

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 07 (150)

8 – 21 апреля
2022 года



ВЫПАРИВАЕМ ВИРУСЫ

ГОРЯЧИЕ ВАННЫ ДЛЯ НОГ

СТР. 7

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТЕЛЕФОНА

КАК ЕЁ ПОБОРОТЬ

СТР. 14–15

АЮРВЕДА

«НАУКА О ДОЛГОЙ ЖИЗНИ»

СТР. 16–17

ГРИБЫ ДА БОБЫ

БЕЛОК В ПОСТНОМ МЕНЮ



СТР. 26–27

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 2007

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ДИЕТОЛОГ О
МЯСЕ. ЕСТЬ ИЛИ
НЕ ЕСТЬ?

СТР. 18–19



СТАТИНЫ:

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЛЕКАРСТВАХ ОТ ХОЛЕСТЕРИНА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

- накануне магнитной бури ляжем спать пораньше;
- перед сном почитаем и примем душ, откажемся от гаджетов;
- введем в меню дня продукты, богатые калием: картофель, бананы, абрикосы, капусту, баклажаны, шпинат, сухофрукты, орехи, гречку, кефир, творог, сыры, рыбу;
- не станем сидеть дома, постараемся хоть немного погулять;
- сведем к минимуму дела по дому;
- постараемся не нервничать, послушаем успокаивающую музыку;
- откажемся от неудобной и синтетической одежды;
- чай и кофе заменим на ромашковый или мятный отвар.



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

Конечно, затянувшиеся магнитные бури изматывают, но тут важно понять, что наши негативные эмоции также не лучшим образом сказываются и на здоровье, и на микроклимате в семье. Стоит найти себе любимое занятие, попробовать увлечься хобби, отвлечь себя приятным общением. Берегите себя и теплые отношения с родными!



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

- » ежедневная физическая нагрузка;
- » прогулки в любую погоду каждый день;
- » регулярное проветривание квартиры;
- » сон не менее 7–8 часов в сутки;
- » отказ от курения и алкоголя;
- » полноценное питание маленькими порциями 5–6 раз в день;
- » закаливание, контрастный душ;
- » сопротивляемость стрессам, укрепление нервной системы;
- » по назначению врача прием витаминов С, Е и группы В.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, АПРЕЛЬ УЖЕ ПОЛНОПРАВНО ВСТУПИЛ В СВОИ ПРАВА И ОБЕЩАЕТ НАМ НАСТОЯЩУЮ, ТЁПЛУЮ, СКАЗОЧНУЮ ВЕСНУ. ПРАВДА, ВОТ ЭТА ВЕЗДЕСУЩАЯ ПЫЛЬЦА... О НЕЙ И О ДРУГИХ АЛЛЕРГЕНАХ, А ТАКЖЕ О ТОМ, КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ НИХ, МЫ НЕПРЕМЕННО РАССКАЖЕМ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ. А ТАКЖЕ В НЁМ ВЫ НАЙДЁТЕ:

- материал о том, как подготовить суставы к дачному сезону;
- статью о мышечной памяти и ее важности для нашего здоровья;
- обзор мифов о пресловутых шлаках и токсинах.



А также вашему вниманию аппетитный материал о селёдочке и ее пользе для организма, полезные выдержки из ваших писем с рецептами народной медицины, недельное меню при мигренях, свеженький сканворд и загадки – тренировка для ума – и еще много-много всего интересного и полезного.

«Секреты здоровья» – настоящий друг для тех, кто заботится о своем здоровье!

1 За 2–3 недели до начала сезона цветения следует начать курс приема лекарств, снижающих проявления поллиноза (по назначению врача).



КОГДА И АЛЛЕРГИКУ ВЕСНА

в радость

3 Окна затянуть марлей и в сезон цветения увлажнять ее из пульверизатора как можно чаще.

4 Пользоваться увлажнителем воздуха.

5 Для прогулок во время цветения выбрать дождливую, влажную погоду.

X **6** Избегать прогулок в сухую, ветренную погоду.

7 На улицу выходить в медицинской маске и очках.

2 За 2–3 недели следует начать гипоаллергенную диету, исключив из меню прямые и перекрестные аллергены.



8 Выходя из дома, брать с собой шприц с адреналином на случай анафилаксии, гормональный баллончик на случай приступа астмы (для астматиков).

10 Каждые два часа увлажнять носовую полость морской водой или физраствором.

11 Не открывать окна автомобиля, в котором вы передвигаетесь.

9 После прогулки принимать душ, в том числе мыть голову и отправлять одежду в стирку.

ГОТОВИМСЯ К СЕЗОНУ ЦВЕТЕНИЯ

12 Забыть о поездках за город в период цветения.



13 На ночь закрывать окна в доме.

14 Ежедневно проводить влажную уборку жилища.

15 Сушить выстиранную одежду в помещении.



16 Купать домашних питомцев после выгула.

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха. Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров – результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.

ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА
На холсте. В рамке под стеклом.
Отличный подарок Вашим родным и близким!
39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе.
Размер: 28см. х 28см.
Цена: **2499р.**
Цена со скидкой: **1999р.**

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
целebная из камня обсидиан на тесемке
цена: **499р.**

«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (охраняет водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды).

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

Цена одного изделия позолота 24к.: **799р.**, серебро: **599р.**

Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Крестики: мужские, женские и детские

Кольцо и серьги «Неделячка»

позолота 24к.: **999р.**, серебро: **699р.**

КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН «Благородный слон»
Символ долголетия, мудрости и гармонии.

позолота 24к.: **1499р.**, серебро: **1099р.**

Перстень для Водителей с Охраняющим Николаем Чудотворцем

Цена одного изделия: **599р.**

ГЕМАТИТОВЫЙ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК

Кольцо «Лунный камень»
Серебро цена: **999р.**

Серьги «Лунный камень»
Серебро цена: **1199р.**

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРН ИП 32167330004616 Смоленская обл., п. Стаж, ул. Первомайская 18-2

на сайте: **wolvesby.ru**

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1499р.**

«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень»

«Аметист»

Природный Янтарь
Бусы **1199р.**
Браслет: **цена: 999р.**

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1199р.**

Кольца: «Янтарь» «Лунный камень» «Малахит» «Бирюза» «Аметист»

количество ограничено!

«Святой Целитель Шарбель»
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке
из камня обсидиан

помогает в исцелении

Цепочка и браслет «Вьюнок»
мужские и женские; позолота 24к. и серебро: Браслет (20см): **799р.**
Цепочка (60см): **1399р.**
Набор (цепочка+браслет): **1799р.**

Книга «Святой Шарбель. 16+ Чудесное исцеление в России»
Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.
450 страниц + чудотворные образы!
цена: **999р.**

Серьги «Лепестки здоровья»
Цена: **1499р.**

Покрытие: позолота 24к.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ПОБЕДИМ СИМПТОМЫ ПРОСТАТЫ АДЕНОМЫ

У моего мужа развилась аденома простаты. Ну, не редкое явление в его возрасте, но он так остро этот диагноз воспринял, что чуть в депрессию не впал. Уж не знаю, по какой причине, но воспринял в штыки лечение, назначенное врачом. Муж у меня жесткий, бывший военный, если что втемяшил в голову, не переубедишь. Я лаской да сказками уговорила его хоть народные средства попробовать. Пообещала, что готовить буду лично, сама, никакой химии. Очень уж он против всего ненатурального протестует. Ну и готовила. Во-первых, кашу из меда и грецкого ореха. Того и другого брала в равных частях, орехи измельчала в мясорубке, добавляла мед и тщательно перемешивала. Все в холодильник. Муж эту смесь трижды в день по чайной ложечке с чаем съедал. Только вместо чая я ему отвар трав готовила. Брала по 1 части листьев подорожника, плодов шиповника, листьев березы и 3 части пустырника. Смешивала. 3 ст. ложки смеси заливала кипятком в количестве пол-литра и оставляла для настаивания на 3 часа. Вот этот настой муж пил по полстакана трижды в день в качестве чая. И то и другое принимал месяц. А потом снова к врачу, на обследование. И знаете, все оказалось очень неплохо. Долечивался муж уже медицинскими препаратами. Понял, что без них это серьезное заболевание не одолеть. Но шажочек к этому нам помогла все же сделать народная медицина.

Варвара Самарина, г. Сызрань



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЛОЖКА ВМЕСТО МЫЛА

Если ваше мыло не справилось с запахом рыбы или чеснока на руках, после того, как вы поработали с этими продуктами, воспользуйтесь любым предметом из нержавеющей стали. Просто потрите им руки под струей воды. Запах должен исчезнуть.

Елена Петровна Курочкина, Ленинградская обл.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЕДА ОТ ГРУСТИ

Когда я чувствую, что мне грустно, ем натуральный йогурт, горький шоколад, киноа или шпинат. Все эти продукты содержат вещества, способствующие выработке серотонина.

Галина Еремеева, г. Муром

✉ КИШЕЧНИК СБОИТ? КАЛИНА ПОДСОБИТ!

Уважаемая редакция и читатели газеты «Секреты здоровья», я от всей души приветствую вас всех и хочу сказать, за те годы, что я покупаю газету, вы все мне стали родными. Вижу знакомые фамилии под рецептами народной медицины или под трогательными стихами, что присылают на конкурс, и как будто с близкими людьми встречаюсь. Спасибо вам, что вы есть! Очень надеюсь, что и

мой рецепт попадет в газету. Я так им дорожу, столько раз он выручал меня, членов моей семьи и друзей, что очень хочется им поделиться и с читателями. Рецепт этот от запора. Проблема, о ко-

торой как-то не принято говорить. Но в этой газете нет запретных тем о здоровье, поэтому пишу смело.

Итак, для рецепта потребуются ягоды калины. Я в сезон их сушу, а потом использую весь год до следующего сезона. Потребуется размолоть сухие ягодки в кофемолке и 1 ч. ложку полученного порошка залить стаканом кипятка. Накрывать блюдцем, сверху положить полотенчик и дать настояться 10 минут. Для вкуса перед употреблением можно добавить немножечко меда. Напиток достаточно пить дважды в день, больше не надо.

Татьяна Александровна Евдокимова, г. Рязань



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

КОМПРЕСС ДАСТ БОЙ БОЛИ СУСТАВНОЙ

Не понаслышке знаю, что те люди, у кого болят суставы, находятся в вечном поиске. Поиске средства, которое эту боль облегчило бы и желательного надолго. Ходим мы, бедолаги, по врачам, остеопатам, массажным салонам, физиокабинетам. И это хорошо, спору нет. Здоровьем нужно заниматься. А я хочу предложить вам в копилку к тем средствам, что вы для себя уже нашли, еще один рецепт. Сам его опробовал, доволен.

Смешать 1,5 стакана медицинской желчи, 1 стакан камфорного спирта и 1–3 сухих стручка жгучего перца. Только перец нужно

сначала измельчить в порошок в кофемолке или в ступке.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ХРУСТЯЩИЕ БЛИНЫ

Если положить в тесто для блинов 2 столовые ложки крахмала, то они не будут прилипать к сковороде, выйдут тонкими и хрустящими.

Елена Веникова, г. Курган



Этот состав в бутылку перелить, лучше, если бутылка будет из темного стекла, укупорить и на неделю убрать в темное место. Средство готово. Из него следует готовить компрессы при суставных болях. Это просто. Нужно взболтать настойку, смочить в ней вчетверо сложенную марлю и приложить ее к ноющему суставу. Сверху кусок компрессной бумаги и замотать шерстяным шарфом или полушалком. Выдержать 2–3 часа. Больше не надо, может быть раздражение кожи. Делать такие компрессы недельку по разу в день. Можно и дольше, если боль продолжит держаться, но мне обычно 5–7 дней хватает.

Владимир Игнатов, Новгородская обл.

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

РЕЦЕПТ-АГРО, КОЛЬ МУЧАЕТ ПОДАГРА

У кого подагра, знают, как это мучительно, когда в суставах скапливается мочевая кислота. Лекарства, конечно, помогают, но не всегда на них деньги есть, да и печень не все готова «переварить». Зато природа щедро делится с нами полезными дарами. А я, в свою очередь, хочу поделиться рецептом, который помогает выводить мочевую кислоту из суставов и справляться тем самым с болями. Он простой совсем, еще и для пищеварения полезен. Понадобится пропустить через мясорубку или пробить блендером 1 среднего размера свежий огурец, половинку лимона вместе с кожурой, корень имбиря (2,5 см). Вот эту смесь хорошо принимать по столовой ложке два-три раза в день в течение месяца. К слову, и при ОРВИ тоже неплохо – смесь снижает температуру и помогает бороться с воспалительными процессами. И на вкус ничего, не противная. Попробуйте.

Евгений Саранульцев, г. Луга

ОТ ДЁСЕН ВОСПАЛЕНИЯ КУРКУМОЙ ЛЕЧЕНИЕ

Не знаю уж почему, но у моей мамы после перенесенного гриппа вдруг начался гингивит. Десны воспалились так, что она ни есть, ни даже говорить толком не могла. И запах изо рта неприятный вдобавок ко всему. А мы с ней, как на грех, в деревню уехали. Мне показалось, что на природе после такой тяжелой болезни она лучше восстановится. Ни врача под боком, ни аптеки.



Я кинулась закрума свои перебирать и наткнулась на пакетик куркумы. Эврика! Ведь это отличное противовоспалительное средство! Приготовила раствор. Смешала половину стакана воды с 4 ст. ложками куркумы и 1 ч. ложкой соли. Должна получиться однородная паста. Мама мыла руки и эту пасту втирала в больные десны. 15 минут выдерживала, а затем полоскала теплой водой. Делала так дважды в день. Болячка быстро сошла на нет.

Евдокия Девяткина, г. Вязники

Исторической родиной толстянки древовидной, она же крассула, она же «денежное дерево», является Африка. Однако это растение отлично чувствует себя на подоконниках и столах в нашей стране.

ЛЕКАРСТВО ИЛИ ЯД?

Растениеводы любят толстянку за неприхотливый нрав и гармонично развитую крону – она и правда напоминает дерево в миниатюре. Говорят, что она создает в квартире благоприятный микроклимат. Ну а «денежным» это растение называют за то, что его мясистые округлые листочки похожи на монеты. Существует поверье, что если толстянка в доме растет здоровой и красивой, то и доход в семье будет крепким и стабильным. А вот если растение начало чахнуть, терять листочки, – жди финансовых потерь.

Приверженцы народной медицины считают, что толстянка по своим лечебным свойствам не уступает алоэ и каланхоэ, обладая противовирусными, противовоспалительными и бактерицидными свойствами. Однако есть одно «но». Не каждый владелец «денежного дерева» знает о том, что его листья содержат в составе соединения мышьяка, пусть и в небольших количествах.

Вот почему толстянку чаще используют для наружного лечения. Если же необходимо внутреннее применение, то стоит вначале проконсультироваться с врачом и быть предельно аккуратным в соблюдении дозировки. Разовый прием сока или мякоти листьев толстянки в избыточном количестве может вызвать понос, рвоту и даже потерю сознания.



«Денежное ДЕРЕВО» ОТ ГЕРПЕСА И ВАРИКОЗА



ТОЛСТЯНКА В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Листья «денежного дерева» в народе используют для лечения геморроя, варикоза, ангины и стоматита, герпеса, цистита и воспалительных недугов мочеполовой системы, заболеваний суставов и ряда других недугов. Полезные свойства сока растения помогают снять воспаление, ускоряют заживление инфицированных ранок, устраняют зуд.

ВАЖНО!

Мышьяк имеет свойство накапливаться в организме. Поэтому лечение листьями толстянки в домашних условиях не должно продолжаться более двух недель подряд – во избежание опасных последствий. Кроме того, лучше держать растение подальше от домашних питомцев и детей, которые могут общипывать его листочки.

● НАСТОЙКА ОТ ВАРИКОЗА

Шесть листочков толстянки положить в стеклянную тару и залить стаканом спирта или водки. Настаивать 2–3 недели в темном месте. Применять наружно: смазывать и аккуратно растирать зоны варикоза.

● ПОЛОСКАНИЕ ПРИ АНГИНЕ И СТОМАТИТЕ

Из 10 листочков толстянки отжать сок, развести в стакане теплой кипяченой воды. Полоскать горло (при ангине) или ротовую полость (при стоматите) 3–4 раза в день. Не глотать.

● КОМПРЕСС ДЛЯ СУСТАВОВ

При ревматизме, артрите, а также при ушибах и растяжениях можно взять несколько крупных листочков толстянки, измельчить до состояния мякоти. Зеленую массу приложить к больному месту, накрыть ватным диском или кусочком ткани и зафиксировать на 2 часа. Делать компрессы 2–3 раза в день до облегчения состояния.

● ЛОСЬОН ОТ ГЕРПЕСА НА ГУБАХ

При появлении «простуды» на губах берут несколько листочков толстянки, измельчают и при помощи марли отжимают зеленый сок. Им можно смазывать пораженный участок 3–4 раза в день.

● ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ВОЛОС

Ополаскиватель из толстянки может придать волосам дополнительный блеск и силу, укрепить их корни. Для приготовления нужно взять 200 г свежих листочков, тщательно измельчить, залить литром кипятка, настаивать 1 час, процедить. Теплым настоем ополаскивать волосы после мытья 2–3 недели подряд.

Оксана Черных

Весной, когда вирусы атакуют и простудные заболевания подстерегают за каждым углом, а промокшие и замёрзшие ноги часто рискуют «уложить» нас в постель с температурой и недомоганием, на помощь может прийти простая домашняя процедура, которая быстро и эффективно согреет и не даст разболеться. А называется она – горячая ванна для ног!

Зачем и как правильно парить ноги, чтобы «выпарить» из организма вирусы и не дать им никакого шанса? Рассказываем!

ЧТО ДАЁТ ГОРЯЧАЯ НОЖНАЯ ВАННА?

- ✓ повышает местную температуру тела, помогает быстро согреться;
- ✓ расширяет сосуды;
- ✓ облегчает заложенность носа;
- ✓ уменьшает отек в бронхах, легких;
- ✓ облегчает дыхание.

Ножки ПОПАРИМ, ПО ВИРУСАМ УДАРИМ

Горячая ножная ванна является профилактическим средством в сезон простуд и особенно эффективна, если вы замерзли и промочили ноги. Сделать ее желательно в течение часа после возвращения с улицы.

ВАЖНО!



ВАЖНО!

Для повышения прогревающей способности ванны для ног можно добавить в нее сухой порошок горчицы (1 ст. ложка на 1 л воды), это увеличит приток крови к ногам и усилит эффект. Можно добавлять в ванну ароматные эфирные масла (пихтовое, кедровое и др.), а также отвары трав. Вдыхание ароматных масел может помочь снять заложенность носа, облегчить дыхание.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

- ✗ беременность
- ✗ сердечно-сосудистые заболевания, гипертония
- ✗ лихорадка (выше 37,5)
- ✗ открытые раны на коже, кожные высыпания
- ✗ сахарный диабет
- ✗ детский возраст до 3–4 лет.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- 1** Неглубокий таз наполнить теплой водой комфортной для тела температуры (38–39°C).
- 2** Рядом поставить чайник с горячей водой.
- 3** Опустить ноги в таз, держать 2–3 минуты.
- 4** Когда ноги согреются, и вода начнет остывать, подлить в таз еще немного горячей воды (во время долива воды ноги из таза нужно вытащить).
- 5** Парить ноги 10–15 минут, периодически доливая горячую воду из чайника, доводя воду в тазу до максимальной температуры 40–41 градус.
- 6** После процедуры насухо вытереть ноги, надеть хлопчатобумажные, а потом теплые носки, лечь под одеяло, выпить горячего травяного чая или чая с медом, лимоном и имбирем.

Елена Васина

 **ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО**

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

Реклама



Геленк Нарунг

- Источник коллагена.
- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

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

Производитель PROVISTA, г. Ганновер, Германия.  www.provista-ag.ru  [provista_ru](https://www.instagram.com/provista_ru)  [GelenkRussia](https://www.facebook.com/GelenkRussia) БАД.

Картила Геленк-МСМ

- Способствует уменьшению дискомфорта и скованности в суставах и позвоночнике.
- Снижает мышечное напряжение.
- Ускоряет регенерацию хрящевой ткани.



О ЧЁМ РАССКАЖУТ отёки?

Отёк — это когда в тканях организма, на том или ином участке тела накапливается избыток жидкости, в результате чего место выглядит припухшим. Причины возникновения отёков могут быть самыми разными: от безобидных проходящих факторов до серьёзных проблем со здоровьем, которые нельзя игнорировать.



ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ

Алкоголь обладает способностью притягивать к себе молекулы воды и удерживать их долгое время, что ведет к обезвоживанию и, как ни парадоксально, к отекам (особенно заметным на лице). Дело в том, что при нехватке воды организм начинает задерживать в тканях имеющуюся жидкость. Картина может усугубиться из-за сбоев в работе почек, которым приходится выводить токсины после переработки алкоголя.

Что делать: пить больше жидкости: вода с лимоном, клюквенный морс, рассол от квашеной капусты или огурцов, костные (нежирные) бульоны.

КСТАТИ

Женщины более склонны к задержке жидкости (отекам), чем мужчины. Женские гормоны (прогестерон), как правило, вызывают задержку жидкости, поэтому некоторые женщины замечают отечность ног незадолго до менструации.

ЛИШНИЙ ВЕС

У людей с избыточной массой тела часто нарушается обмен веществ, что является причиной отечности. Проблему усугубляет избыточная нагрузка на ноги.

Что делать: единственное разумное решение проблемы — плавное снижение веса через выстраивание сбалансированного рациона.

ВОСПАЛЕНИЕ, ТРАВМА

Отек, припухлость тканей вокруг травмированного места — это нормальное физиологическое явление. По мере того, как рана заживает, должен спадать и отек. Если, напротив, болезненность и отечность усиливаются, необходимо обратиться к врачу.

ДОЛГАЯ НЕПОДВИЖНОСТЬ

У людей, много времени проводящих в неподвижной позе, к концу дня могут возникать отеки на ногах, вызванные нарушением циркуляции крови. Отеки могут быть спровоцированы и тесной неудобной обувью на высоком каблуке: из-за неестественного расположения ступни ухудшается циркуляция крови, возникает застой и скопление жидкости в нижних конечностях.

Что делать: каждый час устраивать небольшую разминку; завести удобную «сменную обувь» для работы.

НА ЗАМЕТКУ

Общий отек тела, когда жидкость накапливается в различных органах и тканях человеческого тела, называется «анасарка». Это крайне серьезный, опасный для жизни симптом. При выраженной анасарке в организме может накопиться несколько литров или даже десятков литров лишней жидкости.



ВСЁ СЕРЬЁЗНО

Бывает так, что очевидных причин для отеков нет, но они возникают регулярно. В таком случае не откладывайте визит к врачу! Перечень заболеваний, о которых могут сигнализировать отеки, весьма широк:

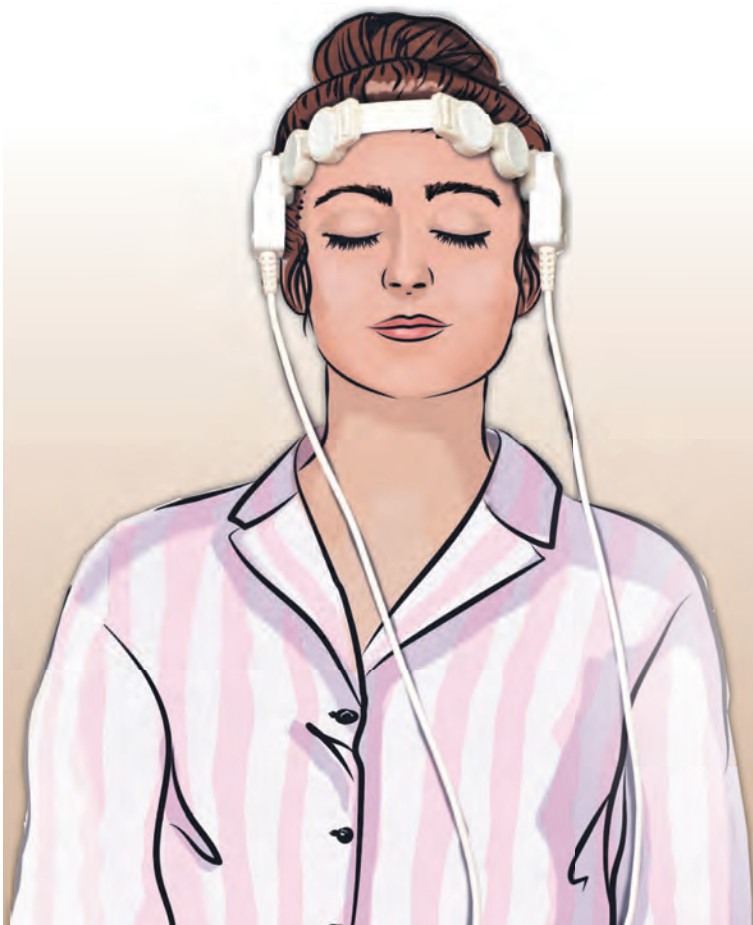
- ! острый или хронический пиелонефрит, гломерулонефрит;
- ! цирроз, злокачественные заболевания печени;
- ! сердечная недостаточность (причинами могут быть ишемическая болезнь сердца, постинфарктный кардиосклероз, пороки сердца);
- ! варикозное расширение вен, тромбозы, лимфедема и т.д.;
- ! сахарный диабет, гипотиреоз.





ДИАМАГ®

МЕДИЦИНСКИЙ АППАРАТ
ДЛЯ ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИКИ
ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ И ТРЕВОЖНО-
ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ



ДИАМАГ ПОЗВОЛЯЕТ:

- купировать приступ мигрени
- снизить частоту и интенсивность болевых приступов
- улучшить общее эмоциональное состояние
- наладить процесс засыпания и качество сна

**СПОКОЙСТВИЕ
И РАДОСТЬ ЖИЗНИ!**

МИГРЕНЬ ○ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ○ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА ○ НАРУШЕНИЯ СНА

Успейте купить Диамаг по ВЫГОДНОЙ цене*:

в аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах Москвы и Московской области:

Сеть аптек
Аптеки
8 (800) 555-11-15

MED-МАГАЗИН.RU
КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ • СПОРТ
8 (800) 700-52-00

МЕДтехника №7
Москва
8 (495) 505-63-83

грамикс
очень много всего дешевле
8 (495) 505-63-83

СБЕР
ЕАПТЕКА
8 (495) 730-53-00

• Плеер.ру⁶
8 (495) 775-04-75

• Vita-medici⁷
8 (800) 551-24-06

• Пилюли.ру⁸
8 (495) 926-36-42

• магазин «Медтехника Благомед»⁹
8 (800) 505-65-28

* Подробности уточняйте по телефону 8 (800) 200-01-13. ¹ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ²ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ³ООО «Медтехника М1»Тел.: 8 (499) 550-10-16 (многоканальный) Юр. адрес: 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, этаж 1, офис № 101 ОГРН: 1157746290305 ⁴ООО «ГРАМИКС», г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П В К 7, оф. 15, ОГРН 1197746086449. ⁵ООО «еАптека»; г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цокольный этаж, помещение I, ком. 2; ОГРН 1147746631988. ⁶ООО «Рассвет», г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, пом. V, ком. 6, ОГРН 1147746619240. ⁷ИП Куриченко М.П., г. Москва, Заревый проезд, д. 10, пом. № 22. ОГРН ИП 308312834000157. ⁸ООО «ПарусИнвест», г. Москва, ул. Обручева, д. 16, корп. 1, этаж 3, пом. 1, ком. 12, ОГРН 1167746630831. ⁹ООО «БЛАГОМЕД» г. Москва, ул. Поляны, д. 5, пом. 39, 41, ОГРН 1187746406374.



АО «Елатомский приборный завод». 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005747 от 08.06.2018 г. Бесплатный телефон горячей линии: 8 (800) 200-01-13. РЕКЛАМА 18+

elamed.com
ЕЛАМЕД

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ПОПУЛЯРНЫЕ ... ВРЕДНЫ ИЛИ ПОЛЕЗНЫ ЛЕКАРСТВА ОТ ХОЛЕСТЕРИНА?

В 2020 году препараты, снижающие уровень холестерина и уменьшающие вероятность развития и тяжесть протекания сердечно-сосудистых катастроф, отметили свой 50-летний юбилей. За это время статины доказали свою эффективность и безопасность, но, несмотря на это, они до сих пор окружены колоссальным количеством самых разнообразных мифов.

МИФ №1

Статины обладают массой побочных эффектов и плохо переносятся.

– Как врач-кардиолог, ежедневно наблюдающий пациентов с повышенным холестерином, принимающих, согласно назначенной схеме, эти лекарства, могу сказать, статины – одни из самых безопасных и изученных препаратов на сегодняшний день. Из инструкции к ним можно узнать обо всех нежелательных побочных эффектах. Но они, как пациент может убедиться, проштудировав аннотацию, не так опасны, как рисует воображение. Случаи непереносимости статинов очень редки и обратимы.

Так, например, повышение печеночных ферментов представляет клиническую значимость только в случае трехкратного превышения нормы. Не все лабораторные параметры одинаково лабильны (изменчивы), так, например, повышение уровня глюкозы на два пункта – уже весомый повод пересмотреть свой рацион и посетить эндокринолога, а вот подъем таких ферментов, как АСТ (аспаргиновая трансминаза) и АЛТ (аланиновая трансминаза) – ча-

ЭКСПЕРТ

Мы поговорили о них с нашим постоянным экспертом, к. м. н., врачом-кардиологом, старшим научным сотрудником отделения сердечно-сосудистой патологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Натальей ПОЛЕНОВОЙ.



сто не представляет опасности и не требует отмены статина.

Из редких побочных эффектов, которые могут встречаться на фоне приема статинов, – боли в мышцах. Если доктор наблюдает такую картину, то препарат отменяется, проводятся дальнейшие наблюдения. Если мышечная боль прошла и вернулась снова на фоне возобновления приема статинов, то только тогда мы можем говорить о статиновой миопатии. Это крайне редкое побочное явление. За 20 лет моей практики у меня было не более десяти человек с подобным явлением, для них мы выбрали препараты из других групп и в итоге смогли достичь желаемого уровня холестерина.

Но даже в этом случае не стоит отчаиваться. Помимо статинов, существуют и другие препараты, снижающие холестерин, только стоят они гораздо дороже. Поэтому, в любом случае, при появлении дискомфорта при приеме статинов, впрочем, как и любых других лекарств, обязательно обращайтесь к лечащему

врачу. Вместе подумаем и выберем оптимальное для вас лекарство.

МИФ №2

Статины вредят печени и даже при малейших проблемах с печенью или с желчным пузырем от приема этих препаратов следует отказаться.

– Попробую объяснить, почему это не так, с точки зрения механизма действия препаратов. Тут важно понять, что, если статины действуют через печень, это совершенно не значит, что они ее повреждают. Статины не разрушают печень, как многим представляется, а действуют на печеночный фермент, который блокирует синтез холестерина. Мы назначаем статины, как правило, на ночь, потому что холестерин синтезируется ночью. Блокируя этот синтез, мы и добиваемся снижения уровня холестерина.

Десятки миллионов людей во всем мире каждый вечер спокойно при-

МИФЫ О СТАТИНАХ

мают свой статин и никаких проблем с печенью не испытывают.

Ранее мы уже обсудили, что противопоказанием для назначения статинов является повышение печеночных ферментов АСТ и АЛТ в три раза и фермента КФК (признак возможного поражения мышечной ткани) – в пять раз. При таких высоких цифрах может быть назначено дообследование у гастроэнтеролога или терапевта. Альтернативой в этом случае могут служить препараты других классов гиполипидемических средств, механизм действия которых связан не с синтезом холестерина в печени, а, например, с всасыванием холестерина в кишечнике (эзетимиб). Кроме того, можно рассмотреть применение самого исторически нового класса лекарственных средств на основе моноклональных антител – так называемые «уколы от холестерина» (алирокумаб, эволокумаб).

МИФ №3

Статины вызывают рак, деменцию, импотенцию.

– Прием статинов, действительно, связан с онкологией – он приводит к улучшению прогноза для таких пациентов. Согласно крупному исследованию с участием более 10 тысяч человек, статины снижают на 40% риск преждевременной смерти у людей с раком молочной железы, предстательной железы и кишечника, и на 55% уменьшается риск смерти у пациентов с раком костей. В целом, при употреблении статинов при раке (если взять данные по всем видам злокачественной опухоли) риск преждевременной смерти уменьшается на 20%. Другое исследование с участием 20 000 мужчин с раком предстательной железы показало замедление прогрессирования опухолевого роста при приеме статинов. Кроме того, доказан положительный эффект статинов при раке легких, мочевого пузыря и почек. Таким образом, статины не вызывают рак, а наоборот, препятствуют распространению опухолевого процесса. Сейчас даже идут исследования, специально изучающие эти свойства статинов у

онкологических пациентов. Механизмы этих позитивных эффектов пока дискутируются, наиболее вероятно иммуномодулирующее и противовоспалительное влияние статинов.

Деменцию статины тоже не вызывают. Наоборот, если вы будете принимать статины своевременно, то ваш мозг будет лучше кровоснабжаться, и у вас будет меньше рисков развития деменции. Очень крупное исследование (около миллиона) человек показало, что риск деменции при приеме статинов снижается. Причем этот эффект не был продемонстрирован для других препаратов снижающих холестерин. То есть, для профилактики деменции снижать холестерин нужно именно препаратами из группы статинов.

И что касается импотенции, то и здесь тоже все с точностью до наоборот. Никаких рисков нет: проблемы с потенцией (тоже, кстати, очень редкие) были описаны при применении фибратов, другого класса препаратов от холестерина (сейчас практически не используются). Статины же, напротив, могут приводить к снижению проявлений эректильной дисфункции у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями – это исследование было проведено в Греции несколько лет назад, результаты выглядят обнадеживающе.

МИФ №4

Статины вызывают сахарный диабет 2 типа.

– Вот тут я вынуждена ответить – и да, и нет. Действительно, при приеме статинов определенного типа в высоких дозировках (до 80 мг) было отмечено незначительное (менее чем на 1%) возрастание риска развития сахарного диабета. Вы можете сравнить с назначенной вам дозировкой, почти наверняка она будет менее 40 мг. Но даже с учетом этого минимального риска диабета при применении высоких доз лекарства, международными экспертами не были пересмотрены существующие рекомендации по лечению. Это связано с тем, что риски возникновения со-

СТАТИНЫ – гиполипидемические лекарственные препараты, которые используют для снижения уровня холестерина липопротеинов низкой плотности.



ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ – статины замедляют работу одного из главных ферментов, участвующих в синтезе холестерина – ГМК-КоА-редуктазы, что приводит к уменьшению синтеза холестерина. На сегодняшний день существует четыре поколения статинов.

судистых катастроф: инфарктов и инсультов, которые предотвращают статины, несоизмеримо выше!

МИФ №5

Прием статинов можно заменить соблюдением диеты.

– И снова – и да, и нет. Как известно, норма холестерина в крови у всех разная и зависит от возраста, пола и других факторов. Так, что, если у вас есть бляшка на сонной артерии или уже поставлен диагноз сахарного диабета 2 типа, то никакими немедикаментозными способами вы не достигнете

Читайте дальше на стр. 12



СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

Цифровые и аналоговые, заушные, внутриушные, внутриканальные. Профессиональная консультация.

м. Войковская (рядом с метро)
4-й Новоподмосковный пер., 4
8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31
www.neoton-sluch.ru

Ищите противозащитный проконсультируйтесь со специалистом

ПОПУЛЯРНЫЕ МИФЫ О СТАТИНАХ: ВРЕДНЫ ИЛИ ПОЛЕЗНЫ

Продолжение. Начало на стр. 10

целевого уровня холестерина липопротеинов низкой плотности (примерно менее 2 ммоль/л). Без помощи лекарственных препаратов тут никак не обойтись. А придерживаться разумного рациона питания следует и со статинами, и без.

Напомню, что одним из лучших рационов для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является средиземноморская диета. Включайте в свой рацион больше овощей и фруктов, бобовых и цельнозерновых продуктов, рыбы и ненасыщенных жиров, особенно оливкового масла.

МИФ №6

Если показатели холестерина в норме, то принимать статины не надо.

– Норма холестерина для каждого своя. Какая норма у вас, поможет определить ваш лечащий врач. Для этого существуют специальные калькулято-

ОКАЗЫВАЕТСЯ

- 80% холестерина синтезируется в печени, кишечнике, почках, надпочечниках и в половых железах человека
- 20% холестерина поступает в организм с продуктами питания



ры оценки сердечно-сосудистого риска (например, современные шкалы SCORE-2 или SCORE OP). Если все в порядке, то никаких препаратов вам назначать не будут. Какой смысл принимать лишние лекарства? Лично я с огромным удовольствием отменяю те препараты, которые пациенту не нужны. И пациенты тоже всегда этому рады.

МИФ №7

Если начать принимать статины, то потом с них «не слезешь».

– Очень странный аргумент. Вероятно, речь здесь идет о развитии «синдрома отмены», то есть возникновении каких-либо неприятных явлений после прекращения приема препарата. Ска-

жите, а есть ли синдром отмены, когда после многолетней ежедневной чистки зубов вы резко прекращаете это делать? Да, некоторые вещи нужно выполнять регулярно для того, чтобы был оптимальный эффект для здоровья. Хорошие привычки – это же замечательно! Если вы хотите, чтобы зубы были здоровыми и красивыми, вы будете их чистить. Перестанете чистить – начнутся проблемы, начнете снова – проблемы уйдут. Если хотите, чтобы на ваших сосудах не было бляшек, а те, что сформировались, были бы стабильными и не представляли угрозы инсульта или инфаркта, то вы будете регулярно принимать необходимые препараты, причем в определенной дозе. Ну, а когда вы достигнете целевого уровня, вы сможете эту дозу снизить. Как – расскажет ваш лечащий кардиолог.

Напомню, что если у вас доза подобра, то контролировать холестерин достаточно один раз в год. Пока вы находитесь в поиске лекарственной терапии (титруете дозировку для достижения цели), то сдавать анализы на холестерин нужно примерно раз в 2–3 месяца.

МИФ №8

Статины имеют только один эффект – снижение холестерина.

– Помимо снижения уровня холестерина, статины напрямую влияют на увеличение продолжительности жизни, снижение общей смертности и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, в частности, за счет так называемых плейотропных эффектов – противовоспалительного, антитромботического, а также возможности стабилизации бляшки и улучшения функции эндотелия (внутренней стенки) сосудов.

Важнейшая заслуга статинов состоит в том, что бляшка становится более гладкой и менее склонной к разрыву. А

ДИЕТА ПРИ ПОВЫШЕННОМ ХОЛЕСТЕРИНЕ

Продукт	Рекомендовано	Употреблять умеренно	Есть редко и понемногу
Хлеб, крупы	Цельнозерновой хлеб и цельнозерновые каши, макароны, бурый рис	Хлеб и макароны из рафинированной муки, белый рис, бисквит, кукурузные хлопья	Выпечка, сдоба
Овощи и фрукты	Свежие и обработанные овощи, свежие и замороженные фрукты – не менее 5 порций в день	Сухофрукты, желе, джемы, консервированные овощи, фрукты, фруктовые чипсы	Овощи, приготовленные со сливочным маслом или соусами
Бобовые		Все (включая сою и соевый белок) – 3–4 порции в неделю. 1 порция = 100 г	
Мясо и рыба	Постная и жирная рыба, птица без кожи – 100 г в день	Постная говядина, баранина, свинина и телятина, морепродукты, моллюски	Колбаса, сосиски, бекон, мясные и рыбные полуфабрикаты, субпродукты
Молочные продукты и яйца	Обезжиренное молоко и кисломолочные продукты, сыр и творог с низким содержанием жира, белок яйца	Молоко, другие молочные продукты с низким содержанием жира	Сыр, сливки, яичные желтки (2–3 раза в неделю), цельное молоко и молочные продукты

ЛЕКАРСТВА ОТ ХОЛЕСТЕРИНА?

как мы помним, опасна даже не столько сама бляшка, а тот факт, что она может разорваться, закупорить сосуд и вызвать инфаркт или инсульт.

Статины восстанавливают нормальную функцию эндотелия, что может помочь в снижении артериального давления, профилактике тромбозов и снижению уровня воспаления.

Не исключено, что именно благодаря своему плейотропному действию статины хорошо проявили себя во время пандемии Covid-19. У пациентов, принимавших статины, риск смерти был ниже на 35%, по сравнению с теми, кто их не принимал.

МИФ №9

Если статины такие безопасные и полезные, то их можно начинать принимать самостоятельно при повышенном холестерине.

– Нет, этого делать, конечно, не нужно. Не надо самостоятельно принимать статины, особенно девушкам детородного возраста, так как при беременности статины абсолютно противопоказаны. Поэтому обязательно посоветуйтесь с врачом. Не исключено, что даже формально повышенные цифры холестерина для вашего возраста и по совокупности факторов риска не представляют опасности и никакого лечения не требуются.

МИФ №10

Статины нужно пить пожизненно.

– Это правда! Хотите, чтобы ваш холестерин был в норме, а риски инфарктов и инсультов существенно снижались – принимайте статины и живите полноценной жизнью. Побочный эффект статинов в этом случае – увеличение продолжительности вашей жизни.

Подготовила Наталья Киселёва

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

– Первый миф о том, что статины вредны, появился около 10 лет назад. Причин этому множество, но мне, как врачу, каждый день сталкивающемуся с кардиологическими больными, все они кажутся, как минимум, надуманными. Я воочию наблюдаю, как прием статинов улучшает качество жизни моих пациентов. Скажу так, если вы выбрали для себя врача и доверяете ему, то не нужно кидаться во всевозможные альтернативные практики и методики. Советуйтесь с врачом и по поводу народной медицины, и по поводу иных средств, которые кажутся вам приемлемыми. Специалист с медицинским образованием сумеет рассказать вам и о вреде, и о пользе того или иного метода. А если вы натываетесь на очередной миф о статинах, обсудите его со своим лечащим врачом, желательно с кардиологом. Ведь повышенный холестерин – это кардиологическая патология.



Дорогие читатели, не пропустите ДЕКАДУ ПОДПИСКИ!
С 4 по 14 апреля «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2022 г.
Успейте подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.



** От цены основной подписки на 2-е полугодие 2022 г.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ в период ДЕКАДЫ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2022 г.

Срок подписки	В основной период	В период с 4 по 14 апреля	Срок подписки	В основной период	В период с 4 по 14 апреля
на 1 месяц	70,53 Р*	64,75 Р*	на 4 месяца	282,12 Р*	259,00 Р*
на 2 месяца	141,06 Р*	129,50 Р*	на 5 месяцев	352,65 Р*	323,75 Р*
на 3 месяца	211,59 Р*	194,25 Р*	на 6 месяцев	423,18 Р*	388,50 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»

* 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»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Современного человека буквально на каждом шагу окружают гаджеты. Изначально создаваемые как добрые помощники, призванные облегчить нашу жизнь, сегодня для многих людей они превратились в беспощадных пожирателей времени. В итоге всё больше людей приходят к мысли о необходимости «диджитал детокса». Проще говоря – садятся на «цифровую диету», сознательно ограничивая время «общения» со смартфоном.

КСТАТИ

По данным ВЦИОМ (Все-российского центра изучения общественного мнения) 85% опрошенных россиян считают, что им необходима цифровая диета. 40% заявили, что уже практикуют цифровые передышки, имея опыт отключения цифровых устройств на сутки и более.



ЭКСПЕРТ

Как понять, нужен ли именно вам цифровой детокс? И если да – то как его начать? Об этом нам рассказал д. м. н., профессор кафедры психиатрии РязГМУ – Алексей МЕРИНОВ.

НОРМА ИЛИ ОТКЛОНЕНИЕ?

«Тема актуальная и даже злободневная, – отмечает Алексей Меринов. – Многие люди сегодня привыкли получать информацию из нескольких источников одновременно: например, смотреть сериал на ноутбуке, при этом листая ленту новостей в смартфоне, не забывая ставить лайки и проверять почту, тут же совершать онлайн-покупки и еще поглядывать в экран телевизора, где освещают мировые новости и котировки валют.

Между тем, доказано: чем больше входящей информации одновременно поступает в наш мозг, тем хуже мозг справляется с обработкой этой информации. Кроме того, чрезмерная привязанность к гаджетам чревата целым рядом расстройств и отклонений, и врачи-психиатры уже сейчас наблюдают их у своих пациентов. Например:

Фабинг – навязчивая привычка держать в руках телефон.

Компульсии – чрезмерно частая потребность проверять информацию на своем цифровом устройстве (например, наличие входящих сообщений или обновлений в ленте новостей).

Номофобия – страх остаться без смартфона либо с разряженным аккумулятором, либо попасть в зону вне действия сети.

Экран-вудайеризм – склонность украдкой заглядывать в экраны чужих смартфонов в людных местах.

Инстаграм-вудайеризм – склонность следить за другими людьми в социальных сетях, например – за блогерами (которые, в свою очередь, специально живут «напоказ»).

Цифровое «расщепление личности» – создание своего цифрового «двойника», далекого от реальности, в компьютерной игре или в социальной сети, и его активная «прокачка».

Невротические реакции истощения как следствие «цифрового передоза» – чувство опустошенности, нарушения сна, симптомы депрессии.

СКОЛЬКО МОЖНО?

«Неудивительно, что в современном обществе наблюдается такое явление, как медиааскетизм – желание разумно ограничивать свое время пребывания в социальных сетях, – отмечает Алексей Меринов. – Есть и более радикальные движения: цифровые луддиты, к примеру, призывают полностью исключить цифровые устройства из жизни. Однако нужно понимать, что прогресс остановить невозможно. А вот осознанно прожить заботу о себе и своем мозге – вполне реально».

По мнению профессора, относительно безопасная норма для взрослого человека – это четыре часа работы с гаджетами в день. Если же трудовая деятельность так или иначе связана с «цифрой», и у монитора приходится проводить по 8 часов ежедневно, то необходимо делать перерывы в работе на 10 минут каждый час – чтобы тело отдохнуло от неподвижной сидячей позы, а мозг пришел в себя от потока входящей информации.



ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС?



ОНО ВАМ НАДО?

«Чтобы оценить степень своей «гаджетомании», попробуйте провести без электронных источников информации хотя бы 24 часа – например, полноценный выходной день. При этом наблюдайте за своей реакцией, – советует Алексей Меринов. – Как показывает опыт, у многих людей при этом могут возникнуть неприятные ощущения, сродни настоящей «ломке». Мы отвыкли от времяпрепровождения без гаджетов.

У владельца гаджета проявляется беспокойство, нарастает желание «сорваться», все внимание приковано к тому месту, где лежит телефон. Могут даже возникать иллюзии – людям кажется, что они слышат звуки уведомлений, хотя на самом деле телефон выключен.

Врач-психиатр приводит целый перечень симптомов, указывающих на то, что вы потребляете слишком много цифрового контента, а значит, цифровая диета вам не помешает. Задумайтесь об этом, если найдете у себя хотя бы 3–4 признака:

- 1** вы постоянно перемещаетесь по дому с телефоном, а оставив его в другой комнате, испытываете потребность вернуться, как будто боитесь пропустить что-то очень важное;
- 2** первое, что вы видите утром, – это экран смартфона;
- 3** читая новостную ленту, вы не дочитываете посты до конца и листаете дальше: вас интересует не столько содержание, сколько сам факт нахождения в «новостном потоке»;



4 после публикации фотографии или иного контента в соцсети вы ежеминутно проверяете количество просмотров и лайков;

5 у вас есть привычка потреблять информацию из нескольких источников одновременно (пример приводился в начале статьи);

6 просмотрев ленту в соцсети, вы тут же ее обновляете и идете на второй круг;

7 вы мгновенно отвечаете на поступившее сообщение и ожидаете того же самого от собеседника. Если вы видите, что ваше сообщение прочитано, но человек не торопится с ответом, вы являете испытываете раздражение;

8 вы ощущаете панику, если не находите рядом телефон и понимаете, что могли где-то его оставить;

9 вы постоянно отмечаете у себя стресс, хронический недосып и быструю утомляемость, неспособность концентрироваться надолго на чем-то одном.



КАК НАЧАТЬ «ЦИФРОВУЮ ДИЕТУ»?

Шаг № 1. Признание проблемы – это первый шаг к ее решению. Вам нужно осознать наличие у себя цифровой зависимости. Отследите: как часто ваша рука автоматически тянется к смартфону, как часто вы теряете чувство времени, отвлекаясь на ленту новостей?

Шаг № 2. Сложно поменять свои привычки и образ жизни ради абстрактного «надо». Подумайте, чем конкретно вам может быть полезна «цифровая диета». Какие плюсы вы извлечете? Например, начнете раньше ложиться спать, что благотворно повлияет на ваше самочувствие и внешний вид. Будете больше времени проводить в режиме реального времени – и наконец-то заметите тот момент, когда на ветках распускаются первые листья. Начнете чаще встречаться с друзьями в реале – и прокачаете свои навыки общения.

«Можно применить «тактику маленьких шагов», – советует Алексей Меринов. – Не пытаться сразу отказаться от гаджетов на 48 часов, а начать с привычки выключать звук уведомлений и откладывать телефон подальше за два часа до сна.

При этом важно заранее подумать, чем вы будете заниматься в это свободное время, пока рука автоматически не потянулась к смартфону. Например, найти интересную книгу, подготовить все для хобби, запланировать какие-то домашние дела, поиграть с детьми или провести время за чашкой чая с вашей второй половиной».

Оксана Калашникова

Наверное, ни для кого не секрет, что все мы очень разные. Причём не только внешне, но и внутренне. В каждом из нас заложены разные способности и возможности, в каждом из нас с разной интенсивностью протекают физиологические процессы, мы с разной эффективностью усваиваем и расходует энергию, обладаем разным уровнем здоровья, разными predispositionами к заболеваниям...

Аюрведа – индийская многовековая «наука о долгой жизни» трактует эту разность согласно концепции «Тридоша».

АЮРВЕДА – ДРЕВНЯЯ



ЗНАКОМИМСЯ С ДОШАМИ

«Доша» в переводе с санскрита – это то, что повреждает, что нарушается, выходит из равновесия.

В гармоничном организме все три Доши находятся в состоянии динамического равновесия (говоря медицинским языком, гомеостаза), при нарушении которого возникают различные заболевания, а тело подвергается старению и разрушению.

Доши присущи всем живым существам, без их движения и взаимодействия жизнь была бы невозможна.

Всего дош три:

Вата-доша образована сочетанием первоэлементов воздух и эфир.

Питта-доша образована сочетанием первоэлементов огонь и вода.

Капха-доша образована сочетанием первоэлементов вода и земля.

Каждая из дош обладает характерными свойствами.

- Вата – сухая, легкая, холодная, шершавая, тонкая и возбужденная.

- Питта – слегка маслянистая, острая, горячая, легкая, с неприятным запахом, подвижная и жидкая.

- Капха – сырая, холодная, тяжелая, вязкая, мутная, мягкая и плотная.

И выполняют (если кратко) следующие функции:

ЭКСПЕРТ



Разобраться в том, что это такое и чем может быть полезно для здоровья тех, кому эта концепция близка, нам помогает эксперт – **врач-биохимик, автор научных работ по молекулярной биологии и генетике, практикующий специалист по аюрведе и фитооздоровлению Анастасия ГЕЙКО.**

НАЧНЁМ С ОСНОВ

Для понимания концепции «Тридоша» необходимо сначала осветить понятие пяти первоэлементов, различные комбинации которых, согласно аюрведе, образуют все материальные тела нашего мира. Первоэлементы не представляют из себя вещество в чистом виде (например, первоэлемент «огонь» – это не огонь, который горит) – это принципы, характеризующие строение и свойства неорганической и органической материи (можно считать первоэлементы метафорой, объе-

диняющей в себе группы свойств и качеств).

Всего первоэлементов пять:

- 1. Эфир** – воплощает в себе принцип пространства;

- 2. Воздух** – принцип движения;

- 3. Огонь** – принцип трансформации материи и энергии;



- 4. Вода** – принцип информации (взаимодействия), взаимосвязи;

- 5. Земля** – принцип структуры, формы.

Эти пять элементов в разных сочетаниях формируют материальный мир, в том числе – наше тело.

Каждая из трех дош состоит из попарно сочетающихся первоэлементов. Доши представляют собой три типа взаимодействия материи, три движущие силы, обуславливающие как физиологические, так и психические процессы в организме.

ВОСТОЧНАЯ СИСТЕМА врачевания

Вата-доша отвечает за движение (жидкостей по сосудам, пищи по ЖКТ, движение частей тела, моргание, вдох и выдох...)



ВАТА-ДОША

Питта – за трансформацию (пищи в энергию, например, или синтез одних веществ из других)



ПИТТА-ДОША

Капха отвечает за взаимодействие и придает структуру (смазка в суставах, жировая ткань, опорно-двигательный аппарат), способствует росту тканей



КАПХА-ДОША

ТИПЫ КОНСТИТУЦИЙ

В организме каждого человека обязательно присутствуют все три доши, обеспечивая его функции и преимущественно локализуясь в разных частях тела, но их соотношение может быть различным.

Именно разнообразные соотношения дош и формируют нашу индивидуальную конституцию.

Идеальной с точки зрения аюрведы считается ситуация, когда все три доши находятся в динамическом балансе между собой (тройная конституция). Однако в реальности все не так просто. Поэтому существует также двойная конституция – ситуация, при которой преобладают две доши, и моноконституция – при которой преобладает лишь одна доша. Самой уязвимой с точки зрения здоровья является моноконституция.

Индивидуальная конституция человека определяет его анатомические (антропометрические), физиологические и психологические особенности.

Всего, в зависимости от различного соотношения дош («пониженности-повышенности-равности» относительно друг друга), в аюрведе можно насчитать 62 «стандартных» типа конституции. И даже при таком подходе не стоит забывать, что каждый человек уникален.

В упрощенном варианте используется 7 типов: В, П, К, ВП, ВК, ПК, ВПК. И часто этого уже достаточно.

Про то, как определить соотношение дош у себя и близких, поговорим в следующем номере.

ПРАКРИТИ И ВИКРИТИ

Наша индивидуальная конституция включает в себя два компонента – **врожденный и приобретенный**.

Врожденная – это Праkritи – с ней человек рождается, она определяет основные черты и предрасположенности.

Основы Праkritи закладываются в момент зачатия, и тут имеет значение состояние родителей в данный момент, сезон, время суток. Далее, следующий вклад в формирование Праkritи оказывает течение беременности и время рождения.

Определить Праkritи наиболее точно можно по устойчивым признакам (рост, склонность к полноте/худобе, строение скелета, черты лица, структура волос, темперамент и т.д.).

Постепенно, в течение жизни, под влиянием факторов окружающей среды, не соответствующего Праkritи образа жизни, природное соотношение дош нарушается, и возникает **Викрити – текущая конституция человека, характеризующая его состояние на данный момент**.

Пример: человек Питта-Капха, живущий в мегаполисе, в стрессе и беспокойстве, сухой холодной зимой, употребляя легкую и сухую пищу или скудно питаясь и доводя себя до истощения, с легкостью приобретет Вата-викрити, и уравнивая придется Вата-дошу.

Викрити определяется методом осмотра и опроса

пациента, с целью определить его текущее состояние и преобладание дош. В итоге получается, что мы уже рождаемся с «дефектом» в соотношении дош (тройная конституция – большая редкость), так еще и нарушаем это нестойкое, «ущербное» равновесие своим образом жизни.

Собственно, в нарушении этого равновесия и игнорировании первых признаков дисбаланса и заключается физическая причина болезней.

Таким образом, основная суть исцеления в аюрведе – жизнь в соответствии со своей природой и «уравнивание» тех дош, которые выходят из равновесия.

С годами наш организм перестраивается. Меняется скорость обмена веществ, снижается или, наоборот, увеличивается потребность в тех или иных нутриентах. Ну вот, скажем, мясо. Насколько оно необходимо в нашем меню? Так ли уж важно употреблять его регулярно или можно вовсе от него отказаться? А если есть, то какое? И влияет ли способ приготовления мяса на нутриенты в его составе?

МОЖНО ЛИ МЯСО



ЭКСПЕРТ

Мы задали эти и другие вопросы нашему эксперту – диетологу Светлане ТИТОВОЙ.

ПРОФИЛАКТИКА САРКОПЕНИИ

– Светлана Михайловна, как соотносятся возраст и употребление мяса? Чем старше, тем меньше, или наоборот?

– Не забываем, что в пожилом возрасте белок необходим для поддержания мышечной массы. Этот нутриент помогает организму человека в обновлении клеток кожи, волос, ногтей, мышечных волокон. Но с возрастом понижается способность организма переваривать и усваивать белковую пищу. Поэтому предпочтение нужно отдавать продуктам, содержащим животный белок: мясу, рыбе, яйцам, молочным продуктам. Пожилым людям стоит повышать потребление белка с пищей как по количеству, так и по качеству. Потребление по крайней мере 30 г белка за один прием пищи способно помочь преодолеть атрофирование стареющих мышц. Ведь белок – это ключевой питательный элемент, способствующий наращиванию и поддержанию мышечной массы. Но стоит помнить и о том, что для поддержания мышц в рабочем состоянии требуется выполнять два условия: регулярные тренировки и правильное питание.

– **Как сделать любое блюдо с овощами намного вкуснее и ароматнее?**

– **Нужно добавить мясо.**

НЕ БЕЛКОМ ЕДИНЫМ

– Выходит, белок из мяса усваивается лучше растительного? И только ли ради него стоит есть мясо и мясные продукты?

– Белок мяса усваивается в организме примерно на 90%, тогда как растительные белки (из хлеба, круп, бобовых) – только на 60–80%. Кроме того, мясные продукты важны в питании человека как источники железа, цинка, витаминов группы В (В1, В2, В6, РР). Особенно важно подчеркнуть, что мясо – единственный пищевой источник витамина В12. Из растительных продуктов он содержится только в морских водорослях. Железо и витамин В12 – важнейшие незаменимые пищевые вещества, участвующие в кроветворении. При их недостаточности развивается анемия (малокровие). Поэтому красное мясо можно иногда заменять курицей или рыбой, но надо знать, что это неполноценная замена. В красном мясе гораздо больше железа и витамина В12.



КСТАТИ

В рейтинге среди самых любимых продуктов человека на первом месте идет хлеб, затем мясо и потом уже всевозможные гарниры к мясу.

СОХРАНЯЕМ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ

– Как правильно приготовить мясо? Любимыми всеми домашними котлетками можно время от времени баловать семью?

– Чтобы продукты лучше усваивались, необходимо отдавать предпочтение легким способам приготовления: варка, тушение, приготовление на пару. Для лучшего переваривания мясо необходимо употреблять в рубленой форме или перемалывать в фарш. При этом запекать мясо в духовке или готовить на гриле можно, это хорошая замена жарке, но не стоит доводить котлеты до румяной корочки, содержащей канцерогены, лучше при приготовлении в духовке использовать рукав или фольгу. Но, конечно, баловать семью жареными котлетками тоже можно. Ведь еда – это не только источник энергии и полезных веществ, но и средство коммуникации, традиции, удовольствие. Нет ничего страшного, если раз в две недели вы что-то пожарите к семейному столу. Нечасто это вполне допустимо.

ЕСТЬ ДО ОТКАЗА?



А МОЖНО ЛИ НЕ ЕСТЬ ВО ВСЕ?

– Если мясо полностью исключить из рациона, оставив рыбу, морепродукты, молочку, яйца и растительный белок, как это скажется на организме? Будет ли больше пользы или вреда?

– Некоторые считают, что в пожилом возрасте нужно есть меньше мяса, особенно красного. И люди пытаются заменить мясо курицей, рыбой или растительными белками. Это неправильно. Ведь красное мясо в первую очередь – источник полноценного, богатого незаменимыми аминокислотами белка. А растительный белок безусловно необходим, но усваивается он дольше и сложнее. И полный отказ от мяса может привести к проявлениям белковой недостаточности, которая выражается в снижении регенерационных процессов, нарастании интоксикации, ухудшении функции печени, поджелудочной железы, активизации процессов преждевременного старения.

Наталья Ноябрьская

– С чем лучше есть мясо и в каком примерно соотношении к остальным продуктам?

– В день пожилому человеку без вреда для здоровья следует съедать 50–75 г мяса или рыбы. Из мясных продуктов стоит отдавать предпочтение нежирной говядине, так как белок говядины легче переваривается, чем белок свинины или баранины, а также птице (курица, индейка). Водоплавающую птицу (гусь, утка) употреблять не стоит из-за высокой жирности. Гарнир к мясу

должен быть в соотношении 70/30 и лучше выбирать овощной, особенно на ужин. Крупы же лучше употреблять отдельно и предпочтительно в первой половине дня.

– Полезны ли бульоны из мяса, холодец? И как относиться к салу?

– Жирные сорта мяса богаты насыщенными жирами, злоупотребление которыми может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Употреблять мясо лучше в отварном виде, причем бульон из жирных сортов мяса использовать нежелательно, так как при варке в бульон переходят пуриновые основания, увеличивающие риск развития подагры. Поэтому холодцом не стоит злоупотреблять и включать его в ежедневный рацион. К слову о жирном, сюда же относится и сало. Эти продукты лучше оставить в небольших количествах на завтрак не чаще двух раз в неделю. Из первых блюд следует отдавать предпочтение овощным супам, а мясные бульоны допускаются не чаще 2–3 раз в неделю.

№2
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ДОМАШНИЙ ПОВАР
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
на ОБЕД

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✔ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✔ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✔ Варианты меню для праздников
- ✔ Советы по приготовлению блюд для детей

УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

12+ РЕКЛАМА

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON **WILDBERRIES**
ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар Золотая коллекция

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



История со счастливым

Я медленно жевала макароны, но вкуса их не ощущала. Мне не хотелось сейчас ни есть, ни пить. Хотелось сбежать, чтобы не произносить то, что я отваживалась произнести уже восьмой день кряду, но пока так и не отважилась.

Подняла взгляд на мужа, который с головой погрузился в новостную ленту, пожирая взглядом экран телефона. Жевал всё те же макароны, похоже, даже не замечая, что он ест. Вот сейчас, сейчас-сейчас, уже пора... сказать Алёшке, что я от него ухожу.

МНЕ ЖИТЬ ХОЧЕТСЯ

С Алёшкой мы поженились сразу после института. Как-то по умолчанию, без романтических предложений, девичников, мальчишников и тому подобной подростковой чепухи. Просто сразу решили, что диплом получим и сразу поженимся. Так и сделали.

И союз наш казался мне, в общем-то, неплохим, добротным. Лёшка работающий, домовитый, не гуляка, спокойный, рассудительный. Ну, да, не романтик – скуп на нежность и ласку, но зато в доме все починено, прибито, подклеено и в стопочку уложено.

Вот я – да, дама импульсивная. Но на мои, как выражался Лёшка, взрывки он смотрел философски и даже с улыбкой. «Поплачь, мать. Повзрослеешь – поумнееешь», – его любимая фраза.

Но со временем я стала чувствовать, что брак мне наш будто мал, будто жмет и натирает. Мне бы крылья расправить и полететь, но узкие рамки супружества с Алексеем давят:

«Рожать еще рано, мне сначала нужно получить повышение» ...

«Нет, холодильник пока сойдет и старый. Вполне нормально работает» ...

«Какой интим? Мне завтра вставать рано. Давай в пятницу, а» ...

К концу пятого года я уже лезла на стену от этого планирования всего и вся и невероятной скуки. Мне хотелось жить!

СОРВАТЬСЯ В КИНО И ГУЛЯТЬ...

– Я ухожу от тебя, Алёш, – вдруг выпалила я и зажмурилась, боясь взглянуть на мужа.

А потом был долгий и нудный разговор с наставлениями, увещаниями и зываниями к совести и здравому смыслу. Под всю эту какофонию за нудства и праведного гнева я второпях собирала чемодан.

– Лёшка, ты мои синие туфли не видел?

– На нижней полке, в черной обувной коробке. Нет, Катька, ты подумай, ну куда ты пойдешь? – не успокаивался муж. – К матери? Вряд ли она будет рада. У нее на шее уже висит твоя сестра, с мужем-нахлебником и малолетним сыном.

– А юбку мою черную? Ну, длинную, в которой мы на свадьбе у Иринки были. Не видел?

– На зеленой вешалке под моим пиджаком. Или ты нашла кого-то? Думаешь, с каким-нибудь хлыщом тебе будет спокойнее, чем со мной?

И вот тут я взорвалась.

– Да как ты не понимаешь? Не хочу я спокойнее, не хочу. Мне нужно жить, любить, гореть. Мне нужно выходить в свет и общаться с подругами. Сорваться в кино и прогулять половину ночи, петь на улице, если душа требует.

– Сумасшедшая, – муж посмотрел на меня как на умалишенную.

А я схватила чемодан, сумку, натянула сапоги и пальто и кинулась сломя голову из квартиры.

ЛЮБОВЬ ДАВНО УГАСЛА

Прыгнув в такси, я откинулась на спинку и почти прокричала адрес водителю, так хотелось побыстрее оказаться в объятиях любимого.



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)



продолжением

Да, пусть это нехорошо, нечестно, неправильно, но я влюбилась. Влюбилась самозабвенно и по уши.

В тот день мы с коллегой Светой обедали не в библиотечной столовой, а в кафе. Решили шикануть. Игорь с другом подсели к нам с нашего согласия. В кафе был аншлаг, и на невинную просьбу пообедать вместе мы не возражали. Никаких секретных разговоров со Светой мы не вели, так, косточки начальству перебивали.

Ну кто мог предположить, что Игорь и есть мое начальство? Об этом я узнала позже, уже когда наш роман был в самом разгаре. Как он завязался, наш роман? Я и сама плохо помню. Одно можно сказать наверняка – это было настоящее сумасшествие. Много цветов, поцелуи в укромных уголках офиса, прогулки по осеннему парку. В выходные мы могли сбежать за город и кататься на лошадах и хохотать до упаду, завалившись в кинотеатр на новомодную комедию.

Конечно, настал момент, когда я больше просто не могла врать мужу. Не могла приходить домой и делать вид, что я добропорядочная жена. Сердце рвалось к любимому. Да и не держало меня дома ничто. Любовь к Лёшке давно угасла. А, быть может, и не было ее никогда, любви этой.

НИЧУТЬ НЕ ЖАЛЕЮ

– Девушка, вам кого? – дверь мне открыла миловидная молодая женщина. Стройная, ухоженная, с мягкими чертами лица и какими-то совершенно детскими глазами.

– Мне? – промямлила я. – Я, видимо, адресом ошиблась.

– Любимая, кто там? – из недр квартиры раздался голос... Игоря. Сомнений быть не могло, это был его баритон. Вряд ли я ошиблась.

– Вам плохо? – женщина подалась вперед и озабочено посмотрела на

Когда тебя перестает сжигать любовь, другие люди начинают замерзать от холода.

Св. Винсент де Поль

мое враз побледневшее лицо. Я кожей ощутила, как краска отхлынула от щек. Закружилась голова, ноги подкосились, и я покачнулась...

...В тот вечер я думала, что не выживу. Не помню, как добралась до гостиницы, рухнула на кровать и пролежала без движения до утра, сверля невидящим взглядом потолок. А наутро... наутро я написала заявление об увольнении, заявление на развод и позвонила подруге, чтобы сообщить, что я согласна на ее авантюру – совместно открыть маленькое семейное кафе. Вбухала все, что накопила, в новый бизнес, в новую жизнь. И не пожалела. Я нашла свое дело и своего мужчину. Вернее, он нашел меня. Но это уже совсем другая история. История со счастливым продолжением.

Екатерина



ИЗ ПОЧТЫ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»



ПОКА МЫ СПОСОБНЫ ЛЮБИТЬ

Мне было пятьдесят два, когда от меня ушел муж. Как гром среди ясного неба – развод. Тридцать лет в браке, и тут такое. Наверно, так больно было еще и от того, что я совершенно оказалась к этому не готова. Мне казалось, что у нас все хорошо, живем душа в душу, столько общего, столько нажито. Но охмурила моего благоверного одна деятельная дама. А унижаться, уговаривать его остаться, одуматься, я не стала. Насильно мил не будешь.

Я старалась держать лицо. Ради детей, ради внуков, ради себя самой. Лицо держала, а сердце мое такого груза не выдержало. Попала я сначала в стационар с приступом, а потом дети мне путевку в санаторий у моря выбили. Сама я не умею по кабинетам ходить, кланяться. Дурацкая гордость.

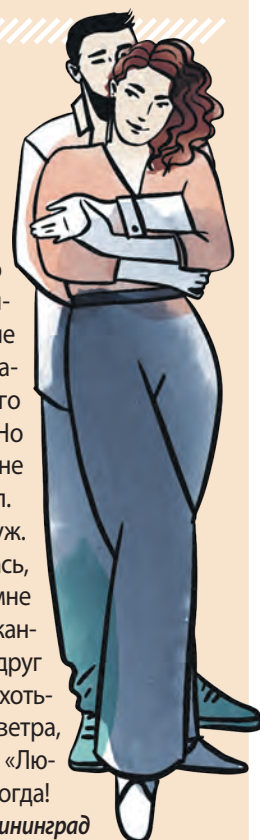
А море... Оно меня приняло как родную. Ласковое, тихое, оно шептало мне о далеких странах, о высоких чувствах, о необычных людях. Море подарило мне такого необычного человека, просто вынесло на своих волнах к берегу. Ну, вернее, он сам выплыл. Подтянутый, улыбочивый. Я приходила к морю рано, когда на пляже совсем мало людей, только самые отчаянные охотники

на рассветы. Таким была и я, таким оказался и Михаил.

Мы познакомились. Хотя мне показалось, как будто мы знакомы уже много лет. Так спокойно было рядом с ним, так уютно. С того дня и до конца моего санаторного отдыха мы практически не расставались. А вернувшись в свой город, я грустила, мне так не хватало Мишиных шуток, его трогательной заботы, трепетного отношения. Но Миша не дал мне тосковать долго, прилетел ко мне и украл, забрал к себе и уже больше не отпускал.

Мне было пятьдесят два, когда от меня ушел муж. И тогда мне казалось, что жизнь моя закончилась, что ничего хорошего в ней уже не будет. Сейчас мне пятьдесят восемь, и я точно знаю, что жизнь не заканчивается, пока мы способны любить, заботиться друг о друге, сопереживать и проявлять чуткость. Охотьтесь на рассветы, слушайте шепот моря и песни ветра, чаще обнимайте дорогих людей и говорите им «Люблю», и жизнь на этой планете не закончится никогда!

Юлия Александровна Жоголева, г. Калининград



КАК ГРАМОТНО ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ КНИЖНОЙ ПЫЛИ?



?

Люблю бумажные книги, хотя сейчас это не модно, но я регулярно пополняю домашнюю библиотеку новыми бумажными изданиями. Знаю, что книжная пыль весьма вредна для организма. Как от нее правильно избавляться?

Татьяна Лукина, г. Калуга

Книжная пыль действительно может крайне негативно влиять на здоровье человека, поскольку в ее составе очень часто присутствуют паразиты, такие как книжные клещи. Продукты их жизнедеятельности провоцируют аллергии, астму и могут даже стать причиной отека Квинке. Избавляться от книжной пыли проще всего с помощью пылесоса, нужно пропылесосить полки, обложки и корешки книг, используя насадку со щеткой, а затем протереть книги влажной тряпочкой, смоченной в 2–3%-ном растворе формалина, который продается в аптеке (он защитит книги от плесени). Также можно использовать обычный мыльный раствор, воду с добавлением уксусной кислоты или лимонного сока.



ПОЧЕМУ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ РАЗОГРЕВАТЬ КУРИЦУ?

?

Слышал, что повторное разогревание негативно влияет на качество приготовленной курицы. Это правда или все-таки миф?

Георгий Н., г. Тверь

При нагревании любых продуктов меняется их структура, а при нагревании белка, в том числе и куриного, происходит его денатурация, естественный процесс изменения структуры молекул. Когда мясо остывает, расположение молекул друг относительно друга меняется, а при повторном нагревании происходят уже другие процессы: мясо как бы «переготавливается» и становится более жестким, а значит, несколько хуже усваивается нашим организмом. С точки зрения безопасности



с повторно разогретой вареной или жареной курицей все в порядке, есть ее можно, и ничего страшного в таком мясе нет, просто оно чуть менее вкусное и нежное. Но если вы не хотите повторно разогревать курицу, всегда можно съесть ее в охлажденном виде, использовать для приготовления салатов, бутербродов, сэндвичей.

ЧТО ТАКОЕ ФЛОТАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ?

?

Подруга сделала мне на день рождения оригинальный подарок – сертификат на посещение флотационной капсулы. Что это такое и чем полезно для здоровья?

Нина Васильевна Горина, г. Кыштым

Флотационную терапию (или флоатинг) начали использовать еще в 50–60-е годы XX века с психотерапевтической целью, для снятия стресса, избавления от беспокойства и тревоги. Она заключается в том, что человек погружается во флотационный резервуар (типа закрытого бассейна), за-



полненный водой с высоким содержанием эпсомской соли. В соленой воде человек может лежать на поверхности без риска утонуть. Вода в резервуаре комфортной температуры, поэтому человек расслабляется, может закрыть глаза, «отключить» часть органов чувств (осознание, обоняние, вкус, зрение), ни о чем не думать (или думать о приятном), релаксировать. Посещение флотационной капсулы оказывает глубокое физическое и психическое воздействие на человека, позволяя телу и разуму отдохнуть и расслабиться, избавиться от тревоги и просто отдохнуть от работы и повседневных забот.

Дрожжи наверняка найдутся на кухне у каждой хозяйки. Но они хороши не только в выпечке. Дрожжи содержат большое количество витаминов группы В, белок, аминокислоты, микроэлементы, жирные кислоты. Набор впечатляющий, и он может сослужить добрую службу нашей красоте.

Дрожжи ДЛЯ КРАСОТЫ ВОЛОС И КОЖИ

ВАЖНО!

Перед первым применением необходимо провести тест на аллергию. Нанести небольшое количество смеси на внутреннюю сторону руки у локтевого сгиба или на участок кожи за ухом. Если кожа не покраснеет, маску можно наносить.

Для изготовления масок подойдут любые дрожжи: пивные, прессованные, сухие, жидкие. Главное, чтобы в процессе приготовления маски они начали бродить. Для этого разводим дрожжи в небольшом количестве молока или воды. Оставляем на полчаса-час. Периодически помешиваем, чтобы не образовались комочки.



МАСКИ ДЛЯ ШЕВЕЛЮРЫ

Для блеска и роста волос

2 ст. ложки дрожжей развести в 1/2 стакана теплого кефира. Нанести на волосы.

Против сухости, от перхоти

1 ст. ложку сухих дрожжей растворить в 3 ст. ложках теплой воды. Через час добавить сырой желток и тщательно размешать. Нанести на волосы.

МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

Питательная

Смешать дрожжи с теплым молоком в пропорции 1:2. Через полчаса добавить 1 ч. ложку меда и хорошо перемешать. Добавить 1 желток и 1 ч. ложку подсолнечного или оливкового масла. Нанести на лицо.

Отбеливающая

15 г дрожжей смешать с 1 ст. ложкой теплой воды, размешать. Оставить на полчаса. Добавить 1 ст. ложку лимонного сока (или сока красной смородины, грейпфрута). Нанести на лицо.

ПРАВИЛА НАНЕСЕНИЯ

Маску наносить сначала на корни и кожу головы (массажными движениями), после чего равномерно распределить по всей длине волос. Можно воспользоваться расческой. Затем надеть полиэтиленовую шапочку для душа, сверху укутать полотенцем. Выдерживать 20–40 минут. Смыть теплой водой. Можно использовать травяной отвар или добавить в воду небольшое количество лимонного сока. Процедуру повторять через день или как минимум два раза в неделю в течение месяца.

ПРАВИЛА НАНЕСЕНИЯ

На волосы повязать косынку, чтобы не мешали. Очистить кожу лица средством для удаления макияжа или тоником.

- Нанести маску сверху вниз по массажным линиям (от шеи к ушам, от уголков губ до середины уха, от переносицы к вискам и от висков ко лбу), избегая области глаз и губ.
- Принять удобную позу и расслабиться. Не нужно одновременно делать домашние дела. Маска будет сползать, растягивая кожу, и эффект от нее будет не тот.
- Маску выдержать 20–30 минут. Затем ополоснуть лицо теплой водой, протереть тоником или лосьоном и нанести крем для лица.

Наталья Ноябрьская



Реклама. 12+

Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

КРЕПКАЯ РАССАДА ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ

Тем, кто не хочет возиться с рассадой томатов, стоит обратить внимание на ускоренный метод подготовки посадочного материала. Всего за две недели вместо двух месяцев можно получить крепкие, здоровые растения, которые дадут хороший урожай.



КАЛЕНДАРЬ АГРОТЕХНИКИ ПАСЛЕНОВЫХ КУЛЬТУР

В помощь земледельцам мы составили универсальные календари возделывания томата, перца и баклажана, которые учитывают все необходимые мероприятия для получения качественных плодов.



ОСНОВЫ ФОРМИРОВКИ

Лишние побеги на растениях метко назвали пасынками – они забирают силы растения. Словом, урожай томатов, перцев, баклажанов зависит во многом от того, пасынкуют ли эти растения. Разберемся, когда и как проводить это мероприятие?



В ПРОДАЖЕ С 8 АПРЕЛЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

ВЕРИМ, НАДЕЕМСЯ, ЛЮБИМ

Привходящие отвне помыслы обуревают наш ум, пришедшая вера надежнее якоря избавляет его от кораблекрушения, приводя его к полному убеждению, как корабль в тихую пристань.

Святитель Иоанн Златоуст

КОГДА НАДО ПОДАВАТЬ МИЛОСТЫНЮ

? *В дни поста часто задумываюсь, казалось бы, над простыми вещами. Например, я всегда подавала милостыню при выходе из храма, а говорят, что надо при входе. Как же правильно поступать, когда лучше? И какие слова надо говорить?*

Татьяна Ильина, г. Москва

Можно подавать милостыню в обоих случаях, она всегда уместна. То есть, когда вы желаете сделать это доброе дело – тогда и делайте. Можно подать молча, а можно сказать: «Возьмите, Христа ради». В дни поста важно делать добрые дела, посещать службы в церкви, чаще молиться, читать духовную литературу.

ОТКУДА ФРАЗА «НЕ СУДИТЕ, ДА НЕ СУДИМЫ БУДЕТЕ»

? *Услышала утверждение, что это написано в Библии: «Не судите, да не судимы будете». Потом, через какое-то время мне сказали, что такие слова есть и в Евангелии. Что правильно?*

Татьяна Петровна,
г. Воскресенск

В переводе с греческого языка Библия означает «книга». Сейчас так называют собрание текстов, которые священны для христианства. В христианстве Священная Книга содержит Ветхий Завет и Новый Завет. Новый Завет включает в себя четыре канонических Евангелия, Деяния и 21 послание апостолов, Откровение Иоанна Богослова. Цитата «...не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить» взята из Библии, из Евангелия от Матфея.



КАКОЙ ОБЕТ НАДО ДАВАТЬ В ПОСТ

? *Сейчас время Великого поста, надо ли увеличить число молитв и какую молитву лучше добавить в ежедневное правило?*

Елена Николаевна, Рязанская обл.

Оптинские старцы советовали исполнять молитвенное правило лучше небольшое, но постоянно и внимательно. Преподобный Антоний (Путилов) обращал внимание на то, что «Обетов и правил на себя не накладывайте никаких без одобрения отца духовного, с советом которого один поклон принесет вам более пользы, нежели тысяча поклонов своечинных». Для того чтобы решить, нужно ли больше молиться, стоит взять благословение у священника. Кстати, в Великий пост на богослужениях читается покаянная молитва Ефрема Сирина, которую рекомендуют читать и дома. Текст молитвы можно найти в Молитвослове.

КОГДА МОЖНО ИСПОВЕДАТЬСЯ

? *Впервые держу пост. Хочу начать исповедоваться. У меня плавающий график работы и не всегда выходной в субботу и воскресенье. А говорят, что исповедоваться следует только в субботу и воскресенье, когда проходят утренние службы.*

К. Т., г. Воронеж

Исповедоваться можно в любой день. Но если исповедь соединить с Причастием, то надо посетить службу в те дни, когда совершается Божественная литургия. Желательно вечернюю (накануне) и утреннюю службу. В храмах с небольшим приходом вечерние литургии проводятся в пятницу и субботу, утренние в субботние и воскресные дни. В храмах с большим приходом и монастырских храмах службы проходят ежедневно. Причащаются после утренней литургии.

Подготовила Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

ПЕРВАЯ В РОССИИ ВРАЧ – АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ

... и её личная трагедия

Сегодня мало кому известно имя Варвары Кашеваровой-Рудневой – первой в России женщины, получившей специальность врача акушера-гинеколога и учёную степень доктора медицины. Она могла бы сиять яркой звездой в научном сообществе и вести вперёд русскую медицину. Но, к сожалению... опередила своё время.

В ПЕТЕРБУРГ ЗА ЗНАНИЯМИ

У юной Вари Нафановой из Могилевской губернии была заветная мечта, по тем временам для женщины несбыточная: получить высшее образование и стать настоящим доктором.

Когда на 15-летнюю девушку в 1856 году обратил внимание богатый купец Николай Кашеваров, старше ее на 20 лет, она согласилась выйти за него замуж – при условии, что тот позволит ей учиться.

Купец дал девушке такое обещание, но как только они обменялись кольцами – забрал свои слова обратно. По его разумению, молодая жена должна была сидеть дома, вести хозяйство и рожать детей.

Отношения в семье накалились. Вскоре у девушки произошел нервный срыв, и она попала в лечебницу для нервных больных. Выписавшись, Варвара уже не вернулась в купеческую семью.

В ВИДЕ ИСКЛЮЧЕНИЯ

Варенька поступила в Повивальный институт, где готовили акушеров. На выпускных экзаменах девушка так впечатлила комиссию своими знаниями, что ее решили наградить годовым денежным содержанием. Но та просила лишь о возможности позволить ей учиться дальше. Такую просьбу комиссия выполнить не могла: женщины в то время не имели права получать ученые степени.

Варе помог случай. Оренбургскому казачьему войску понадобились женщины

с медицинским образованием. Девушка принялась хлопотать о получении высшего медицинского образования и в 1863 году, с персонального разрешения военного министра Милютин, поступила в Медико-хирургическую Академию.

В 1868 году Варвара Кашеварова окончила академию с золотой медалью. А еще в процессе учебы она познакомилась с профессором Михаилом Рудневым, известным врачом-патологоанатомом. Он поддерживал Варю в ее начинаниях, был надежным другом и учителем. Варвара добилась развода с купцом Кашеваровым и в 1870 году вышла замуж за Руднева.

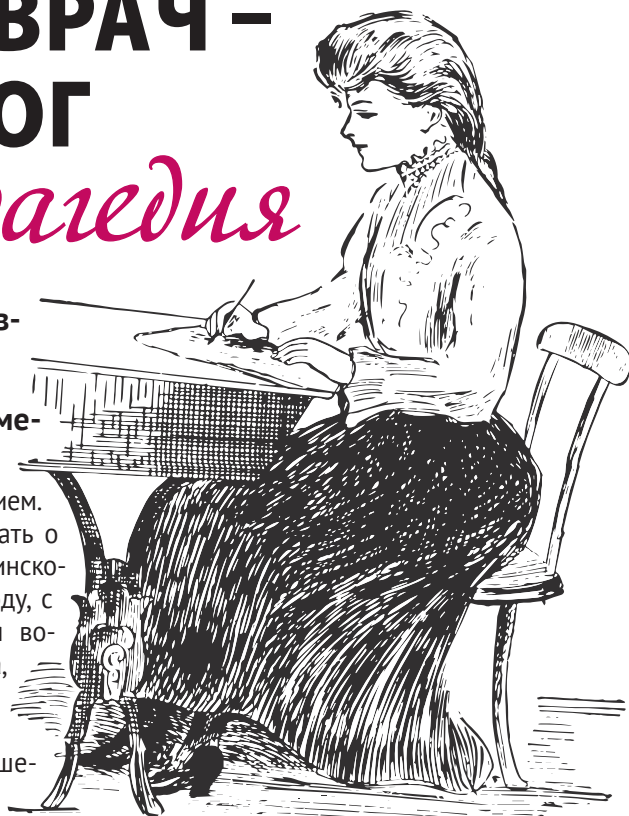
МОМЕНТ ТРИУМФА

Варвара прикладывала массу усилий, чтобы защитить диссертацию на степень доктора медицины. В качестве темы выбрала онкологические заболевания женских органов. Материалы набирала из частной практики в Петербурге.

В 1876 году, спустя восемь лет после окончания академии, Кашеварову-Рудневу допустили, наконец, к защите докторской. Это была первая диссертация на степень доктора медицины, которую защищала женщина в России. Все закончилось тем, что «Кашеварову вынесли на кресле и торжественно пронесли по всем залам под горячие рукоплескания».

ТРАВЛЯ И ЗАБВЕНИЕ

Но заниматься научной деятельностью женщине не дали: она могла лишь



помогать в работе мужу и вести свою практику.

В 1876 году профессор Руднев тяжело заболел, через два года его не стало. На вдову усилились нападки со стороны противников женского образования. Распространялись слухи о ее профессиональной некомпетентности и сомнительных способах, которыми она получила образование.

Не выдержав травли, в 1881 году 37-летняя женщина покинула Петербург и поселилась в Воронежской губернии. Восемь лет она лечила крестьян, будучи единственным медиком в округе. В 1886 году хутор Голый яр, где она жила, сгорел, а с ним – и весь архив Кашеваровой.

Остаток жизни Варвара Александровна провела в новгородской Старой Руссе, в болезнях и забвении. Она умерла в ночь на 30 января 1899 года, ее похоронили на кладбище местного монастыря.

Но, как бы то ни было, для многих современниц Варвара Кашеварова-Руднева стала примером того, что нужно бороться за свои права и следовать за мечтой.

Грибы и бобы – ЛИДЕРЫ ПОСТНОЙ ЕДЫ



Великий пост скоро закончится, а вот необходимость придерживаться рациона с преобладанием растительной пищи для многих останется. Для постоянных читателей «Секретов здоровья» не является секретом, что при многих заболеваниях рекомендуется если не совсем постное питание, то хотя бы строгое ограничение животных белков и жиров. И в этом случае главными «поставщиками» необходимого количества белка становятся бобовые и грибы.

СИЛА БОБОВ

Растения семейства бобовых являются лидерами среди других растений по количеству белка (до 24%). А белок, как известно – главный строительный материал для клеток и незаменимый компонент для эффективного обмена веществ и работы всех систем организма.

Одновременно бобовые обладают всеми достоинствами растительной пищи: являются и источником клетчатки, и сложных углеводов, и витаминов, и микроэлементов.

Однако в связи с тем, что бобовые трудны в переваривании, надо знать меру при их употреблении и соблюдать нехитрые правила:

- если эта пища для вас является непривычной, вводите ее в рацион постепенно, не более 1–2 ст. ложек в день, причем поначалу старайтесь измельчать бобы до кашеобразного состояния;
- замачивайте бобы в теплой воде минимум на 8, а лучше на 12–24 часа перед готовкой, чтобы удалить раздражающие кишечник вещества (фитиновую кислоту, сапонины и т. д.). Добавление в воду яблочного уксуса или лимонного сока (1 ст. ложка на 0,5 л воды) также поспособствует расщеплению ненужных нам веществ;
- тщательно промывайте бобы до и после замачивания;
- чем дольше бобы подвергаются термической обработке, тем меньше раздражающих веществ в них останется. Старайтесь томить их на тихом огне подольше. Это не касается красной чечевицы, которая не требует замачивания и разваривается буквально за 10 минут;
- избегайте сочетания бобов с мясом, рыбой, молочными продуктами и фруктами;
- идеальными партнерами для бобовых являются овощи, зелень, цитрусовые и крупы.



НА ЗАМЕТКУ

К бобовым относятся: фасоль, горох, чечевица, нут, соя, маш и арахис.

СИЛА ГРИБОВ

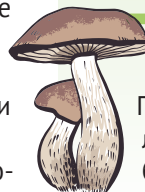
Грибы неслучайно называют «лесным мясом». Аминокислоты, входящие в состав белка грибов, очень схожи по составу с аминокислотами в животном белке. При этом грибы хоть и являются весьма сытной пищей, но содержат минимум калорий (например, в 100 г лисичек всего 20 кКал).



Также грибы содержат бета-глюканы, важные для здоровья сердца и сосудов, и такие важные для организма микроэлементы, как селен, калий и медь.

Будучи таким ценным продуктом, грибы считаются трудными для переваривания, и, что самое обидное, полезные вещества из них плохо усваиваются – в лучшем случае на 60–70%. Но применяя нехитрые правила, можно взять из грибов максимум пользы и минимизировать нагрузку на ЖКТ:

- при обострениях любых заболеваний ЖКТ грибы употреблять не следует ни в каком виде;
- ограничивайте потребление грибов 100–150 г в сутки, и лучше добавлять их в рацион не чаще 2–3 раз в неделю;
- чем мельче порезаны грибы, тем легче организм их переварит и тем больше полезных веществ из них усвоит. Самые идеальные с этой точки зрения: грибная икра, грибная вытяжка и грибной порошок.
- старайтесь избегать популярного сочетания грибы + картофель. Крахмал в картошке затрудняет переваривание грибов. А вот с растительными маслами, овощами, зеленью, хлебом из цельнозерновой муки грибы вполне дружат.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Грибы – это не растения, как считалось ранее, и по своим свойствам ближе к царству животных.

Ольга Бельская

Диета без мяса может быть и сытной, и вкусной. А все благодаря продуманным рецептам и блюдам, приготовленным с душой.

УЛОЖИМ В КОТЕЛОК РАСТИТЕЛЬНЫЙ

БЕЛОК

ЛОБИО

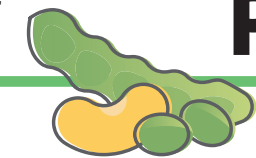
Ингредиенты на 6 порций:

- 500 г красной фасоли
- 3–4 луковицы
- 100 г ядер грецкого ореха
- 6 зубчиков чеснока
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 50 мл яблочного уксуса
- 2 ст. ложки масла для жарки
- соль – по вкусу
- 1 ч. ложка хмели-сунели
- по 0,5 ч. ложки молотого кориандра и паприки
- небольшой пучок свежей кинзы и петрушки

Фасоль промыть, замочить на 8 часов. Снова промыть. Залить чистой холодной водой, довести до кипения, снять пенку и варить до готовности, около 1,5 часов. Отвар слить в емкость. Лук мелко порезать и обжарить до золотистого цвета. В ковшике соединить специи и яблочный уксус, довести до кипения и варить на тихом огне 1–2 минуты. Грецкие орехи мелко порубить, чеснок пропустить через давилку. Добавить к фасоли лук, уксусную заправку, томатную пасту, орехи и чеснок, влить 1 стакан отвара и варить около 5 минут. Густоту лобio можно регулировать, добавляя или убавляя количество отвара. Готовое лобio посыпать измельченной зеленью.

Альбина Георгиевна, Московская обл.

Энерг. ценность на 100 г – 120 ккал



АРАХИСОВАЯ ПАСТА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

Ингредиенты на 10–12 порций:

- 500 г сырого арахиса (вес без скорлупы)
- 1 ч. ложка соли
- 2 ст. ложки сахара

Арахис замочить в холодной воде на 4–8 часов. Снять шелуху. Подсохшие орешки высыпать на противень и поставить на полчаса в духовку при 150°C, периодически перемешивая. Остудить, затем порциями всыпать арахис в чашу блендера и с сахаром и солью взбивать до гладкости. Блендер понадобится мощный. Взбиваемую массу необходимо перемешивать, так как арахис выделяет масло и налипает на стенки. Полученную пасту можно хранить в холодильнике до 1 месяца.

Ольга Шеляева, Ленинградская обл.

Энерг. ценность на 100 г – 550 ккал



ПАШТЕТ ИЗ ЗЕЛЁНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

Ингредиенты на 6 порций:

- 250 г зеленой чечевицы
- 250 г моркови
- 1 крупная луковица
- 100 г подсолнечного масла
- пучок свежего укропа
- 1–1,5 ч. ложки соли
- 0,5 ч. ложки молотой паприки
- 0,5 ч. ложки молотого черного перца

Чечевицу промыть в проточной воде, залить водой из расчета 1:2, положить к ней очищенную морковь, нарезанную крупными кусками. Варить после закипания на тихом огне под крышкой около 30–40 минут, пока вся вода не выпарится. Лук мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета на масле и добавить к готовой чечевице. Туда же влить подсолнечное масло, соль, специи, измельченный укроп и перемолоть все блендером до почти гладкого пюре. Тщательно перемешать. Подавать теплым или холодным с подогретым хлебом.

Энерг. ценность на 100 г – 262 ккал

Елена Караулова, г. Курск

ГОРОХОВЫЙ СУП С ШАМПИЬОНАМИ

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 стакан цельного гороха
- 4 небольших картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 300 г шампиньонов
- 2 л воды
- масло растительное для жарки
- соль по вкусу
- 1 лавровый лист
- 4–5 горошин черного перца.

Горох замочить на ночь, промыть, залить холодной водой и поставить на огонь. После закипания снять пенку, положить очищенную луковицу и варить 30 минут на среднем огне. Затем добавить в кастрюлю очищенный и нарезанный кубиком картофель. Через 10 минут добавить тертую морковь. Шампиньоны промыть, очистить от юбочки, красиво нарезать и обжарить на масле 5 минут. Затем положить их в суп, довести до кипения, посолить, добавить специи, удалить луковицу и выключить огонь. Дать настояться 10–15 минут и можно подавать.

Энерг. ценность на 100 г – 44 ккал

Наталья Геннадьевна С., г. Новосибирск



ПРИШЛИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту sz@kardos.ru или по адресу: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)



Живут на грязных руках	Индийский актер по имени Радж		Прыжок стрелы пушки	Ее прославила роль Амели	Владелец кредитного учреждения	Автор принципа бритвы
Простофиля, "вязанный лыком"	Поперечная нить в ткацком станке				Французский космодром в Америке	
Фигурист Илья ...	Окрестности Северного полюса	Золото на латыни		Мешочек с лавандой в комод в старину	И майонез, и ткемали	Певица ... Браун с хитом "Stop!"
	Устройство, объединяющее лопасти	Обетованные у Рязанова		Рубец от старой раны	Ветхая донельзя одежда	
Кости для Ев	Сапоги, превращенные в ботинки					
Поэт из "Покровских ворот"				Японская ныряльщица за жемчугом	Маша с берегов Сены	Быстрое и решительное наступление
"Песнь" спящего на спине	Тыльная сторона медали			Имя сыщика Пинкертон		
Ячейка из многоэтажки	Потеря, по которой скорбят		Она пела "О боже, какой мужчина!"		Писатель-фантаст ... Перумов	
Развалина древнего храма		Кино-сценарист Аркадий ...	"Сударь а-ля франсе"			
Ветер, дующий на запад	Его выбивают на барабане					
Киргизский героический эпос						
Отрывистые звуки от "вспоминания"	... Уленшпигель					

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 Замужние женщины на Руси носили головной убор кокошник. Его название происходит от слова «кокошь» – какое животное в старину так называли?
- 2 Он, он, она, он, ..., она, оно. Отгадайте, о чем речь и вставьте пропущенное слово.



ОТВЕТЫ

Логические загадки: 1. Курица. 2. Речь о днях недели, пропущена пятница, следовательно, она.

Задание «Найдите 5 отличий»: цветки на дереве слева вееру, бордю, цвет горшка, сточки на дереве справа вееру, размер ледки, ли-

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

**ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я»
ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:**

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ☎ 8-495-792-47-73 м. «Марьино Роща»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» ☎ 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>STOKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») ☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» ☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРТ «КОРУНА» ☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРБ «АДАЛЕТ» ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург ☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>

СУДОКУ

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



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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП НА 8–21 АПРЕЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Позитивное мышление и здоровый образ жизни сбалансируют энергию Овнов и поднимут их мироощущение на новый уровень. А прогулки на свежем воздухе подарят хорошее настроение и желание двигаться вперед.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Солнечные и воздушные ванны – то, что Близнецам просто необходимо в середине весны. Но, работая на дачном участке, знайте меру и вовремя делайте перерывы на отдых. Старайтесь огородить себя от дурных новостей.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львы почувствуют в этот период необыкновенный прилив бодрости и сил. Направьте свою энергию в русло возобновления регулярных тренировок и прогулок на природе. Время навести порядок в доме и в душе.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

У Весов наступает период работы над собой и своим телом. Чтобы быть в хорошей физической форме к лету, начните практиковать умеренные физические нагрузки уже сейчас. Не забывайте больше пить воды.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Душевное состояние Стрельцов напрямую зависит от их физического самочувствия. Массаж, баня, бассейн – и тело, и душа непременно скажут «спасибо». И больше общайтесь с близкими по духу людьми.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

У Водолеев все прекрасно, когда рядом есть близкие люди, душевная компания и вкусная еда. Балуйте себя правильными блюдами, придерживайтесь здорового питания и наслаждайтесь теплым, душевным общением.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды рекомендуют больше двигаться и не забывать насыщать свой организм витаминами, которые лучше всего усваиваются из свежих овощей и фруктов. Хороши для душевной гармонии дыхательные практики.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды советуют начать более тщательно следить за питанием, пить больше чистой воды, после занятий спортом восполнять водно-солевой баланс травяными чаями. И читать хорошие книги – они наши друзья!

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Скандинавская ходьба, плавание, велоспорт – полезные увлечения, которые, по мнению звезд, подойдут Девам больше всего. Помните, что движение – жизнь! Движение души тоже, а посему время подходит и для обучения.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Астрологи уверены, что Скорпионам пора уделить время своей внешности, освежить прическу, записаться на массаж. Забота о себе доставит большую радость. Хорошее время для покупок хозяйственных нужностей.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды советуют уделить внимание состоянию мочеполовой системы. Старайтесь не простужаться, избегайте сквозняков и следите, чтобы ноги были в тепле. В конце апреля можно начинать закаливание.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбы как никогда полны энтузиазма и готовы свернуть горы. Туда же, в горы, можно отправиться вместе с единомышленниками и покорить новые вершины своих желаний. Хорошее время для нового увлечения.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



2–15 апреля
РАСТУЩАЯ ЛУНА



16 апреля
ПОЛНОЛУНИЕ



17–29 апреля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

8–9 апреля – растущая Луна 1 фаза – время для серьезного подхода к делам, касающимся восстановления и поддержания здоровья, а также отличный период для совершенствования души и тела.

10–15 апреля – растущая Луна 2 фаза – умеренные физические нагрузки, ежедневные прогулки и водные процедуры с целью закаливания увенчаются успехом и дадут отличный результат. Главное, не забывать уделять достаточное внимание сну и отдыху.

16 апреля – полнолуние – время составить план по улучшению качества жизни, начать заботиться о своем теле и душевном состоянии, общаться с друзьями и домашними питомцами, устроить пикник на природе.

17–21 апреля – убывающая Луна 3 фаза – желательно не откладывать в долгий ящик прохождение плановых медицинских осмотров и диспансеризации.



«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.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:
ИРИНА ГРИШИНА
тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель директора
департамента рекламы:
ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры
отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,
МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: 8 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:
8 (495) 937-95-77, доб. 225
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 7 (150). Дата выхода:
08.04.2022

Подписано в печать: 04.04.2022
Номер заказа – 2022-00948
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 06.04.2022

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 201 050 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/
FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес про-
изведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные мате-
риалы. Факт пересылки означает
согласие их автора на использование
присланных материалов в лю-
бой форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Культиватор «Торнадо»

2590 руб. **1690 руб.**

Культиватор «Торнадо» – это ручной садово-городный инструмент для рыхления (перекопки) почвы на глубину 20 см под посадку, удаления сорняков, разработки целинных участков, обработки приствольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой, «Торнадо» позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с культиватором, нагрузка равномерно распределяется по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке, Вам не нужно пригибаться к земле. Обрабатывать почву будет очень легко, им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.



Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1590 руб. **990 руб.**

Щетка с магнитами не представляет собой сложного устройства, но, как мы знаем, все гениальное – просто! Ее конструкция – это просто две щетки, но главное их свойство – магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Вы не будете балансировать на краю открытого окна на любом этаже, поскольку человек, производящий уборку, находится внутри помещения. Вы легко помоеете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. С магнитной щеткой вы убедитесь в отличном качестве уборки. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна, без разводов гарантированы!



Чудо-шланг + ПОДАРОК!

30 м **1390 руб.**

45 м **1690 руб.**

60 м **1990 руб.**



Состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от начального размера! Благодаря этой конструкции, вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактный, занимает мало места при хранении и перевозке.

ПРИ ПОКУПKE «ЧУДО-ШЛАНГА» — САДОВЫЙ РАЗНОРЕЖИМНЫЙ ПИСТОЛЕТ В ПОДАРОК!

Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»

2 шт. по **СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.**

Бандаж фиксирует голеностопный сустав в анатомически правильном положении, обеспечивает его неподвижность и стабилизирует. Не изнашивается хрящевая ткань. Не атрофируются связки и мышцы. Сводится к минимуму риск получения растяжений, ушибов, вывихов.



Наколенник «Двигайся легко»

2 шт. по **СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.**

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



Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

В комплекте 3 бюстгальтера

1710 руб.

1490 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и косточек; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размер «Ах Бра» совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42, M 42-44, L 46-48, XL 50-52, XXL 52-54, XXXL 54-56.



Набор для детей «Рисуй светом»

1590 руб. **990 руб.**

Развивающий, интерактивный набор для рисования и творчества. С помощью специального светодиодного маркера и уникального планшетта ваши дети смогут создавать невероятные светящиеся картины. Световой набор является частью арт-терапии, развивает фантазию и творческие способности, снижает страх темноты. Волшебной палочкой-фонариком можно нарисовать звезды, луну, деревья, птиц, море, самих себя – что угодно! Чем ближе маркер к планшету, тем четче и ярче будут рисунки. Благодаря набору дети с легкостью запоминают буквы и цифры, развивают моторику рук и координацию движений. На нем можно рисовать в полной темноте.



Пленка солнцезащитная на окна СУПЕРЦЕНА!

2 шт. **890 руб.**

Если в полдень в ваше окно сильно светит солнце, а вечером вы не защищены от посторонних взглядов – эта пленка для вас! Создает эффект зеркала снаружи и абсолютно прозрачна изнутри. Предохраняет от перегрева и выгорания мебель, книги, одежду. Легко крепится к поверхности стекла.



Лента «Супер Фикс»

2 шт. **990 руб.**

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



Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1300 руб. **990 руб.**

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить нервущиеся колготки! Они представляют собой переплетения миллиона мелких ниток, отличаются повышенной эластичностью и позволяют им быть более устойчивыми к внешним воздействиям. Держат форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от перегревания благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движения и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищают вены и сосуды.



Массажная подушка с функцией прогрева

3800 руб.

1690 руб.

Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – Ваше спасение! Нефритовые камни, как опытные руки специалиста промассируют проблемные зоны и Вы ощутите приятное тепло и легкость. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц, согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.



Фотошторы + Тюль В ПОДАРОК!

Габардин (150x270) 2 шт.

3D-печать. Цветы как живые!

3990 руб. 2490 руб.



«Золотое искушение»

«Цветочная композиция»

Подушка для ног «Здоровый сон»

2100 руб.

1290 руб.

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



Стул для ванны и душевой с регулируемыми ножками

3500 руб. **2690 руб.**

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



Термокерамический обогреватель

1990 руб. **1490 руб.**

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



Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. **990 руб.**

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



Светильник «Чемпион солнечная батарея»

990 руб.

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



Чудо-пленка «Надежная защита» 3 м x 60 см

Цвет: золото, серебро. 2 штуки **990 руб.**

Самоклеющаяся алюминиевая фольга для защиты поверхности от различного рода повреждений и загрязнений, а также для мгновенного преображения интерьера. Легко клеится, водонепроницаемая, жаростойкая, легко мыть. Универсальное применение – для оклеивания любых гладких поверхностей (столешницы, фасады шкафов, полки, двери, стены и т.д.). Идеально подходит для использования на кухне, в ванной и жилых комнатах. Приклеивается сама к любой поверхности.



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1147746422075. Юр. адрес: 115191, Москва, ул. 2-я Рошинская, 4, эт. 5, пом 1а, ком. 1 Раб.М №ХII. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке получения призов по тел.: 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций с 08.04.2022 г. по 29.04.2022 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ.

8 (499) 213-03-16

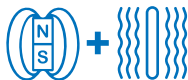
Работаем без выходных с 09.00 до 20.00

МАВИТ®

**МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА
(В ТОМ ЧИСЛЕ НА ФОНЕ АДЕНОМЫ)
И ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ**



Эффективность
доказана
клинически



Комплексное воздействие:
магнитное импульсное поле
+ вибромассаж



Оптимальные
параметры
физических факторов



КОМФОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1 раз
в день

по **30**
минут

7-9
процедур

снижение
болевого
синдрома¹

уменьшение
воспаления²

повышение
эрекции³



**ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО
МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

www.elamed.com

ЕЛАМЕД

Бесплатный телефон горячей линии **8-800-200-01-13** ОГРН1026200861620 Реклама 18+
АО «Елатомский приборный завод» 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25

Приобрести аппараты можно в аптеках и магазинах медтехники Вашего города, адреса на сайте elamed.com в карточке товара закладка «Где купить в Вашем городе?». Изображение товара в рекламных материалах может отличаться от представленных товаров в аптеках.

1. Жиборов А. Б., Мартов А. Г. Эффективность комплексного подхода к лечению хронического простатита, в том числе у пациентов с доброкачественной гиперплазией предстательной железы//УРОЛОГИЯ. 2018. №4. С. 81-87.
2. Лоран О. Б., Жиборов А. Б., Герасименко М. Ю., Лукьянов И. В., Зайцева Т. Н., Естигнева И. С. комплексное лечение больных доброкачественной гиперплазией предстательной железы//Учебное пособие. Москва. 2021. С. 20-28.
3. Кореньков Д. Г., Марусанов В. Е. Влияние тепло-магнито-вибромассажа на эректильную дисфункцию у больных хроническим абактериальным простатитом//Андрология и генитальная хирургия. 2016. Том 17. С. 57-62.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.