

ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!

№ 6
июнь
2023

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

5

СТРАНИЦА

Мифы и реальность

Такая разная головная боль... Разбираемся с мифами вместе со специалистом.

14

СТРАНИЦА

Скорая помощь

Покусили комары — следите за давлением. В чем связь и чем себе помочь — в рубрике.

6

СТРАНИЦА

Интервью

В питании важна сезонность. Что это значит — в интервью с нутрициологом.

23

СТРАНИЦА

На заметку

Верить ли показателям кардиограммы на «умных» часах? Ответ кардиолога — нет!

11

СТРАНИЦА

Лаборатория

Зачем гипертонику знать почечный профиль крови? Ответ — в рубрике.

28

СТРАНИЦА

Диетотерапия

Топ-5 продуктов, полезных сердцу. Ешьте их каждый день — берегите здоровье!

Слово редактора

Потрясающую новость прочитала в Интернете. Оказывается, фирма, которая создала вакцину против коронавируса, разрабатывает вакцины от рака, сердечно-сосудистых и аутоиммунных заболеваний. И готовы они будут к 2030 году. Если так все и случится, это станет настоящим прорывом в медицине. Ведь на сегодняшний день эти болезни являются самыми опасными и распространенными. И лучшее лекарство — профилактика, то есть работа над собой, ежедневная и кропотливая. Особенно если есть наследственный фактор. Зато в будущем сделал укол — и ты защищен. А пока продолжаем бороться за себя сами по всем направлени-

ям. Вот, например, советуют нам уменьшить количество соли и сахара в рационе — без проблем! В этом номере журнала повар снова предлагает три рецепта блюд, которые и не нуждаются в них. Соль заменяют сыр и чеснок, а сахар — банан. Если рекомендовано увеличить физическую нагрузку — тоже без проблем, ведь летом это сделать легко и просто. Например, как героиня одной из историй: она гуляла сначала одна, затем вместе с внуком, а после приобщила и мужа. А моя соседка-гипертоник нашла для себя неожиданно увлекательное занятие (заодно и нарастила физические нагрузки) — разводит розы на даче. Дело это хлопотное, но благодарное. Ведь в итоге она

получает такое удовольствие, что посильнее лекарств будет. Чтобы увлечение не привело на больничную койку, вместе с супругом воплотили в жизнь лучшие лайфхаки — приспособления, которые упрощают жизнь. Например, автоматический полив (чтобы не носить ведра с водой), мульчирование кустов (чтобы не полоть землю), садовые инструменты с телескопическими длинными ручками (чтобы не наклоняться вниз головой). Встает рано и трудится в цветнике до жары. Делает большие перерывы между работой. И всегда по участку ходит в соломенной шляпке от солнца. Ну красота же! Пожалуй, возьму с нее пример.

Ирина ЛУЗИНОВА