

№ 09 (09) 2022 г. Выходит 1 раз в месяц

# ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ ВСЕГО.

16+

Лечебные травы  
+ Народные рецепты  
+ Советы врачей

Из опыта читателей

**Вкусное снотворное**

Все в наших руках

**Остеопороз.  
Как уберечь кости?**

Всегда актуально

**Сердце и сосуды  
спасет физкультура**

Народный целитель

**Энтероколит  
фитотерапия  
победит!**

Советы врача-отоларинголога

**Если подкрадется  
тугоухость...**

**ПОДПИШИТЕСЬ**  
на газету на почте  
или у почтальона  
по индексу

**ПМ736**

«Почта России»  
92261  
«Почта Крыма»

**ВНИМАНИЕ!**

Сделайте полезный подарок себе и своим близким —  
выпишите газету на 1-е полугодие 2023 года.  
Вас ждет приятный СЮРПРИЗ от редакции!



Лариса Александровна РОМАНЕНКО, врач-кардиолог высшей категории

# Сердце и сосуды спасет физкультура?

Сердечно-сосудистые заболевания — основная причина смертности и инвалидности во всем мире. Помимо медикаментозных и витаминных препаратов, врачи дополняют комплексы лечебных мероприятий лечебной физкультурой (ЛФК). Регулярные занятия помогают нормализовать состояние сосудов, восстановить нарушенные функции сердца. Об особенностях проведения физической нагрузки при сердечно-сосудистых заболеваниях поговорим со специалистом.

## — Какой терапевтический эффект дает лечебная физкультура?

— Сердечная мышца укрепляется, возрастает ее сократительная способность, улучшается кровообращение, в том числе и периферическое. Благодаря физическим упражнениям усиливается кровоток, отчего происходит механический массаж стенок сосудов, вследствие чего они становятся более эластичными. Снижается уровень холестерина, а значит, и риск образования тромбов, что тормозит формирование атеросклеротических бляшек, виновников сердечных заболеваний.

## — При каких сердечно-сосудистых заболеваниях показана ЛФК?

— Гипертония (повышенное артериальное давление), гипотония (пониженное артериальное давление), пороки сердца, миокардит, эндокардит, варикозное расширение вен, тромбоз, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (инфаркт миокарда, стенокардия), облитерирующий эндартериит.

До занятий важно проконсультироваться с лечащим доктором, особенно тем, кто перенес инфаркт миокарда. Хотя в списке противопоказаний для занятий лечебной физкультурой может быть и ряд других сердечно-сосудистых заболеваний. Тогда назначается индивидуальный комплекс упражнений.

## — Какие правила ЛФК существуют?

— Лечебная физическая культура как метод лечения имеет ряд особенностей.

▶ Нагрузки на организм следует увеличивать постепенно.

▶ Не менее 1,5 часов должен составлять перерыв между приемом пищи и началом упражнений.

▶ При первых ощущениях дискомфорта, болевых симптомах (головная боль, проблемы с дыханием, колики или жжение в сердце) занятие нужно прекратить и обратиться к доктору.

▶ Во время выполнения упражнений необ-



ходимо контролировать пульс. Нормальным считается учащение пульса к концу занятий на 25-35 единиц, максимальный показатель — 120 уд./мин.; стабилизация пульса к обычным показателям в течение 10 минут.

## — Противопоказания для ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях есть?

— Да. Это острая сердечно-сосудистая недостаточность, тяжелые патологии проводящей системы сосудов и сердца, обострение ревматического эндо- или миокардита, недостаточность кровообращения в стадии декомпенсации.

## — Какие упражнения хороши для гипотоников?

— При гипотонической болезни рекомендованы ходьба, бег трусцой, лыжные прогулки, езда на велосипеде, подвижные игры. Обязательна ежедневная утренняя гимнастика, можно с гантелями, резиновым эластичным бинтом. Полезны закаливающие процедуры: контрастный душ, а также использование массажеров для самостоятельного массажа.

## — А что лучше выполнять в качестве профилактики ишемической болезни сердца?

— Гимнастику ежедневно по утрам. Хороший



Я, (Ф. И. О.) \_\_\_\_\_,

даю разрешение на публикацию моих писем в «ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ ВСЕГО...» в полном объеме.

Телефон: \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_ Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_г.

результат дают пеший туризм, езда на велосипеде, плавание, ходьба, бег трусцой, ходьба на лыжах (зимой).

Исключить подъем тяжестей, особенно утром, длительные пробежки, которые вызывают переутомление. Нужно заниматься каждый день и в меру.

— **Чем помочь при расширении вен на ногах?**

— Обратиться к ангиохирургу, который порекомен-

дует комплекс упражнений для ног, контрастный душ, умеренные прогулки. Их главная задача — «включить» в работу мышцы ног, но не давать на них излишней нагрузки.

**Цель любой тренировки — улучшить состояние организма, а не спровоцировать развитие болезней сердечно-сосудистой системы.**

## Пример комплекса ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях

### Вводная часть

1. Исходное положение (И. п.): сидя на стуле, руки опущены. Поднять руки вверх, развести в стороны — вдох, опустить руки — выдох. Повторить 3-4 раза.

2. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Развести руки в стороны ладонями вверх, повернуть корпус, посмотреть на ладонь — вдох, вернуть туловище и руки в И. п. — выдох. Повторить 3 раза.

3. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Имитировать активную ходьбу, высоко поднимая колени. Выполнять 2-3 минуты.

### Основная часть

4. И. п.: стоя, держаться за спинку стула. Отвести правую руку и ногу в сторону с поворотом туловища — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Так же делать и с другой рукой и ногой. Повторять в каждую сторону по 5 раз.

5. И. п.: стоя, держаться за спинку стула. Шаг назад одной ногой, другую ногу согнуть в колене, голову держать прямо. Повторять каждой ногой по 5 раз.

6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершать вращательные движения тазом в одну сторону, затем в другую. Повторить по 3-4 раза в обе стороны.

7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки вверх, встать на носки и потянуться вслед за руками — вдох, опуститься на стопы, опустить руки — выдох. Повторить 3-4 раза.

8. И. п.: встать боком к стулу, держась за него согнутой рукой, и делать махи ногой вперед — назад. Повернуться другой стороной к стулу и выполнять те же махи другой ногой. Повторить по 5-6 раз.

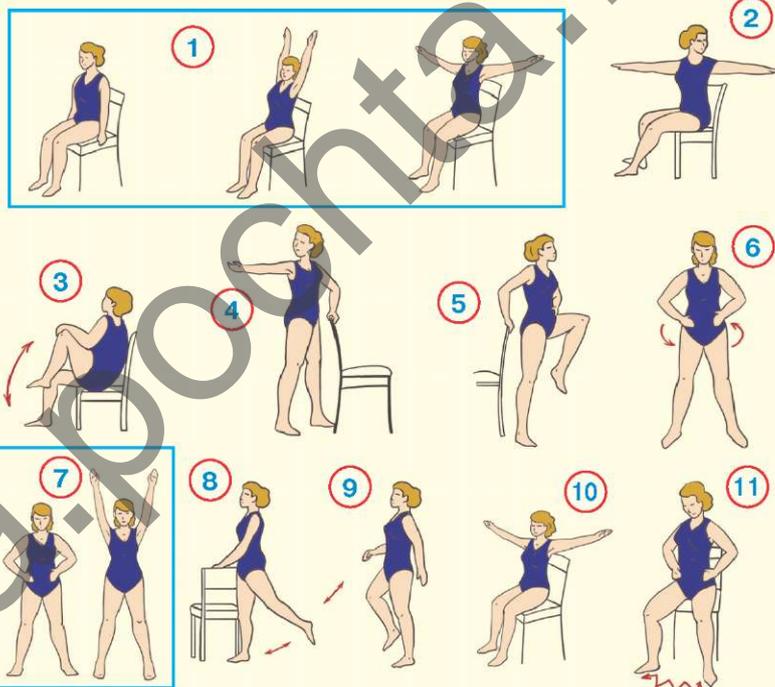
### Заключительная часть

9. Ходить по кругу, соблюдая темп дыхания: на 2 шага — вдох, на 3-й — выдох. Выполнять 2 минуты.

10. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Развести руки в стороны ладонями вверх — вдох, опустить — выдох. Повторить 5 раз.

11. И. п.: сидя на стуле, руки на поясе. Переступая с пятки на носок, развести ноги в стороны, затем свести. Повторить 3-4 раза.

12. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Сгибать и разгибать стопы и кисти в течение 1 минуты.



13. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Руки вверх — вдох, опустить на колени — выдох с расслаблением. Повторить 3-4 раза.

Беседу вела Виктория Правдина



**Обязательно подпишитесь на эту газету!**

**«Пой, живи, душа родная. Любимые песни и трогательные рассказы»**

В ней вы найдете:

- самые интересные истории из жизни;
- развеселые частушки;
- любимые мелодии прошедших лет;
- рассказы о певцах и артистах XX века.

Цена за полгода — всего 300 руб.

Индекс для подписки:

**П2400**

Выходит 1 раз в месяц, 32 стр.

Подписку можно оформить на почте или у почтальона.



## Моченые яблоки на зиму

**Ингредиенты:** 5 кг яблок, 2,5 л воды, 100 г сахара, 2 ч. л. соли, пучок мяты, по 5-7 листьев смородины, вишни и малины.

Для заготовки берите яблоки осенних и зимних сортов с тугй мякотью. Яблоки, мяту и листья помойте, плотно уложите в стеклянные банки,



**Противопоказаны** при повышенной кислотности желудочного сока, мочекаменной болезни.

заполнив их по плечики. Приготовьте маринад: воду закипятите, добавьте сахар и соль, проварите 5 минут. Затем остудите его, залейте им банки доверху, обвяжите горлышки марлей и поставьте банки в темное теплое место.

Когда начнется активный процесс брожения, на поверхности появится пена, которую нужно снимать. Оставшийся маринад храните в холодильнике и подливайте в банки по мере необходимости. Когда процесс брожения пойдет на убыль (через 7-10 дней), накройте банки пластиковыми крышками и вынесите в прохладное помещение.

Моченые яблоки будут готовы к употреблению через 1,5-2 месяца.

### Комментарий врача-диетолога

Моченые яблоки сохраняют все полезные витамины и минеральные вещества, которые есть в свежих фруктах, и особенно полезны людям пожилого возраста. Содержащийся в плодах пектин нормализует перистальтику кишечника, способствует развитию полезной микрофлоры, очищает кровеносные сосуды. Моченые яблоки улучшают иммунитет и выводят лишнюю жидкость из организма. Однако не рекомендуется есть этот кисло-сладкий десерт натощак.



## Сырое варенье из черноплодной рябины

**Ингредиенты:** 2 кг ягод черноплодной рябины, 3 кг сахара.

Ягоды помойте, пропустите через мясорубку, засыпьте сахаром и перемешайте. Разложите варенье в стерилизованные банки, накройте крышками (можно пластиковыми) и храните в холодильнике или погребе при температуре 3-5 °С.

### Комментарий врача-диетолога

Чтобы насытить организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами, достаточно съесть всего 2 ст. л. варенья в день. Черноплодная рябина нормализует обмен веществ, снижает внутричерепное и артериальное давление. Приносит пользу при болезнях щитовидной железы, пониженном иммунитете, общей слабости, кровоточивости десен и отеках.

Лучше отказаться от такого варенья при болезнях желудка с повышенной кислотностью, низком кровяном давлении, тромбозе и сахарном диабете.

### Ответы на сканворд, с. 29



СПЕШИТЕ ПОДПИСАТЬСЯ по выгодной цене на газету

## Щедрый стол

ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ + ЗАГОТОВКИ + ВЫПЕЧКА

В каждом номере вас ждут новые рецепты вкусных закусок и салатов, горячих блюд, изумительной выпечки, бодрящих напитков! У нас всегда все просто и вкусно!

Цена за полугодие 300 руб.

Газета выходит 1 раз в месяц, 32 стр.

Выписывайте газету на почте или у почтальона



Подписной индекс на «Почте России»

**ПМ734**