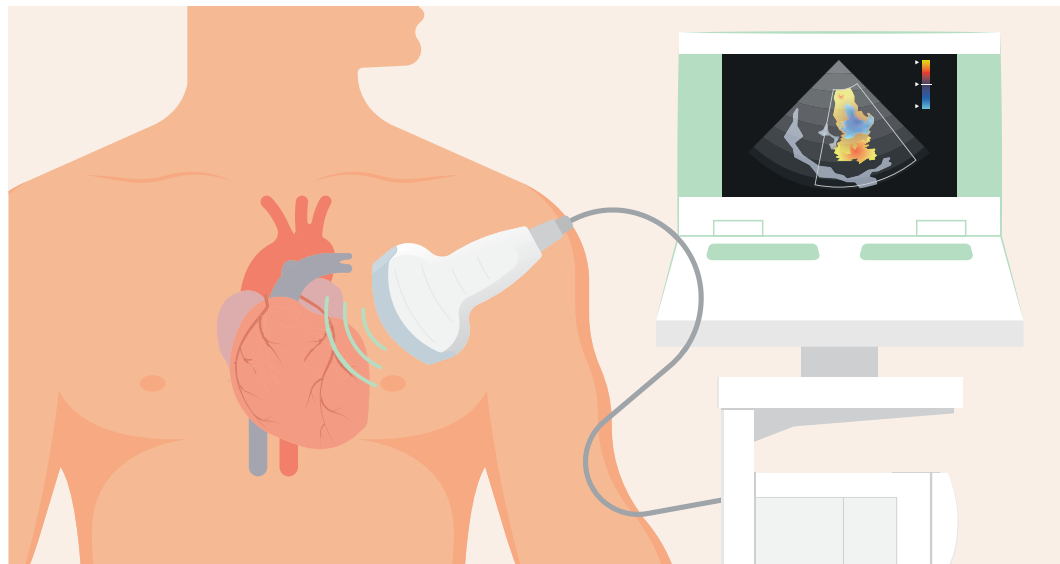
– *Наталья Владимировна, а каковы перспективы для человека с сердечной недостаточностью? Слышала, что раньше прогноз у этого состояния был не сильно лучше, чем у онкологии. Как обстоят дела с прогнозом сейчас?*

– Действительно, до 1990-х годов примерно 70% пациентов с ХСН умирали в течение 5 лет. Но медицина не стоит на месте, современная терапия позволяет не только снизить смертность, но и здорово улучшить качество жизни таких пациентов, уменьшить количество их госпитализаций. По данным исследования ЭПОХА-ХСН половина пациентов с начальными стадиями ХСН живут дольше 8,4 года, а с тяжелой ХСН – более 3,8 лет. На прогноз влияет много факторов. Это и причинное заболевание, и выраженность нарушений работы сердечной мышцы, и качество лечения, и ответственность самого пациента.

### ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

– *Отсюда логичный вопрос: если человеку поставлен диагноз сердечной недостаточности, каких правил в жизни он должен придерживаться, чтобы максимально долго и хорошо «уживаться» со своим заболеванием?*

– ХСН – это хроническое заболевание, которое тре-



**В первую очередь при подозрении на ХСН врач предложит провести эхокардиографию или, по-другому, УЗИ сердца – «золотой стандарт» диагностики. Она покажет, в каком состоянии находится сердечная мышца, как изменился сердечный выброс.**

бует длительного лечения и регулярного наблюдения у врача. Пациентам необходимо четкое соблюдение всех рекомендаций как по лечению, так и по своевременному проведению обследований. Чтобы лечение было максимально эффективным, необходимо рационально питаться, быть физически активным, насколько позволяет состояние, практиковать дыхательную гимнастику, полностью отказаться от употребления алкоголя и табакокурения, корректировать все сопутствующие заболевания со специалистами.

Во многих городах существуют программы поддержки пациентов с сердечной недостаточностью. Например, «Школа для пациентов с ХСН». Если научиться заботиться о себе, то пациенты с сердечной недостаточностью могут ве-

сти активную, полноценную жизнь.

### ОРУДИЕ К БОЮ!

– *Расскажите, пожалуйста, чем сейчас принято лечить сердечную недостаточность?*

– Так как ХСН со сниженной фракцией выброса левого желудочка считается более серьезным, то последние исследования и разработанные схемы лечения были нацелены именно на эту группу пациентов. Но они также успешно могут применяться и ко всем остальным пациентам с ХСН.

Сейчас кардиологи по всему миру используют так называемую четырехкомпонентную терапию или квадротерапию ХСН. Она действительно значитель-

но улучшает прогноз: растет качество жизни наших пациентов, снижается количество госпитализаций по поводу ХСН и смертность.

**В квадротерапию ХСН входят 4 группы препаратов:**

- ингибиторы АПФ или комбинация валсартан + сакубитрил,
- селективные бета-блокаторы,
- антагонисты альдостерона,
- ингибиторы натрийзависимого переносчика глюкозы 2 типа-SGLT2.

Кстати, примечательный факт. Последняя группа препаратов пришла в кардиологию от эндокринологов. Эти лекарства сначала использовались только для лечения сахарного диабета 2 типа, а теперь применяются у па-



## НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

циентов с ХСН даже без диабета, так как несколько серьезных исследований показали высокие положительные результаты их влияния на прогноз у пациентов с ХСН.

Из актуальных новостей: появился новый препарат для лечения сердечной недостаточности. Он тоже показал значительное улучшение прогноза у пациентов с ХСН.

Также не стоит забывать и о мочегонных средствах. Они часто используются для устранения отеков и одышки.

### ФИНАНСОВЫЕ МОМЕНТЫ

– *Знаю, что многие из препаратов, которые вы назвали, довольно дороги. Можно ли их получить в поликлинике бесплатно?*

– Действительно, некоторые препараты, используемые в квадротерапии ХСН, дорогостоящие. Но они входят в перечень лекарственных препаратов для медицинского применения в целях обеспечения в амбулаторных условиях лиц, находящихся под диспансерным наблюдением. Подходит ли пациент под критерии льготного обеспечения лекарственными препаратами или нет, решает участковый кардиолог в поликлинике по месту жительства. Если подходит, пациент может получать эти препараты бесплатно.

### И НАПОСЛЕДОК...

– *Наталья Владимировна, благодарим вас за такую содержательную и интересную беседу! Может быть, у вас есть какие-то пожелания или советы для наших читателей?*

– Напоследок я хочу сказать, что пациентов с ХСН на приеме у кардиолога очень много. Не думайте, что это удел только пожилых людей с большим количеством заболеваний. На прием приходят и молодые пациенты 40+, которые давно не были у врача, не корректировали факторы риска, недооценили свои симптомы, не знали о «красных флагах», с которыми надо бежать к врачу. И приходят они порой в тяжелом состоянии, которое уже требует госпитализации. Я хочу пожелать пациентам не забывать заботиться о себе: ежегодно наблюдаться у своих врачей, проходить профилактические осмотры, регулярно принимать назначенные препараты при артериальной гипертензии, дислипидемии, сахарном диабете и других заболеваниях. И не просто принимать, а знать и достигать целей лечения, которые озвучивает врач на приеме. Не забывать и про изменение образа жизни. Таким образом вы вносите весомый вклад в профилактику такого грозного осложнения, как ХСН. Будьте здоровы и берегите себя!

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

Фото из личного архива Елены Кидяевой



## СТРУКТАМИН

Для восстановления  
структуры хрящевой ткани  
суставов

Состав с маслами авокадо и сои способствует:

- уменьшению воспалительных процессов и болезненных ощущений в суставах;
- регенерации структуры хрящевой ткани, за счет активизации выработки собственного коллагена, хондроитина и гиалуроновой кислоты;
- предупреждению разрушений хряща, блокируя выработку деструктивных компонентов;
- снижению потребности в применении НПВС.



Рекомендованный курс приема от 3-х месяцев

\*По действующему компоненту.  
Спрашивайте в аптеках!



[evalar.ru](http://evalar.ru)  
8-800-200-5252

[Fitomarket.ru](http://Fitomarket.ru)  
8-800-551-6120

[apteka.ru](http://apteka.ru)  
8-800-700-8888

[OZON](http://OZON)

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760  
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет»,  
ОГРН 1177746302931. 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I,  
комн. 6 ООО «Интернет Решения» ОГРН 7704217370. Реклама.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прелестницы во все времена пытались добиться от своих волос беспрекословного «подчинения» – приподнять, закрутить или, наоборот, выпрямить их и сделать так, чтобы причёска сохранилась и в дождь, и в ветреную погоду. Беда в том, что горячая укладка, благодаря которой с волосами можно сделать почти всё что угодно, способна не просто изуродовать волос, но даже убить его. В наши дни на помощь приходят средства термозащиты.

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ

«Горячих» инструментов для укладки сегодня масса, привычные фен и утюжок давно затерялись в огромном списке. Но у всех один способ работы – воздействие высокой температурой.

Волосы начинают страдать, когда температура их нагрева достигает 130–140°C. Верхние чешуйки приподнимаются, их природная защита перестает действовать. В результате из волоса испаряется влага, а белок кератин, важнейший элемент в его структуре, разрушается. А ведь именно кератин обеспечивает крепость и красоту нашей шевелюры.

Про это свойство волос давно известно, однако... практически все утюжки и плойки при работе нагреваются не менее чем до 170°C. Вот почему важно озаботиться термозащитой.

Принцип действия термозащитных средств заключа-

# Ой, горячо!



## КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ТЕРМОЗАЩИТУ ДЛЯ ВОЛОС

Решила помочь родителям: приехала ванну, сделала причёску, маникюр, педикюр, макияж, надела новое платье... Пошла искать им зятя.



## ПОМОЩИ МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Противодействуя высоким температурам, термозащитные средства помогают и другими способами: нормализуют жирность верхнего слоя волоска, увлажняют, питают его (а значит, укрепляют и восстанавливают), защищают кончики от расщепления. Но при всей привлекательности перечня не

будем забывать о том, что это лишь компенсация вреда, и далеко не полная. Потому при горячей укладке всегда стоит внимательно следить за температурой нагрева инструмента: лучше потратить побольше времени на причёску, но сохранить свои волосы.



ется в том, что они создают особую, устойчивую к высоким температурам пленку, которая не пропускает влагу из волоса наружу. По су-

ти, самый сильный жар от инструмента такая пленка принимает на себя, она же делает нагрев медленнее и равномернее.

## КАК ВЫБРАТЬ

- Для **сухих и склонных к ломкости** волос нужна плотная структура средства. Останавливаемся на молочке, муссе и креме или других вариантах с маслами в составе. Не повредит и дополнительное питание: смотрим, есть ли среди ингредиентов растительный кератин, витамины группы В и аминокислоты.

- Для **жирных** волос предпочтительнее средства легкой консистенции, поэтому выбираем спрей. И наносите средство подальше от корней и кожи головы, чтобы не усилить их природную жирность!

- Для **пушистых** волос в составе средства стоит поискать масла, если вы хотите усмирить свою шевелюру. Но тут главное – не слишком увлечься, иначе получите эффект «грязной головы».

**Жестким и кудрявым** прядям масла тоже подойдут прекрасно.

- Для **нормальных** волос выбираем спрей на водной основе.

- Для **окрашенных** волос, помимо вышеуказанных рекомендаций, обращаем внимание на наличие в составе токоферола, ресвератрола и флавоноидов. И смотрим, обещает ли производитель так нужный нам разглаживающий эффект.

**ВСЕГДА В ВАШЕЙ АПТЕЧКЕ!**

при раздражении и покраснении кожи  
с охлаждающим эффектом

# НЕЗУЛИН

- Прохлада после загара
- Комфорт после укусов



+ СПРАШИВАЙТЕ  
В АПТЕКАХ!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ  
8 800 333 10 33



VISHERB.RU

# ЗАКОН ХРУСТАЛЬНОЙ

Опущение органов тазового дна и связанные с этим проблемы... Эту «неловкую» тему, кажется, до сих пор не принято обсуждать публично. Некоторые женщины считают патологию чуть ли не неизбежным проявлением старения. Между тем, её развития можно избежать, сказав решительное «нет» некоторым действиям и привычкам. Каким именно – рассказывает тренер по интимной гимнастике Надежда СОЛОВЬЁВА (г. Рязань).



## НАША СПРАВКА

Опущение органов малого таза – это патология, развивающаяся при ослаблении естественной поддержки внутренних органов. У представительниц прекрасной половины человечества это приводит к смещению матки, мочевого пузыря, прямой кишки в полость влагалища ила даже за его пределы. Пропалс органов малого таза – научное название этой патологии.

Фото из личного архива Надежды СОЛОВЬЁВОЙ



## «НЕТ» ПОДНЯТИЮ ТЯЖЕСТЕЙ

Опущение стенок влагалища и самой матки происходит из-за ослабления связочного аппарата. В том числе и после беременности и родов, а поднятие тяжестей усугубляет состояние связочного аппарата. Чтобы избежать опущения, старайтесь не поднимать тяжести весом более 3 кг, а если все же приходится – делайте это правильно.

**Н.С.:** «Алгоритм здесь такой: вдохнули, подтянули вверх интимные мышцы, наклонились, взяли тяжесть, расслабили мышцы. Но если, поднимая груз, чувствуете внутри дискомфорт – подтяните мышцы и продол-

жайте свой путь. Расслабить мышцы можно только после того, как донесете свою тяжелую ношу».

## «НЕТ» ПРЯМОМУ ЧИХАНИЮ

Кашляя или чихая, мы напрягаем прямые мышцы живота и сдавливаем мочевой пузырь, что может провоцировать непроизвольное мочеиспускание. Чтобы избежать этого, развернитесь корпусом вбок и чихните или кашляйте в локоть. Так мы вовлекаем в работу косые мышцы живота (а заодно и правила этикета).

## «НЕТ» «ПЛЮХАНИЮ» НА СТУЛ

Когда мы с разбегу «плюхаемся» в кресло, увеличи-

вается нагрузка на тазовые мышцы, что приводит к постепенному их растяжению и ослаблению. Последствиями такой привычки могут стать недержание мочи, опущение органов малого таза.

**Н.С.:** «Садимся очень плавно, как будто вы – хрустальная ваза. Сначала подтягиваем мышцы влагалища, потом аккуратно присаживаемся и только после этого – расслабляем мышцы. Если нужно сесть поглубже, сперва с подтянутыми интимными мышцами присаживаемся на край кресла и, не ослабляя их, углубляемся в кресло и только после этого их расслабляем. Встаем так же плавно и не забываем сначала подтянуть, а потом расслабить мышцы».

Как известно, любая привычка формируется за 21 день, поэтому, чтобы ее закрепить, нужно ежедневно, в течение этого времени, делать упражнения. Подтянула – встала – расслабила. Подтянула – присела – расслабила».

## «НЕТ» БАТУТАМ

Этот запрет актуален для тех, у кого в анамнезе уже есть недержание мочи. Чтобы не спровоцировать еще большее опущение стенок влагалища и матки, лучше бы исключить любые физические упражнения, вызывающие у вас дискомфорт и тем более – непроизвольное мочеиспускание.

Однако при этом помните: на протяжении дня необходимо поддерживать



# ВАЗЫ, ИЛИ 9 «НЕТ» ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ТАЗОВОГО ДНА

разумную двигательную активность. Гиподинамия относится к факторам, которые провоцируют неприятные симптомы со стороны органов тазового дна.

## «НЕТ» ОПЕРАЦИЯМ ПО ПОДТЯЖКЕ ИНТИМНЫХ МЫШЦ

Укрепить связочный аппарат, особенно на ранних стадиях пролапса органов малого таза, и поддерживать женское здоровье без операционного вмешательства поможет интимная гимнастика (упражнения Кегеля).

Но если не хватает дисциплинированности и мотивации для регулярного выполнения упражнений, то, со временем, это может привести к операционному вмешательству. Тем не менее, даже после операции рекомендуется гимнастика, поскольку мышцы и связки так и останутся слабыми.

## «НЕТ» НЕПРАВИЛЬНОЙ ПОЗЕ НА УНИТАЗЕ

Не нужно сидеть на унитазе и тужиться. Вместо этого наклонитесь вперед, поднимите колени вверх (можно подставить скамеечку) – и начинайте естественный процесс де-

фекации или мочеиспускания.

## «НЕТ» ЗАПОРАМ

Из-за запоров мы чрезмерно тужимся во время дефекации, из-за чего повышается давление на тазовое дно.

*Н.С.: «Если ваша проблема – геморрой или запор, то сначала присядьте на корточке рядом с унитазом, максимально опустив таз вниз и раскрыв таким образом тазовое дно. Как только вы почувствовали, что вы готовы к процессу дефекации, приподнимайтесь и в согнутом положении перемещайтесь на унитаз».*

## «НЕТ» ХОЛОДУ

Не сидите на холодной поверхности, не носите брюки с заниженной талией или легкие колготки в мороз, если не хотите получить воспалительный, а потом и спаечный процесс в малом тазу.

## «НЕТ» ИНТИМНОЙ ГИМНАСТИКЕ БЕЗ ПРАВИЛ

Даже упражнения Кегеля нужно выполнять правильно! А для этого стоит проконсультироваться у специалиста и получить четкие рекомендации.

*Н.С.: «Научитесь бережно и аккуратно обращаться со своим телом! Когда упражнения выполняются регулярно и пра-*

*вильно, то человек видит результат, у него появляется интерес и стимул для того, чтобы двигаться дальше.*

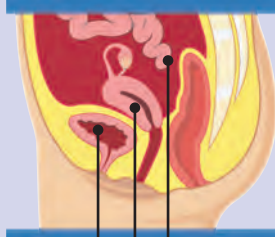
*Ведь вам необходимо научиться расслаблять мышцы тазового дна, регулировать их работу, чтобы повысить собственную чувствительность и быть здоровой!*

*При этом не забывайте правильно дышать. В основном, женщины для этого используют грудную клетку, а надо – живот. Упражнения выполняются на вдохе: нужно вдохнуть и пропустить воздух в живот. Дело в том, что, когда достаточное количество кислорода поступает к мышцам тазового дна, они быстрее укрепляются и подтягиваются, к ним возвращается чувствительность. Уходит застой кровообращения, что позитивным образом влияет и на лечение миом и кист, эндометриоза и поликистоза яичников. Становится регулярным и безболезненным цикл, перестает мучить ПМС и болезненные овуляции. Женщина чувствует себя гораздо спокойнее, ведь кроме притока крови к органам тазового дна, с помощью упражнений мы еще и прорабатываем эмоции – стресс, обиду, гнев – все, что мы блокируем в органах малого таза. В это можно верить или не верить, но попробовать – точно стоит. За счет правильного дыхания блоки снимаются, связки быстрее восстанавливаются и попутно уходит негатив».*

Упражнение Кегеля для укрепления мышц тазового дна

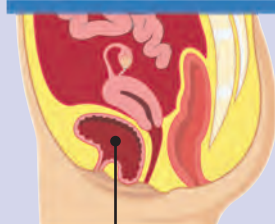
Наталья Киселёва

## ЗДОРОВАЯ АНАТОМИЯ



Мочевой пузырь  
Матка  
Прямая кишка

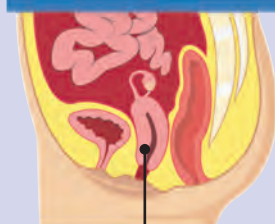
## ОПУЩЕНИЕ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА:



● мочевого пузыря



● прямой кишки



● матки

Согласитесь, семечки для русского человека – продукт особый. Во-первых, это один из первых снежков в нашей истории: «семки» грызли задолго до того, как появились все эти ваши чипсы! Во-вторых, это не просто еда, а способ занять руки (а заодно и развить мелкую моторику).

В-третьих, раньше семечки использовали ещё и как средство коммуникации: хочешь завязать разговор с приглянувшимся парнем – угостись у него семечками или угости сама!

Словом, о роли семечек в нашем быту и традициях можно писать отдельную статью. Но мы сегодня поговорим о них с точки зрения их влияния на здоровье.

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- По утверждению археологов, семена подсолнечника были известны еще древним цивилизациям. Так, индейцы в Северной Америке выращивали подсолнухи задолго до прибытия европейцев на континент.

- В Россию подсолнечник попал из Европы только в XVIII веке, но уже в XIX веке крестьяне массово выращивали эту культуру.

- Высота стебля подсолнечника, в зависимости от сорта, в среднем колеблется в пределах 1,5–2,5 метра. А вот самый высокий на данный момент подсолнечник удалось вырастить в 2021 году немецкому садовнику Хансу-Питеру Шифферу: аж 9,17 м высотой!



# ЗЁРНЫШКИ

## 7 ПРИЧИН ДОБАВИТЬ В РАЦИОН

**1 Источник лецитина.** Он участвует в процессе транспортировки жиров и помогает организму усваивать жирорастворимые витамины (А, D, Е и К), а также поддерживает здоровье печени и регулирует уровень холестерина в крови.

**2 Ценный источник витамина Е:** всего одна горсть семян подсолнечника обеспечивает около 90% суточной нормы этого мощного антиоксиданта, который помогает защищать клетки от повреждений, вызванных свободными радикалами.

**3 Источник селена,** играющего немаловажную роль в деле поддержания иммунитета и здоровья щитовидной железы.

**4 Благодаря высокому содержанию витаминов группы В,** цинка и жирных кислот, семена подсолнечника помогают улучшить состояние кожи, ногтей и волос.

**5 Как природный «антидепрессант».** Регулярное употребление семян подсолнечника может улучшать настроение благодаря содержанию в них триптофана – аминокислоты, необходимой для синтеза «гормона счастья» серотонина.

**6** Семена подсолнечника имеют высокую калорийность – около 600 ккал на 100 г. Но вместе с тем этот продукт очень **хорошо насыщает**, благодаря сбалансированному составу, в котором есть и белки, и жиры, и клетчатка. Добавив небольшое количество очищенных семян в йогурт, салат или кашу, можно дольше чувствовать себя сытым и избегать переедания.

**7 Для крепких костей и здоровых зубов:** этому способствуют кальций, магний и фосфор, содержащиеся в семенах подсолнечника.

## НА ЗАМЕТКУ

**Семена подсолнечника богаты ненасыщенными жирными кислотами (включая линолевую кислоту), они помогают снизить уровень холестерина и уменьшить риск сердечных заболеваний.**



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БАТОНЧИКИ С СЕМЕНАМИ ПОДСОЛНЕЧНИКА

### Ингредиенты:

- Овсяные хлопья быстрого приготовления – 100 г
- Очищенные семена подсолнечника – 50 г
- Финики без косточки – 10 шт.
- Миндаль – 50 г
- Мед (лучше жидкий) – 2 ст. ложки

- Кокосовая стружка – 40 г

### Приготовление:

Замочить финики в воде на 15 минут, затем измельчить их в блендере. Смешать овсяные хлопья, семена подсолнечника, миндаль и 20 г кокосовой стружки. Доба-

вить в смесь мед и измельченные финики, перемешать до однородной массы. Выложить смесь в прямоугольную форму так, чтобы она лежала слоем примерно в 1 см, и оставить в холодильнике на несколько часов. Затем нарезать на порционные батончики, обвалять в остатках кокосовой стружки.

# ЗДОРОВЬЯ

## ПОЧЕМУ К МАЛЕНЬКИМ СЕМЕНАМ СЛЕДУЕТ ОТНОСИТЬСЯ С БОЛЬШИМ УВАЖЕНИЕМ



### ОЧИЩЕННЫЕ ИЛИ В СКОРУПЕ?

#### Очищенные



#### Плюсы

- + Удобнее в употреблении (не нужно возиться с очистением).
- + Легко добавлять в любые блюда.
- + Имеют более мягкий вкус.

#### Минусы

- Содержат чуть меньше питательных веществ (т.к. в процессе очистки часть ценных элементов удаляется вместе с оболочкой).
- Без защитной оболочки жиры в составе семечек быстрее окисляются, поэтому для долгого хранения продукт не подходит.

#### Неочищенные



#### Плюсы

- + В них больше питательных веществ.
- + Долше сохраняют свежесть, так как наличие скорлупы защищает ядро от воздействия воздуха и света.
- + В некоторых случаях лущение семечек может помочь успокоить нервы.

#### Минусы

- Требуют времени для чистки, их неудобно использовать в спешке или для быстрого перекуса.
- Могут содержать примеси – мелкие камешки или другие посторонние частицы.

### СЫРЫЕ ИЛИ ЖАРЕННЫЕ?

**Сырые семечки.** Содержат больше витаминов, минералов и антиоксидантов, так как не подвергаются термической обработке. Помимо прочего, богаты энзимами: эти природные ферменты помогают лучшему усвоению пищи. Вместе с тем, у них куда менее выражен вкус и аромат, чем у жареных семечек. Кроме того, при несоблюдении условий хранения в сыром продукте могут завестись вредные микроорганизмы.

**Жареные семечки.** Имеют более привлекательный вкус и характерный аромат, могут похвастаться более долгим сроком годности, так как термическая обработка уничтожает бактерии и грибы. Кроме того, белок из жареных семечек лучше усваивается. Однако под действием высоких температур они теряют часть питательных веществ (некоторые витамины и антиоксиданты), а при слишком интенсивной обжарке в них могут образовываться вредные соединения.

Оксана Черных



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

СКИДКА  
10%\*\*

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

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

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

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

Журнал выходит 2 раза в месяц  
Подписной индекс П2961

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

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



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «Секреты Здоровья»



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!



# Папины

**В детстве я могла поговорить с папой обо всём. Ему я рассказывала все свои тайны, читала первые стихи. Что говорил он? Теперь не помню. Помню только его улыбающиеся зелёные глаза.**

бом. И мы приносили хлеб. Вечером. Просто мы шли мимо кинотеатра, а там новый фильм. Нескоро сеанс? Не беда. Можно в кафе попить газировки с пирожным. Расплачивался папа всегда монетами. У него их был целый карман. От их тяжести брюки ползли вниз. Поэтому он носил ремень или яркие подтяжки.

Дома нас ждала взбучка. Обед остыл уже несколько раз. Да и суп после газировки елся не очень. Когда мама уставала нас ругать, папа брал меня на кухню печь оладьи. Он мог приготовить их из всего! Кефир, простокваша, молоко – они получались неизменно пышными, насквозь ажурными от дырочек. Я макала их в сметану с ложкой смородинового варенья и запивала теплым молоком. На аромат приходила мама, садилась молча рядом и тоже принималась за угощение.

## БЕДА

А потом я выросла, мне все больше становилось понятно недоволь-

ство мамы, и все грустнее было смотреть на так и не повзрослевшего отца. Меня закрутила собственная жизнь. Родители развелись. Но папа с удовольствием приезжал сидеть с внуками и пек свои оладушки уже для моих детей. И я слушала, как мои дети, радостно вереща, наперебой общаются с дедом.

А потом у папы случился инсульт. В больницу я ехала сама не своя.

Папы не стало ночью. Я дежурила рядом, ненадолго задремала и упустила его уход. Медперсонал выгнал меня из палаты, сказали – позовут позже. Уйти ночью из больницы нельзя. Надо ждать утра. Слать грустные СМС родственникам, пока все спят, – не лучшая идея. Я искала в больнице хоть какой-то уголок без камер. Не хотелось плакать «на людях». В конце коридора у кабинета УЗИ такой уголок нашелся. Но в закутке уже кто-то был.

Мужчина в медицинском костюме сидел на полу, запрокинув голову. Было совсем темно, я видела, что он плакал. Что мною руководило? Я просто села рядом, накрыла его ладонь своей и тоже заплакала.

## ТАК БЫВАЕТ С БЫВШИМИ

Мужчина оказался хирургом. От него ушла жена. Не

## ЯРКАЯ РУБАХА

Про папу говорили, что он слишком мягкий. А мне нравились его мягкие руки и надежные колени. И его большой живот нравился – когда я болела, он позволял превращать его с помощью фломастера в бегемота.

Говорили, что папа ленивый и не умеет зарабатывать. А мне нравилось, что у него всегда находилось время на игры со мной. С работы он непременно приносил то новый карандаш, то обрезки цветной бумаги для поделок, то конфеты, а однажды принес даже куклу! Кучерявая Наташка в красной кофте и белых колготках на ляжке.

А еще папа был любителем франтануть. Он обожал галстуки и яркие рубашки. Он утверждал, что один мужчина каждый день менял галстуки, и все вокруг думали, что он в новом костюме. Для меня была непонятна слепота людей. Но вот яркие рубашки папы я обожала. Благодаря им его можно было увидеть в толпе на любом мероприятии.

## ИСПЕЧЁМ ОЛАДЬИ

Наверное, маме было с нами сложно, ведь мы оба были детьми. Она могла послать нас в магазин за хле-



*Присылайте нам свои истории!*

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

# оладушки

просто ушла, сразу после развода вышла замуж за иностранца и увезла сына. А этой ночью он потерял первого пациента. Болезнь оказалась сильнее.

– А у меня папа умер, – выдохнула я.

Мы долго сидели в темном углу. О чем-то говорили, даже молились, кажется. На прощанье он дал свою визитку: «Андрей Федорович К. Хирург». Я машинально сунула ее в карман кофты.

Меня закрутила суета. В день похорон папы бывший муж сообщил, что машина сломалась и он не сможет нас с детьми отвезти на кладбище. Так бывает. В случае с бывшим – слишком часто. Я была почти без сил, сбитая с толку, сунула руку в карман и достала визитку. Андрей в этот день был свободен и тут же согласился помочь. Он и на поминки с нами поехал и потом привез домой. Я уложила младших спать, старший зыркнул на чужого мужчину и ушел в свою комнату. А мы с Андре-

ем пили чай и снова разговаривали.

## СМЕЛЫЙ МУЖЧИНА

Расставшись с мужем, я осталась с тремя детьми, двумя котами, собакой и аквариумными рыбками. Интернет говорил, что с таким «прицепом» я точно никому не нужна. Да и отношения с бывшим сильно подорвали мою уверенность в себе. Я училась принимать свою семью такой, какая она есть – я, дети и зверье. И большую часть времени я даже была счастлива. На вопросы подруг о личной жизни я со смехом отвечала, что, мол, не нашелся еще такой смелый мужчина, чтобы вписаться в нашу авантюру.

Но Андрей, кажется, вписаться был готов. Время от времени мы встречались в кафе, разговаривали. В какой-то момент наши встречи стали более близкими. Мне льстили его внимание и ненавязчивая забота. Но в свой дом я возлюбленного не звала.



Сознание того, что чудесное было рядом с нами, приходит слишком поздно.

Александр Блок



не спешили

на работу, мы стояли в пробках. Домой попали часов в семь утра. Но там нас ждал сюрприз. Чудный аромат витал в воздухе. Младшие Маша и Сашка сидели на кухне, перемазанные сметаной и вареньем. Пес прыгал вокруг Миши, кошки, сидя на подоконнике, щурились глаза на гору дымящихся на столе ажурных оладушков.

«Как у папы», – заплакала я.

Посреди кухни стоял растерянный Андрей в моем цветастом фартуке: «Извини, я тут похозяйничал». Столы сверкали чистотой и даже тарелки стояли на сушке по размеру. Я улыбнулась и первый раз при детях обняла смущенного мужчину: «Эх, Андрей, женись на мне, что ли?», – глупо пошутила я. И услышала облегченный выдох: «Я уж думал, ты никогда не попросишь». Миша, опираясь на столешницу, подошел к Андрею и пожал ему руку: «Добро пожаловать в семью». Я раскрыла рот от удивления, а Маша заботливо вложила в него оладушек – что ж ему пустовать? И только пес, которого никто не призывал к порядку, с радостью скакал вокруг.

## ЧУДНЫЙ ЗАПАХ

Это случилось летом. Старший сын был в лагере, там что-то произошло. Мне позвонили поздно вечером. Бывший снова оказался занят. Я позвонила Андрею:

– Посиди с младшими, мне за Мишкой в лагерь надо, а потом в травмпункт.

Через полчаса он был на пороге. Дети спали, и я надеялась успеть до их пробуждения. Но ночь оказалась долгой – страдания сына, переполненный травмпункт... И лишь под утро – осмотр, рентген, гипс.

Когда я катила кресло-каталку с сыном к такси, уже совсем рассвело. Горожа-



Поджелудочная железа – орган скрытный: сидит себе тихонечко среди остальных в глубине брюшной полости, и знать мы о ней ничего не знаем. Даже когда у прочих, «главных» внутренних органов вроде желудка и печени уже болячка на болячке – она может долго молчать. Но если уж поджелудочная сообщила о недомогании, игнорировать её сигналы нельзя: обратного пути здесь нет, а конечный пункт – вплоть до летального исхода.

Фото из личного архива Александры ЧУМЕЛЬ

**Как полноценно жить с повреждённой поджелудочной железой и при этом не допустить панкреонекроза**

(начало)

**К**ак не скатиться к нему и можно ли жить полноценно даже с повреждённой поджелудочной железой, рассказала **врач высшей категории, гастроэнтеролог, гематолог Александра ЧУМЕЛЬ (г. Челябинск).**



## НАША СПРАВКА

Сначала поясним, что такое поджелудочная железа. Во-первых, это главная железа в пищеварительной системе – она вырабатывает ферменты, необходимые для усвоения белков, жиров и углеводов. Во-вторых, отвечает за выработку инсулина, регулируя уровень сахара в крови. Потому-то так важно следить за ее состоянием – без всего этого никак, а замены поджелудочной железе в организме нет.

## ПОЧЕМУ И ОТЧЕГО?

*– Александра Николаевна, как человеку со здоровой поджелудочной железой обезопасить ее? Что нужно делать или наоборот – не делать, чтобы проблем с этим органом не было?*

– Наибольший риск возникновения воспаления поджелудочной железы у пациентов с желчекаменной болезнью и тех, кто злоупотребляет алкоголем.

На втором месте люди с эндокринными заболеваниями (чаще всего с проблемами паразитовидной железы), заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки. Еще те, у кого есть наследственный фактор – кровные родственники, мама, папа, у которых были заболевания поджелудочной железы в сочетании с сахарным диабетом.

Нужно быть осторожными и тем пациентам, которые длительно принимают какие-то препараты на регулярной основе. Чаще всего это нестероидные противовоспалительные средства. У нас ведь очень многие любят принимать их от боли в суставах, головной боли. Еще это прием цитостатиков – актуально для пациентов с онкологией. И гормонозаместительная терапия для женщин.

Травмы и особенности строения поджелудочной железы в этом списке встречаются реже.

Кстати, в последние три года наблюдается тенденция: алкогольный панкреатит по частоте сократился, а вот аутоиммунные (возникают при сбое иммунной системы) и количество наследственных панкреатитов – увеличились.

## ТЕРПЕЛИВАЯ «МОЛЧУНЯ»

*– Как понять, что появились проблемы с поджелудочной железой? На что обратить внимание?*

– Чаще всего мы замечаем ферментативную недостаточность поджелудочной железы, когда ее функции нарушены уже более чем на 90%. Первые 5–7 лет панкреатит может протекать вообще без боли – это 10–20% случаев.

Из проявлений: подташнивание после еды (особенно жирной пищи), вздутие живота, газообразование, проблемы со стулом. Но даже в этот период боли может не быть – она может появиться и спустя 7–10 лет после начала заболевания. Чаще это опоясывающая боль или отдающая в спину, руку.

Если же человек систематически обследуется, например, по каким-то другим причинам ему делают общий, биохимический анализы крови, проверяют уровень глюкозы, проводят УЗИ брюшной полости – то по результатам этих исследований можно увидеть изменения, сигнализирующие о проблемах поджелудочной железы. Дальше нужно проводить уже более глубокие анализы.



# НЕ ПРИГОВОР

## БЕЗ ПАНИКИ!

– Допустим, у человека выявлен хронический панкреатит. Приехали. Что дальше? Он обратим?

– Нет. Функции поджелудочной железы, в отличие от печени, не восстанавливаются. Здесь важно не усугубить ситуацию.

– Тогда как хотя бы остановить развитие панкреатита? всю жизнь дальше сидеть на жесткой диете?

– Той панкреатической диеты, что была 10–20 лет назад, сейчас нет, подход изменился. И пожизненно, как думают многие, есть только пареное-вареное не придется.

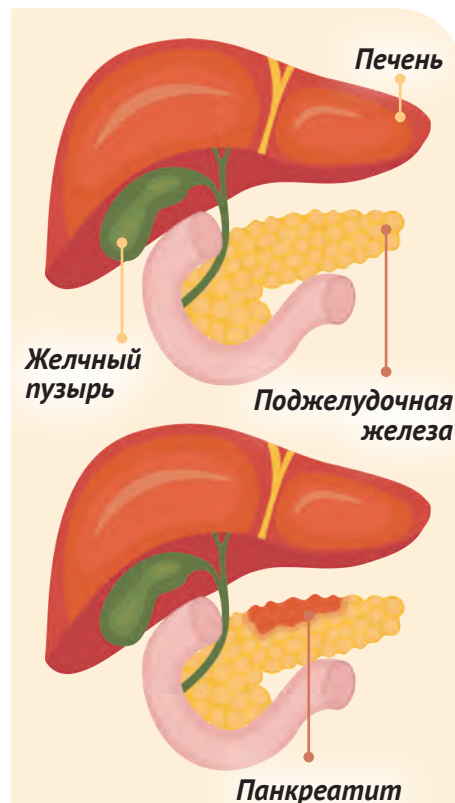
Конечно, в период обострения необходимо соблюдать щадящую диету: готовить жидкую, пюреобразную пищу на пару, никакой жарки – тушим, варим, запекаем. Но в последующем, в периоды ремиссии, задача доктора – подобрать такой режим, который бы был психологически комфортен пациенту и практически не отличался от обычного здорового рациона. Это нужно, чтобы избежать дефицита микро- и макроэлементов, в том числе кальция, витаминов D и E.

– Но разве строгая диета не лучше? Чтобы наверняка?

– Здесь важно не перегнуть палку. Зачастую встречаются пациенты, которые слишком сильно себя ограничивают. Сидят только на гречке или рисе с куриной грудкой, исключив все овощи и фрукты. В результате через 3–4 месяца они теряют 10–15 кг и не просто худеют – возникает дефицит массы тела, серьезные метаболические нарушения.

Именно поэтому для каждого пациента диета подбирается индивидуально с максимальным возможным расширением рациона и с препаратами, которые бы восполняли дефицит макро- и микроэлементов. Важно сбалансированное питание с высоким содержанием белка и углеводов, которое дает возможность для восстановления организма и нормальной его работы.

**Н** у что ж, если полностью забыть про хронический панкреатит невозможно, то хотя бы добиться стабильного снижения симптомов и нормального образа жизни – реально. А вот чем для человека с панкреатитом могут закончиться серьезные вольности в питании и прочие заигрывания с организмом, мы расскажем совсем скоро – продолжение читайте в следующем номере.



## НЕ ОТМАХИВАЙТЕСЬ

**На начальных этапах панкреатита – это просто банальное вздутие живота, повышенное газообразование и, возможно, периодическое нарушение стула либо подташнивание после еды. Интенсивных болей еще нет. И вот эта стадия – самая благоприятная для лечения.**

Екатерина Пельменева

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



**OZON**  
ozon.ru<sup>1</sup>



**wb**  
wildberries.ru<sup>2</sup>



**Market**  
market.yandex.ru<sup>3</sup>

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

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

Реклама

Даже в наше время, когда свобода выбора одежды велика как никогда, есть немало предприятий, фирм, а также учебных заведений, где действуют строгие правила дресс-кода. Чаще всего это объясняется тем, что официальный стиль одежды настраивает на рабочий лад, помогает мыслить абстрактно. Однако у слишком тугих галстуков есть и свой «побочный эффект» ...

## ПУГАТЬСЯ НЕ СТОИТ... НО МОЖНО ЗАДУМАТЬСЯ

Ученые из Университетской клиники на севере Германии несколько лет назад опубликовали исследование, которое они провели с участием 30 молодых мужчин. Целью эксперимента было выяснить, влияют ли слишком тесные галстуки на кровоснабжение головного мозга.

Всех участников опыта разделили на две группы: в одной мужчинам завязали галстуки так туго, что они ощущали легкий дискомфорт, а во второй, контрольной, галстуки не надевали вовсе. Всем 30 мужчинам трижды, с интервалом в 15 минут, провели обследование головного мозга в магнитно-резонансном томографе.

Выяснилось, что в группе испытуемых, на которых надевали тугие галстуки, объем поступающей в мозг крови снижался в среднем на 7,5% по сравнению с исходным уровнем. Притом, когда

# УДУШАЮЩИЙ стиль



или Чем опасны тугие галстуки, узкие воротники и тяжёлые бусы

### ВАЖНО!

Даже незначительное снижение кровообращения головного мозга может быть причиной:

- ! головных болей неясного происхождения;
- ! головокружения, шума в ушах, зрительных нарушений (искр, «мушек» в глазах и т.п.);
- ! гипертонии;
- ! чувства апатии, непроходящей усталости;
- ! раздражительности;
- ! снижения когнитивных способностей, умения решать задачи на логику.

галстуки снимали, кровоснабжение сокращалось еще более, – по неясным для ученых причинам. У мужчин из контрольной группы, без галстуков, уровень кровоснабжения мозга практически не менялся по итогам трех МРТ.

Безусловно, эксперимент с участием всего лишь 15 человек, – это не повод для того, чтобы делать из него серьезные и далеко идущие выводы. Но, тем не менее, он может помочь задуматься –

особенно тем людям, которые, как и участники опыта, испытывают некоторый дискомфорт от слишком тугого галстука, даже если давно привыкли к этому ощущению. Мы не призываем нарушать дресс-код, но... возможно, не помешает ослабить галстук или перешить пуговицу слишком тугого воротничка.

## НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ БУСАМ... САДИТЬСЯ СЕБЕ НА ШЕЮ!

Что касается женщин, то мало кто из представительниц прекрасного пола носит тугие галстуки. А вот короткие колье (чокеры или коллары), плотно прилегающие к шее, тоже могут создавать ощущение давления и быть причиной нарушения кровообращения в шейном отделе позвоночника и областях головного мозга. Такие колье подходят для особых случаев, но никак не для повседневного ношения.

Кроме того, некоторые из нас питают слабость к массивным ожерельям или бусам – например, из натуральных камней. Следует знать, что такие украшения могут оказывать избыточное давление на шею и плечевой пояс, что может вызывать дискомфорт или даже боль, а в перспективе – негативно повлиять на осанку и стать причиной артериальной гипертонии. Причина здесь кроется, конечно, не столько в нарушении кровообращения, сколько в мышечном напряжении, спазме и усталости. Однако если эти неприятные ощущения повторяются регулярно, возможно, стоит выбрать более легкие варианты украшений?



Оксана Черных



Стресс стал неотъемлемой частью современности. Бешеный ритм жизни, события в мире, санкции, проблемы на работе и в семье — все 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.:** Я часто наблюдаю последствия перенесенного стресса на своих пациентах. Многие из них жалуются, что у них начались проблемы со здоровьем, стало скакать давление, участились головные боли, появился избыточный вес... Но далеко не все знают, что в большинстве случаев гипертония возникает из-за проблем с кровоснабжением головного мозга и недостаточности питания сосудистого центра.

— 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



# Стресс

## И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

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.

С точки зрения анатомии, шея — самый сложный отдел, в нем много нервных центров, самый сложный мышечный корсет. Нет сложнее мышц, чем в шее. Также — 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 связей, 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 глюкагона 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 II типа. Также 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 этого, к сожалению, не всегда учитывает. Например врачи, делая заключение 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 дает улучшение кровотока в шейном отделе?

**А.Ю.:** Вначале 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.

— 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 II 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.



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

8 (800) 555-76-81

[www.shishonin.ru](http://www.shishonin.ru)

Часы работы: Пн.-пт: 09.00 - 21.00;  
сб: 09.00 - 18.00; вс: выходной.  
ООО «БАЗОН» ЛО-77-01-019609  
от 13.02.2020 г. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



# ВЕЛИКИЙ ПОСТ: ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ПРИВЫЧНЫЕ ПРОДУКТЫ?

Великий пост – это не только время духовного очищения, но и возможность пересмотреть свои пищевые привычки. Шанс улучшить своё здоровье, научиться готовить новые блюда и открыть для себя мир растительной кухни. Но как сделать пост не только духовно насыщенным, но и физически комфортным? Это вполне возможно, если творчески подойти к рациону.



## ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНО

Отказываясь на некоторое время от животной пищи, мы даем организму передышку. Что же происходит в это время?

1. Очищение организма: растительная пища, которая становится основой рациона, помогает улучшить работу кишечника, вывести токсины и снизить нагрузку на печень и почки.
2. Снижение уровня холестерина: отказ от жирного мяса и молочных жиров благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.
3. Улучшение пищеварения: легкие постные блюда быстрее усваиваются, что снижает чувство тяжести после еды.
4. Переход к более здоровому питанию – это отличный повод попробовать новые продукты: маш, нут, тофу, авокадо, растительное молоко и другие источники полезных веществ.

## ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ

Постный рацион, несмотря на свои многочисленные преимущества, может стать серьезным испытанием для организма, особенно если подойти к нему без должной подготовки.

Ведь как происходит у многих – решив поститься, люди исключают всю группу животных продуктов. Но не перестраивают свой рацион, а просто начинают есть в большем количестве те продукты и блюда, что обычно идут «на гарнир» или «к чаю» – макароны, картошку, рис, изделия из белой муки, варенье, конфеты, мед. То есть вместо облегченного питания, насыщенного полезными веществами, люди получают однообразное меню с переизбытком углеводов и дефицитом белков, аминокислот, витаминов группы В, железа. Итогами такого «поста», как правило, становятся лишний вес, отеки, усталость, проблемы с волосами и ногтями, плохое настроение. Что же делать?

- **Максимально расширить «номенклатуру» растительной пищи в рационе.** Пост – отличный повод ввести в рацион 6–8 наименований крупы и бобовых взамен 2–3 привычных. То же самое относится и к овощам, зелени, фруктам. Только обеспечив большое разнообразие ингредиентов, можно закрыть потребности организма в питательных веществах.
- **Обратить особое внимание на способы приготовления пищи.** Чрезмерное увлечение жареным, даже если это жареные полезные овощи, добавит лишь пустых калорий, но не полезных веществ.
- **Проводить кулинарные эксперименты.** Пусть в вашем рационе сейчас нет мяса и яиц, но вы все равно можете сделать и плов, и шашлык, и даже оладушки, грамотно заменив ингредиенты и подобрав специи и соусы.

## ВАЖНО!

**Беременные и кормящие женщины, дети, пожилые люди, а также те, кто страдает хроническими заболеваниями (например, анемией, диабетом или проблемами с ЖКТ), должны подходить к посту с особой осторожностью. Для них отказ от животной пищи может быть не просто сложным, но и опасным для здоровья.**

## КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТА

Железо – один из самых важных микроэлементов для нашего организма. Во время поста, когда из рациона исключаются основные источники железа, риск дефицита возрастает. Гемовое железо содержится в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, птица) и усваивается на 15–35%. Негемовое железо содержится в растительных продуктах (бобовые, крупы, овощи), и его усвоение составляет всего 2–20%.

Но не все так страшно. Усвоение негемового железа можно значительно повысить, если сочетать его с продуктами, богатыми витамином С, и разделять с продуктами, мешающими его всасыванию. Пейте свежевыжатые соки из апельсинов, грейпфрутов или граната. Готовьте салаты с обилием свежей зелени, орехами и заправкой из цитрусовых. Пейте чай, кофе, молочные продукты не менее чем через 2 часа после приема пищи и витаминных добавок. Бобовые и крупы замачивайте перед приготовлением, чтобы уменьшить количество фитиновой кислоты, блокирующей всасывание железа.

### ПРИМЕРЫ ПОСТНЫХ БЛЮД ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЖЕЛЕЗА

- Гречка с грибами и луком
- Салат из шпината с кунжутом и лимонным соком
- Чечевичный суп с томатами
- Смузи из шпината, яблока и апельсина



## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ МЯСО

● **Бобовые:** чечевица, нут, фасоль, горох – это настоящая находка для постящихся. Они содержат не только белок, но и клетчатку, железо и витамины группы В.

**Примеры блюд:** суп с бобовыми на бульоне из корнеплодов, хумус, лобио, паштет из фасоли, пирог с чечевицей.

● **Грибы:** по текстуре и вкусу могут напоминать мясо, особенно если их правильно приготовить. Хорошо «имитируют» мясо вешенки и крупные шампиньоны.

**Примеры блюд:** шаурма с грибами, грибной суп, грибной шашлык, грибы в кляре.

● **Тофу и темпе:** соевые продукты, богатые белком и кальцием.

**Примеры блюд:** жареный тофу с овощами, темпе в кляре.



## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

● **Растительное молоко:** овсяное, миндальное, соевое, кокосовое и другие. Эти напитки можно использовать для приготовления каш, коктейлей и выпечки.

**Примеры блюд:** рисовая каша на миндальном молоке, кекс «брауни» на кокосовом молоке, блины.

● **Веганский сыр:** сыр из кешью, тофу или пищевых дрожжей.

**Примеры блюд:** паста с сырным соусом из кешью, пицца с тофу.

● **Растительные йогурты:** на основе кокосового или соевого молока.

**Примеры блюд:** оладьи, кексы и маффины (с заменой яиц на веганские продукты), питательные коктейли, основа для соуса или крема.



## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ЯЙЦА

● Семена льна или чиа, смешанные с водой (1 ст. ложка семян + 3 ст. ложки воды = 1 яйцо).

● Банановое пюре (1/2 банана = 1 яйцо).

● Аквафаба (вода после варки нута) – отличный заменитель для безе и меренг, а также для приготовления постного майонеза.

● Тофу, особенно мягкий, отлично подходит для приготовления веганских омлетов.



## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ РЫБУ

● Льняное семя, чиа, грецкие орехи.

● Водоросли (например, нори или спирулина).



## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ СЛАДОСТИ

● Фрукты, сухофрукты, печеная свекла, тыквенные и морковные чипсы.

● Орехи и семена, натуральный мед, сироп из топинамбура и фиников.

● Для веганской выпечки и десертов подойдут растительные сливки, банановое или яблочное пюре, семена льна и чиа, а как универсальный загуститель – пюре из авокадо.



# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Как бы вы ни старались, но это вам никогда не удастся поддержать в правой руке.
2. Ответы на этот вопрос каждый раз будут разными, но верными. Что это за вопрос?



## ОТВЕТЫ

*Логические загадки: 1. Свою правую руку. 2. Сколько правых краев, краендель. Задание «Найдите 5 отличий»: найдите 5 отличий между двумя картинками на самоваре, тштячка на крышке самовара справа, рисунок на самоваре, венчик крапа, краендель.*

					Придумал Оливера Твиста
Лом как зам капитана Врунгеля	Получатель посылки	Родоначальник племени	Нить, на ней стрела	Свляющаяся прядь волос	
Спец по озерам	Защищают руки в холода	Волк зубами ...			
	Кусочек ткани для аппликации	Сказочный корольевич с хохолком			
			Писатель Коэльо	Заводская копоть над городом	
	Трава в чай	Колкий атрибут портнихи	Взмах гипнотизера		
			Столица Северной Ирландии	"Филадельфия" с огурцом	
	Вечнозеленое дерево, маслина	Головной покров шевелюры			
	Вместе с гусями прислуживали Яге	Конструктор "в пупырышках"			
				Кружевная ткань	
"Не" с ним пишется раздельно		Полный наследственный код	Канат на судне		
Ортопедический пояс для штангиста					Бубликовые "веснушки"
Богиня земледелия у греков		Древний грек, придумавший геометрию	Ташкентская валюта		
Киноактер Кристофер ...					
		Сплав, нужный для пайки кастрюль	Царство Клеопатры	Госпожа из Варшавы или Кракова	
Ветхий домик	Ролик для раскрутки поп-звезды				
Так налоги при царе называли	Мартин ... - герой Джека Лондона				

## ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

### АНТИКВАРИАТ

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

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

### СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

#### РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

- ✓ **СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ,**
- ✓ **ПОСУДОМОЕЧНЫЕ МАШИНЫ**
- ✓ **ХОЛОДИЛЬНИКИ**

**от 500 руб.**  
Выезд от 30 минут  
**+7-495-545-15-79**

### РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

#### ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

- Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.

Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

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



**ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»? ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: 8-495-792-47-73**

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

# СУДОКУ

## ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

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



# ГОРОСКОП на 21 марта – 3 апреля



## ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Искренность и прямота Овнов помогут им завоевать симпатии в коллективе, повысит шансы на прибавку к зарплате. Хороший период для переговоров и планирования.

**22 марта** – упражнения на растяжку

**24 марта** – блюда из свеклы в меню

**1 апреля** – уход за ногтями и волосами



## БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

У Близнецов благоприятное время для новых романтических знакомств или укрепления существующих отношений. И про любовь к себе не забывайте: меньше фастфуда.

**23 марта** – силовая тренировка

**27 марта** – пейте больше чистой воды

**3 апреля** – «да» цельнозерновым макаронам



## ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Львам будет весьма полезен отдых у воды. Ну или хотя бы регулярные водные процедуры: посещение бани, бассейна или аквапарка. И не забывайте увлажнять кожу.

**25 марта** – омолаживающие процедуры

**30 марта** – долгая пешая прогулка

**1 апреля** – «да» блюдам с авокадо



## ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Весам придется столкнуться с трудностями бытового или финансового характера, но все вполне преодолимо. Желание произвести впечатление побудит начать работу над собой.

**21 марта** – «да» рыбе и морепродуктам

**27 марта** – выбор сезонных вещей

**2 апреля** – обследование органов ЖКТ



## СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

У Стрельцов благоприятное время для крупных покупок, но при условии, что вы все просчитали. Обратите внимание на рацион, не поленитесь измерить окружность талии.

**23 марта** – травяные чаи с лимоном

**24 марта** – разгрузочный день

**31 марта** – прогулка или пробежка



## ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Звезды сулят Водолеям интересные поездки, новые впечатления. У кого-то появится возможность восстановить прерванные отношения, о прекращении которых сожалели.

**25 марта** – занятие любимым спортом

**29 марта** – киви и цитрусовые в меню

**1 апреля** – маникюр или педикюр



## ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам придется окупиться в водоворот домашних дел. Но не стоит оставлять без внимания и состояние здоровья, а при необходимости – не откладывайте визит к врачу.

**21 марта** – больше гуляйте на воздухе

**28 марта** – только полезные десерты

**2 апреля** – выбор «гаджетов» для здоровья



## РАК ● 21 июня – 22 июля

Раки ощутят прилив энергии, и даже те сложные задачи, которые они долго откладывали «на потом», окажутся по плечу. Не отказывайтесь от идеи научиться чему-то новому.

**24 марта** – «нет» жгучим специям

**29 марта** – лимфодренажный массаж

**31 марта** – полезные покупки для дома



## ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Девы будут сосредоточены на рутине. Правда, придется приложить усилия, чтобы помочь кому-то из близких в решении их проблем. Это благотворно скажется на отношениях.

**26 марта** – плановые обследования

**28 марта** – добавьте в меню овощи и зелень

**3 апреля** – старайтесь меньше переживать



## СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Весеннее тепло расслабляюще подействует на Скорпионов, но все же не стоит пускаться на самотек финансовые обязательства. Берегитесь обострения хронических патологий.

**22 марта** – одежда из натуральных тканей

**26 марта** – блюда из бобовых культур

**30 марта** – «нет» крепкому кофе



## КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Козерогам стоит сосредоточиться на том, чтобы навести порядок в документах, разобрать полки шкафов и избавиться от ненужных вещей, провести «ревизию» в аптечке.

**24 марта** – интересная книга или фильм

**28 марта** – расслабляющий массаж

**2 апреля** – уход за кожей лица



## РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

У Рыб благоприятное время для посещения косметических салонов и студий, различных ухаживающих и омолаживающих процедур. Стоит уделить внимание и качеству сна.

**23 марта** – ванна с травами или маслами

**26 марта** – йога, гимнастика для суставов

**3 апреля** – «да» нежирному мясу или рыбе

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

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:  
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 6 (221). Дата выхода:  
21.03.2025

Подписано в печать: 13.03.2025  
Номер заказа – 2025-00918  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 19.03.2025

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

Тираж 206 500 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов

Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

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

Копирование без указания  
источника запрещено.

ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬ!

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» № 6 (221), 21.03 – 03.04.2025

31

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Читай,  
худей  
и молодей!



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



УЖЕ В ПРОДАЖЕ



УЖЕ В ПРОДАЖЕ

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

РЕКЛАМА 16+

# ЖЕНСКОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ – НЕПРИЯТНАЯ И ОПАСНАЯ ПАТОЛОГИЯ. НО ЕСТЬ СПОСОБ ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ НАД МОЧЕИСПУСКАНИЕМ!

Наши читательницы часто интересуются, как устранить недержание мочи. Они воспринимают его как нечто стыдное, переживают, как бы не обмочиться в публичном месте. Но стесняться здесь нечего. Даже если и случится неприятность, корить себя не стоит. Ведь в этом виноваты не вы, а болезнь.

Однако недержание представляет угрозу не только для репутации, но и для здоровья. И дело не в том, что патология приводит к покраснению и зуду в области паха. Она может стать причиной развития опасных болезней. В теплой влажной среде активно размножаются бактерии, способные вызвать цистит, пиелонефрит и другие болезни мочеполовой системы. Если долго ничего не делать, эти заболевания могут привести к образованию кист и даже онкологии.

Вот почему рекомендуется не затягивать с решением данной проблемы. Но бывает, от нее просто не получается избавиться, иногда годами. О том, как наверняка победить недержание, рассказала **эксперт по женскому здоровью:**

«Очень эффективным средством от недержания являются вагинальные фитосвечи «Цистрол». В их состав входит экстракт дальневосточной боровой матки. Уже само название растения говорит о его пользе для женщин. Экстракт боровой матки, входящий в состав «Цистрола», особенно ценен, так как трава собиралась в девственно чистых регионах Дальнего Востока,



и концентрация целебных компонентов в ней в разы больше, чем в боровой матке, собранной в других регионах.

Также в состав «Цистрола» входят экстракты красной щетки, лапчатки, красного корня, якорцев и ятрышника. Преимущество фитосвечей в том, что они действуют непосредственно в месте проблемы. Они содействуют улучшению тонуса и силы мышц тазового дна, чем способствуют устранению главной причины недержания. Фитосвечи «Цистрол» могут помочь женщинам вернуться к полноценной жизни: обрести контроль над мочеиспусканием, перестать постоянно носить прокладки, избавиться от неприятного запаха и чувства дискомфорта. Но самое главное – вы сможете защититься от опасных болезней. А здоровье, как известно, превыше всего!»

## СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему ПОДАРОК\* – «Цистрол»

Для этого сделайте 3 простых шага:

**1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30**

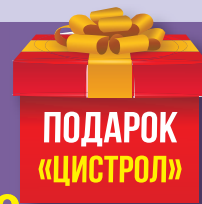
**2. НАЗОВИТЕ промокод акции 2284**

**3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Цистрол»**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!**

**Акционное предложение действует с 21 марта по 21 мая 2025 г.**

**ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!** Доставка за счет производителя!



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ