

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 05 (172)

10 – 23 марта
2023 года



ЖЕНСКИЙ ПРОСТАТИТ

ЧТО ВОСПАЛЯЕТСЯ И ГДЕ БОЛИТ?

СТР. 14

МУЖСКОЙ КЛИМАКС

НЕ ПОРА ЛИ ПРОВЕРИТЬ
ТЕСТОСТЕРОН?

СТР. 15

БЕТА- КАРОТИН

ДЛЯ ЗРЕНИЯ И ПАМЯТИ НЕОБХОДИМ

СТР. 17

ОВОЩНОЕ РАГУ

ВСЕ ВИТАМИНЫ
В ОДНОЙ ТАРЕЛКЕ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 3 0 0 5

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НЕ РАБОТАЕТ ГОЛОВА?

ПРОВЕРЬТЕ СОСУДЫ ШЕИ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

10 марта

Убывающая Луна в Весах

- + посещение дерматолога, орехи
- тяжелые сумки, холодные напитки

11 марта

Убывающая Луна в Скорпионе

- + массаж спины, тушеные овощи
- гиподинамия, алкоголь, сдоба

12 марта

Убывающая Луна в Скорпионе

- + зарядка для суставов, свежие соки
- тесная обувь, ссоры с близкими

13 марта

Убывающая Луна в Стрельце

- + посещение окулиста, черника
- острая пища, просмотр телешоу

14 марта

Убывающая Луна в Стрельце

- + скандинавская ходьба, творог
- мокрые ноги, нагрузка на поясницу

15 марта Луна в Козероге,
последняя четверть

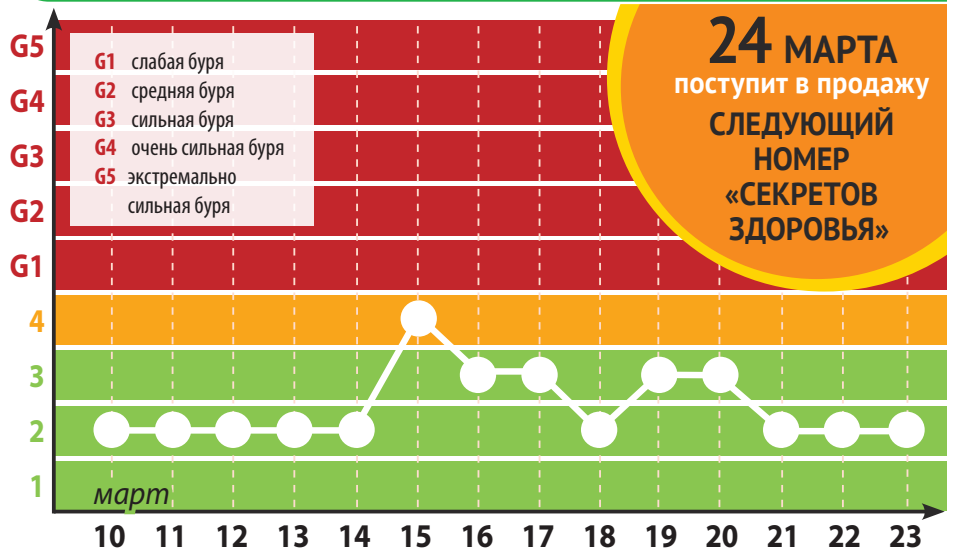
- + массаж стоп, посещение подолога
- самолечение ОРВИ, мороженое

16 марта

Убывающая Луна в Козероге

- + сухой массаж щеткой, мятный чай

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



24 МАРТА
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

- крепкий кофе, напряжение зрения

17 марта

Убывающая Луна в Водолее

- + танцы, салаты с авокадо
- гаджеты во время еды, скандалы

18 марта

Убывающая Луна в Водолее

- + упражнения на растяжку, крупы
- цитрусовые, удаление бородавок

19 марта

Убывающая Луна в Рыбах

- + медитация, йога, сладкие фрукты
- силовые упражнения, выпечка

20 марта Убывающая Луна в Рыбах

- + контрастный душ, прогулка
- желчегонные травы, сквозняки

21 марта Луна в Овне, новолуние

- + ЛФК для осанки, желе из ягод
- сахар, самолечение токами

22 марта Растущая Луна в Овне

- + плотный завтрак, ароматерапия
- незнакомые блюда, узкие брюки

23 марта Растущая Луна в Тельце

- + контроль давления, озонотерапия
- жесткие диеты, громкая музыка

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! ВЕСНА УЖЕ СО ВСЕЙ ЩЕДРОСТЬЮ ОДАРИЛА НАС НОВЫМИ НАДЕЖДАМИ, ВЕРОЙ В ЛУЧШЕЕ И РАСШЕВЕЛИЛА СПЯЩИЕ ГОРМОНЫ РАДОСТИ. РАДОСТНЫМ И СВЕТЛЫМ БУДЕТ И НАШ СВЕЖИЙ НОМЕР, ОБЕЩАЕМ.

А В НЕМ ОТВЕТСТВЕННО ПОДГОТОВЛЕННЫЕ СТАТЬИ О:

- грыжах и способах борьбы с ними;
- пользе солнечного света для здоровья;
- способах избавления от плесневого грибка.



А ТАКЖЕ

для вас наивкуснейший материал о мидиях. Полезная статья о самодиагностике по губам. Новая женская история любви и полюбившийся конкурс стихов. А луна и звезды посоветуют нам, как сохранить свое здоровье на высоте.

НЕ ПРОПУСТИТЕ, СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 24 МАРТА.

ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ

...ПРИНИМАЕМ
ВИТАМИНЫ ПРАВИЛЬНОУТРОМ
ПРИНИМАЕМ✓ **Витамины группы В**

В – они обеспечат энергией, поддержат нервную систему, дадут бой усталости.

✓ **Витамин С** (дневную дозу лучше разделить на три приема) – этот мощный антиоксидант выставит надежный барьер инфекциям и укрепит сосудистую стенку. Но его прием нужно разнести на два часа с витамином В12.

✓ **Витамины А, К, D и Е** – жирорастворимые, поэтому принимать нужно вместе с жирной пищей (орехами, авокадо, йогуртом). Витамин Е необходим для поддержания работы сердечно-сосудистой и иммунной систем, зрения, мозга, кожи. Витамин А – мощный антиоксидант, который участвует в выработке коллагена.

✓ **Йод и селен**, так как утром наблюдается пиковая активность щитовидной железы.

✓ **Омега-3.**ОБЩИЕ
ПРАВИЛА

- 1 Большинство витаминов рекомендуется принимать в первой половине дня – во время или сразу после завтрака.
- 2 Биодобавки с минералами лучше принимать во второй половине дня.
- 3 Аминокислоты принимаются до еды.
- 4 Мультикомплексы витаминов и минералов можно принимать в любое время суток.
- 5 Витамины и минералы лучше всего принимать вместе с едой для лучшего усвоения и запивать стаканом воды.

В ОБЕД
ЗАПАСАЕМСЯ

✓ **Витамин D**, если забыли выпить с утра или решили разнести по времени с другими витаминами. Его, кстати, можно и даже желательно принимать вместе с витаминами С и К, а также кальцием.

✓ **Второй порцией витамина С.**

✓ **Коэнзим Q10** – улучшает работу сердца и сосудов.

✓ **Цинком** – регулирует уровень сахара и помогает продуцировать инсулин, повышает упругость кожных покровов.

✓ **Омега-3.**ВЕЧЕРОМ
ПОПОЛНЯЕМ
ЗАПАСЫ

✓ **Витамина D**, если по какой-то причине утром и в обед решили его не принимать. Нутриент необходим для созревания лейкоцитов и выработки иммуноглобулинов, защиты от остеопороза.

✓ **Кальция** – укрепляем зубы и кости. Только разносим на два часа с приемом железа и цинка.

✓ **Омега-3** – необходим для образования оболочек вокруг нейронов, поддержания иммунитета, для снижения воспалительных процессов, развития мозга.

ПЕРЕД СНОМ
ОСОБЕННО
ПОЛЕЗНЫ

✓ **Магний**, так он лучше усваивается и благотворно влияет на сон. Нужен для роста костей, нормализации сердечного ритма, снижения артериального давления.

✓ **Триптофан** – необходим для выработки серотонина, мелатонина и никотиновой кислоты.

✓ **Мелатонин** – способствует лучшему засыпанию.



 **ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО**

Источник коллагена

Геленк Нарунг

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

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

БАД. Производитель **ПРОВИСТА**, г. Ганновер, Германия  www.provista-ag.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

 **МОКРИЦА
ЩИТОВИДКЕ
ПРИГОДИТСЯ**

Столкнувшись с повышенной функцией щитовидной железы, я стала искать средства, которые помогли бы мне поддержать здоровье этого важного органа. Доверившись врачу, я, конечно, начала принимать те препараты, что она назначила, но поскольку всю жизнь я увлекалась натуропатией и фитотерапией, решила помочь себе, еще и принимая средства на основе звездчатки средней, или, попросту, мокрицы. Смешиваю по 1 ст. ложке травы мокрицы (чем мельче листья, тем лучше), пустырника и перемолотых плодов шиповника, засыпаю в термос со стеклянной колбой, заливаю туда же пол-литра кипятка, укупуриваю, оставляю на ночь. Утром процеживаю и выпиваю весь объем в течение дня. Делаю так месяц. Повторяю через полгода. И знаете, очень меня радуют анализы.

Оксана Хабарова, г. Орёл

Наша справка:

Звездчатка средняя (мокрица) применяется в народной медицине для размягчения экссудата фолликулов щитовидной железы, рассасывания узелковых образований и устранения застоя лимфы.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

 **ЧАЕМ С ШАЛФЕЕМ
ВОСПАЛЕНИЕ ОДОЛЕЕМ**

Дочка моя год назад родила ребенка, но прекрасный период материнства был омрачен болезнью. У дочки началось воспаление по-женски. Пришлось лечиться, прервав грудное вскармливание на время приема лекарств. Дочь всеми силами старалась сохранить лактацию, и все получилось. Но не прошло и месяца, как воспаление вернулось. Снова лечение, снова мучение. Словом, на четвертый раз молоко у нее пропало. Только до девяти месяцев и смогла с горем пополам докормить кроху. Да и это все не такая беда, вот воспаления замучили. Не успеет пролечиться, как снова кольпит. Сколько лекарств перепила, процедур переделала, не описать. А знаете, что помогло? Банальный шалфей. Более того, мы и использовать-то его от безысходности стали. Мол, хуже точно не будет. И не стало, стало только лучше. Дочь свет белый увидела.

1 ст. ложку сухой травы шалфея заварить стаканом кипятка (250 мл) и проварить на малом огне 10 минут. Снять с огня, тепло укутать, оставить на час. Процедить. Прини-



мать по 50 мл 4 раза в день за полчаса до еды до улучшения состояния. Хранить отвар в холодильнике.

Елена Нестерова, г. Ногинск

Наша справка:

Шалфей содержит эфирное масло, которое обеспечивает ему противовоспалительное и антибактериальное влияние на организм. Тиамин улучшает обмен веществ, а флавоноиды укрепляют стенки кровеносных сосудов. Танин также снимает воспаление и выставляет барьер для бактерий.



**ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:**

ПОДРУМЯНИМ ПИРОЖКИ

Чтобы пирожки получились румяные снаружи, а внутри красивого кремового цвета, в тесто на этапе замешивания нужно добавить немного крепко заваренного черного чая.

Елена Науменко, г. Новосибирск

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

ДОННИКОВЫЙ МЁД СОСУДАМ НА ПОЛЬЗУ ПОЙДЁТ

У меня варикозное расширение вен. На операцию пока не решаюсь. Есть проблемы с сердцем, диабет в придачу, опасаясь наркоза, да и того, что после операции ранки будут долго заживать. Ну и лет мне немало. Не уверен, что сто-

ит так рисковать. Хотя, врач уговаривает. Я пока думаю. Но без дела не сижу. Делаю себе одно средство, уж больно для вен хорошее. Для его приготовления потребуется донниковый мед (350 г) и чеснок

(200 г уже очищенных зубчиков). Чеснок пропускаю через пресс, хорошенько перемешиваю с донниковым медом, убираю в темное место на неделю. А по прошествии времени принимаю по столовой ложке за 30–40 минут до еды.

Вениамин Н.,
Новгородская обл.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

РЕАНИМИРУЕМ УКРОП

И не только его. Любой увядшей зелени можно вернуть свежий вид, если на час опустить в холодную воду, в которой разведен столовый уксус (1 ст. ложка на литр воды).

Эльвира Тэн, г. Люберцы



Наша справка:

Донник обладает способностью снижать проницаемость сосудистой стенки, а чеснок укрепляет сосуды и препятствует образованию тромбов.

Проблемы с кишечником – первый шаг к отравлению организма СИВИДАЛ ПОМОЖЕТ ВЕРНУТЬ РЕГУЛЯРНЫЙ СТУЛ И ОЧИСТИТЬ КРОВЬ!

Миллионы людей каждый день мучаются запорами. Но мало кто знает, насколько это опасно для здоровья! Представьте, массы переваренной пищи не могут покинуть кишечник, скапливаются, твердеют и начинают растягивать и повреждать нежную слизистую кишечника. Клетки слизистой не выдерживают и рвутся, появляются «кишечные дыры». В результате накопившиеся в кишечнике гнилостные токсины и шлаки попадают прямо в кровь, стремительно разносятся по всему организму и жизненно важным органам: сердцу, печени, почкам, мозгу. Появляется тревожность, бессонница, давление, дискомфорт в суставах, тяжесть в голове. Вот к чему может привести отсутствие ежедневного стула! И это только начало. Для прекращения самоотравления организма необходимо раз и навсегда восстановить регулярность стула, избавиться от «кишечных дыр»

и очистить кровь! И это под силу натуральному гелю Сивидал!

Сивидал – это российский продукт из дикой водоросли ламинарии Охотского моря, который создали российские ученые в наукограде Пущино по уникальной запатентованной технологии кавитации (патент РФ RU 2384342). Живые микромолекулы Сивидала оказывают и местное, и системное действие на клеточном уровне! Благодаря гелевой форме они бережно и мягко проходят по кишечнику, собирая и выводя все скопившиеся шлаки и токсины, выстилают стенки кишечника защитной микропленкой и способствуют заживлению повреждений. Одновременно с этим микромолекулы Сивидала способствуют очищению крови и сосудов от токсинов, ядов и т.д., помогая предотвратить различные осложнения. Быстро, просто и безопасно!



Прямо сейчас звоните по бесплатному номеру! Код Вашего подарка «СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ»

 **8 (800) 100-55-60**

* При покупке 5-ти банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24. СРП № RU.77.99.19.004.E.004350.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.03.2023 по 01.10.2023 г. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. Реклама



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



ИДЁТ НА Понижение Высокое Давление

Гипертоники соврать не дадут, когда давление повышается, что называется, выше крыши, живешь через силу. Даже веки поднять тяжело, не то что ходить или что-то делать. Ешь таблетки, пьешь зеленый чай или что там еще врач назначил. Но даже несмотря на это, давление может повышаться. Как огня чураться всего, что может давление запустить в космос. А я вот раздобыла рецепт один, который помогает мне в узде его держать. Знаете, что это? Обычный майоран! Да-да, именно так, с восклицательным знаком, потому что для меня эта специя стала настоящим спасением. Оказывается, майоран снижает давление и здорово успокаивает нервную систему.

3–4 веточки свежего майорана или 1,5 ст. ложки сушеной травы заварить 300 мл кипятка. Емкость теплом укутать и оставить на 2 часа. Затем отфильтровать, разделить порцию на 4 приема и принимать за 15 минут до еды в течение дня. Следить за давлением. Регулировать дозу и частоту приема в зависимости от состояния.

И, да, у меня никак не получается вырастить эту волшебную зелень в горшочке. Приходится покупать в супермаркете. Расскажите, ведь наверняка можно как-то выращивать ее на подоконнике.

Юлия Романовна С., г. Москва

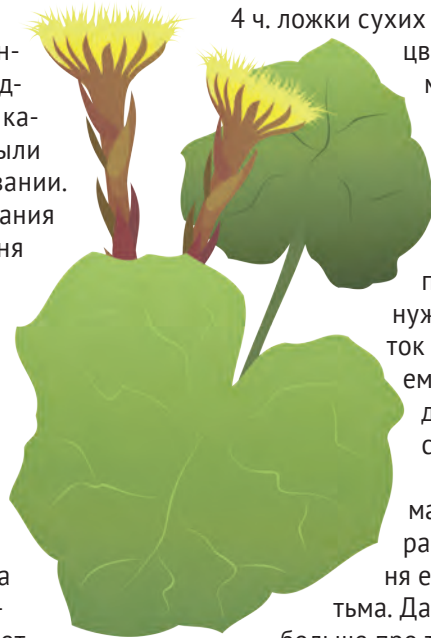
Наша справка:

Благодаря богатому химическому составу майоран обладает спазмолитическим и обезболивающим свойствами, является сосудорасширяющим средством, является природным антиоксидантом, помогает нормализовать давление.



БРОНХИТ МАТЬ-И-МАЧЕХА ПОБЕДИТ

Прошлой зимой я заболела жутким бронхитом. Врач даже предполагала пневмонию, какие сильные у меня были хрипы при прослушивании. Да я и без прослушивания чувствовала, как у меня все внутри клокочет. Кашель извел совсем. Дочка приехала помочь по хозяйству и отругала, что я лекарства через пень колоду пью, бессистемно. А какая тут система, когда утки, куры, козы да два кота с собакой на мне? Мужа уже два года как нет, одна хозяйство тяну. Навертись со скотиной и с ног валишься. Добро, если чай горячий сподобишься попить, какие уж там лекарства-ингаляции? Вот за это от дочери и попало. Взялась она меня на ноги ставить. Компрессы делать, настои готовить. И получило мне. Особенно понравился отвар мать-и-мачехи. После него прям сразу легче становилось.



4 ч. ложки сухих измельченных цветков и листьев мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса, затем процедить. Выпить весь настой нужно в течение суток в несколько приемов. Принимать до улучшения состояния. Я теперь мать-и-мачеху сама собираю и сушу. У меня ее тут в деревне тьма. Да и вообще, стала больше про травы читать, узнавать. Ко всему с умом надо.

*Вероника Кирьянова,
Московская обл.*

Наша справка:

Мать-и-мачеха благодаря содержащемуся в ней спектру биологически активных компонентов (витамины С, горькие гликозиды, сапонины и проч.) обладает разжижающим мокроту действием, помогает ее выведению, снижает выраженность воспалительных процессов в организме.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПРОДЛЕВАЕМ ЖИЗНЬ ЦВЕТАМ

Чтобы букет живых цветов радовал своей красотой как можно дольше, в вазе с водой можно развести один мерный колпачок ополаскивателя для рта. Воду нужно менять каждый день.

Полина, г. Северодвинск



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

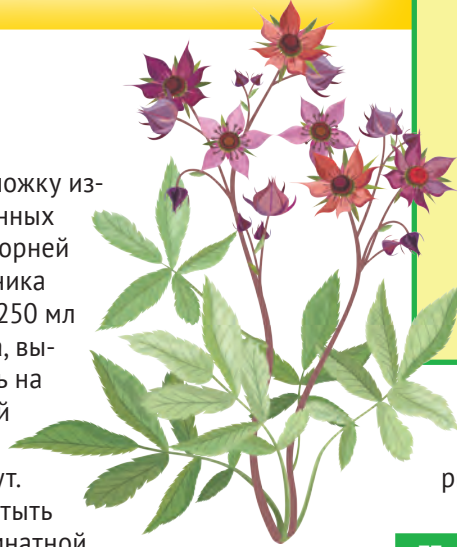
ЗАМУЧИЛ РАДИКУЛИТ? САБЕЛЬНИК ПОДСОБИТ

У меня спина давно не так здорова, как хотелось бы. То тут кольнет, то там стрельнет. Но больше прочего боль в пояснице донимает. Я еще и сплю-то на диване. Раньше с мужем спала на двухспальной кровати, там матрас удобный. Тут у мужа случился инсульт, из больницы его выписали, но до полного восстановления пока далеко. Спит один, боюсь его тревожить. Я ночами ворочаюсь, храплю, встаю в туалет. Вот и перебралась в зал на диван. А от этого спина еще сильнее болит. Я, конечно, стараюсь делать по утрам зарядку – пример мужу показывать. Ему-то тоже нужно двигаться. Да иногда так прихватит, что не до зарядки. В такие моменты мне очень помогает сабельник болотный. Известный борец с суставными болями.

1 ст. ложку измельченных сухих корней сабельника залить 250 мл кипятка, выдержать на водяной бане 20 минут. Дать остыть при комнатной температуре. Остудить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой, разведя в 50 мл кипяченой воды, курсом до полугода.

Я еще настойку на водке делаю, ей спину натираю перед сном.

50 г измельченных корней залить полулитром водки, настоять три неде-



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

ли, ежедневно взбалтывая. Настойка должна быть густо-коричневого цвета.

Елизавета Юнусова, Московская обл.

Наша справка:

Сабельник болотный обладает противовоспалительным, антибактериальным, мочегонным, жаропонижающим и болеутоляющим действием. Эти свойства определяются фенольными соединениями, они же являются природными антиоксидантами.

ПРОБИОТИК + ПРЕБИОТИК = МИКРОФЛОРЕ КИШЕЧНИКА ПОЛЬЗА

Пробиотики и пребиотики – это различные биологически-активные вещества, каждое из которых назначается при нарушении баланса естественной микрофлоры ЖКТ (желудочно-кишечного тракта). Как они работают? Пробиотик – это комплекс полезных бактерий, которые способствуют хорошей работе ЖКТ и восстановлению нарушенного состава микрофлоры при дисбактериозе, который часто может развиваться после приема антибиотиков.

Пребиотики, такие как инулин, нужны для питания и создания благоприятных условий для полезных пробиотических бактерий – они избирательно стимулируют рост собственных и только полезных представителей кишечной микрофлоры (лактобактерий, бифидобактерий).

В ферментации микрофлорой толстого кишечника из инулина образуются полезные вещества, которые поддерживают

нормальную функцию клеток кишечника – колоноцитов.

Дефицит пребиотических продуктов в рационе современного человека при несбалансированном питании, диетах может приводить к развитию кишечного дисбиоза. Дополнительное включение пребиотиков также важно для восстановления сил организма после перенесенных заболеваний, при нарушениях обменных процессов.

Для того, кто предпочитает «все и сразу», в наших аптеках есть «Флориоза» –



это комплекс, сочетающий про- и пребиотики в одном продукте европейского качества, произведенный в Италии. В одном саше «Флориозы» содержится 3 миллиарда пробиотических бактерий, которые вступают в борьбу с патогенной флорой в кишечнике, и в дополнении к этому «Флориоза» содержит 800 мг пребиотика инулина, что обеспечивает физиологичное влияние на коррекцию количественного и качественного состава микрофлоры кишечника. Еще одним отличием «Флориозы» является содержание витаминов группы В, восполнение дефицита которых способствует нормализации моторики кишечника и, конечно, нужно для правильной работы нервной системы. Лучше начинать прием с первого дня антибиотикотерапии и продолжать курс после нее.

РЕКЛАМА

СГР: № RU.77.99.11.003.E.001326.04.19 от 09.04.2019 г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Овощ, напоминающий бутоны или соцветия фиолетово-зелёного цвета на небольшом стебельке, не пользуется у российских хозяюшек популярностью. Купить можно не везде, да и дороговат. Да и у огородников-садоводов на грядках его встретишь нечасто. А между тем, артишок исключительно богат пользой. И средства на его основе можно легко найти в аптеках.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Артишок выращивали еще в Древнем Риме, а собранные соцветия консервировали в меду. Этот питательный продукт брали с собой римские легионеры, отправляясь в дальние походы.

ПОД МИКРОСКОПОМ

Средства на основе артишока обладают гепатопротекторным и желчегонным свойствами. А все благодаря полифенольным производным цинарина, хлорогеновой и кофейной кислотам в составе овоща. Аскорбиновая кислота, каротин, витамины B1 и B2, а также инулин, которыми исключительно богат артишок, нормализуют обмен веществ в организме человека. Листья этого лекарственного растения содержат минеральные соли, полисахариды, богаты витаминами, танином, пектином и калием, что обеспечивает растению способность снижать уровень жирных кислот и холестерина в крови, оказывать мочегонное действие.

Артишок: ПОЛЬЗОЙ БОГАТ КАЖДЫЙ ЛИСТОК



ПРИ ПСОРИАЗЕ

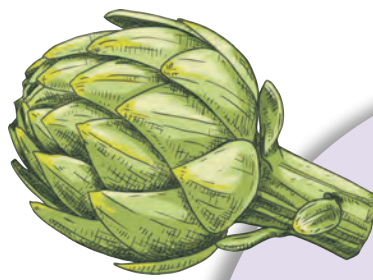
Артишок может стать неплохим подспорьем в «усмирении» псориаза. Для этого готовят отвар из сухих листьев овоща. 40 г измельченного сырья необходимо залить литром кипятка, дать настояться 15 минут, процедить. Принимать по стакану отвара трижды в день за 20 минут до еды.

ЖЕЛЧЕГОННЫЙ ЧАЙ

В аптеке можно купить готовое желчегонное средство на основе артишока. А можно приготовить чай из сушеных листьев овоща, который будет обладать еще и свойством снижать уровень «плохого» холестерина в крови. 2 ст. ложки сушеных листьев артишока залить литром кипятка и дать настояться 10 минут. Добавить немного меда для усиления эффекта и принимать по стакану за полчаса до еды трижды в день.

ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Из свежего артишока можно приготовить коктейль, который благотворным образом будет влиять на обменные процессы в организме и укреплять иммунитет. Свежее соцветие артишока измельчить в блендере. 50 г полученной массы смешать с 20 мл имбирного чая и 50 мл березового сока. Дать настояться полчаса. Принимать утром натощак, добавив для вкуса немного меда.



Любовь Анина

САЛАТ ДЛЯ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ



Салат из свежего артишока – это настоящий клад витаминов и микроэлементов, который к тому же обладает мощным антиоксидантным действием, отодвигая старость и преумножая женскую красоту. Для его приготовления 200 г мелких плодов свежего растения помыть, подержать над паром 3 минуты. Отложить для остывания. 150 г пекинской капусты помыть, порвать руками, выложить в салатник. Добавить к капусте остывший артишок, 100 г сваренной и порезанной соломкой куриной грудки, 2 ст. ложки льняного масла и 2 ст. ложки гранатового сока. Перемешать.



И ТУТ ПЁТР I ОТЛИЧИЛСЯ

Пожалуй, уже никого не удивишь тем фактом, что в Россию и артишоки завез Пётр I. Великий правитель не чурался ничего нового и с азартом внедрял, пробовал, экспериментировал и завозил. Говорят, кстати, что Пётр так полюбил артишоки, что иногда отказывался трапезничать, пока те не подадут к столу.



ХВАТИТ ИГРАТЬ В ПРЯТКИ С ПРОСТАТИТОМ!

ОТ БОЛЕЗНИ НЕ СКРЫТЬСЯ, НО УСМИРИТЬ ЕЁ ВОЗМОЖНО, ПРИЧЁМ ТРАТЯ ВСЕГО 30 МИНУТ В ДЕНЬ



«Что-то не то с эрекцией – облом уже второй раз за неделю... Ночью не удается выспаться – все время тянет в туалет. Промежность ноет, в паху болит...»

Так проявляет себя хронический простатит – мучительное воспалительное заболевание предстательной железы. По данным разных авторов, им страдает от 8 до 35% мужчин 20–40 лет¹. При этом считается, что статистика сильно занижена, а истинные цифры – тайна, покрытая мраком.

ДЕЛО В ТОМ, ЧТО...

Многие представители сильного пола проявляют слабость и не обращаются к специалистам, предпочитая терпеть и страдать. Да, они «спрятались» от статистики, но не от простатита, который неуклонно прогрессирует!

Что их ждет впереди? Онкопатология? Импотенция? Бесплодие? Пиелонефрит с его болезненными почечными коликами? В придачу – утрата уверенности в себе, подавленность, проблемы в личной жизни...

Только без паники! Существует высокий шанс добиться стойкой ремиссии заболевания и избе-

жать негативных последствий – с помощью комплексных лечебных мер с подключением комбинированной физиотерапии.

Но как преодолеть психологический барьер перед лечебными манипуляциями?

Вдохновляющая новость для пострадавших мужчин: физиолечение профессионального уровня, причём с аналогом пальцевого массажа, сегодня можно осуществлять не только в больнице, но и дома, без участия посторонних – с помощью медицинской техники. Разве не об этом втайне мечтали многие?

МУЖЧИНЫ ОЦЕНЯТ ПО ДОСТОИНСТВУ!

Портативное физиотерапевтическое устройство МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ) работает на основе сразу трёх действующих факторов.

- 1. Вибрационное воздействие** имитирует элементы пальцевого массажа, способствует повышению обмена в тканях и оттоку воспалительного секрета, нормализации мышечного тонуса, снижению частоты позывов и уменьшению боли.
- 2. Импульсное магнитное поле** позволяет улучшить кровоснабжение и обменные процессы, «разбить» застои, уменьшить воспаление, увеличить концентрацию лекарств в органе; улучшить питание простаты и ускорить восстановление тканей.
- 3. Физиологичное тепло** способно повышать локальный иммунитет и обеспечивать комфортность процедуры.

МАВИТ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- восстановить работоспособность простаты;
- нормализовать мочеиспускание;
- снять боль, рези и жжение;
- вернуть эрекцию и повысить потенцию;
- не допустить прогрессирования и осложнений;
- сохранить дееспособность и качество жизни мужчины.

Важно, что анатомический аппликатор плавной формы легко проникает к очагу воспаления и плотно прилегает к простате, не вызывая неприятных ощущений.

Надо всего лишь уделять полчаса ежедневно в течение 7-10 дней и регулярно повторять курсы – ради своего же блага!

ПОЧЕМУ ИМЕННО МАВИТ?

- МАВИТ разработан при участии ведущих учёных РязГМУ им. И. А. Павлова.
- Магнитотерапия входит в обязательные **Стандарты оказания медико-санитарной помощи при хроническом простатите, согласно приказу Минздрава РФ № 1673н.**

! Избавление от болезненных симптомов, налаживание эрекции и мочеиспускания возможно уже через несколько процедур.

- За уникальность и высокий терапевтический потенциал МАВИТ отмечен званием лауреата конкурса «**100 лучших товаров России**».
- Применяется в лечебной практике около **15 лет**.
- Устройство выпускает Елатомский приборный завод (ЕЛАМЕД) – специализированный медицинский производитель, чья продукция оснащена 80% больниц России – знак стабильности и надёжности марки.
- **МАВИТ действует мягко, позволяет лечиться в покое, удобстве**, без моральных и физических страданий – теперь, пожалуй, вообще нет причин бояться лечиться!

Следует помнить: мужское здоровье можно потерять быстро и навсегда – простатит прогрессирует! Так что тянуть с качественным лечением не стоит. Прямо сейчас можно позвонить по бесплатному телефону завода-производителя 8-800-200-01-13 и узнать все подробности.

МАВИТ – для полноценного МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ!



ФСР 2011/12161
Реклама 16+

¹ Плотникова, А. Ю. Современные методы лечения хронического простатита (обзор литературы) // А. Ю. Плотникова, Д. О. Архипов // Молодой ученый. — 2018. — № 3 (189). — С. 97-99. — URL: <https://moluch.ru/archive/189/47906/> (дата обращения: 11.01.2023).

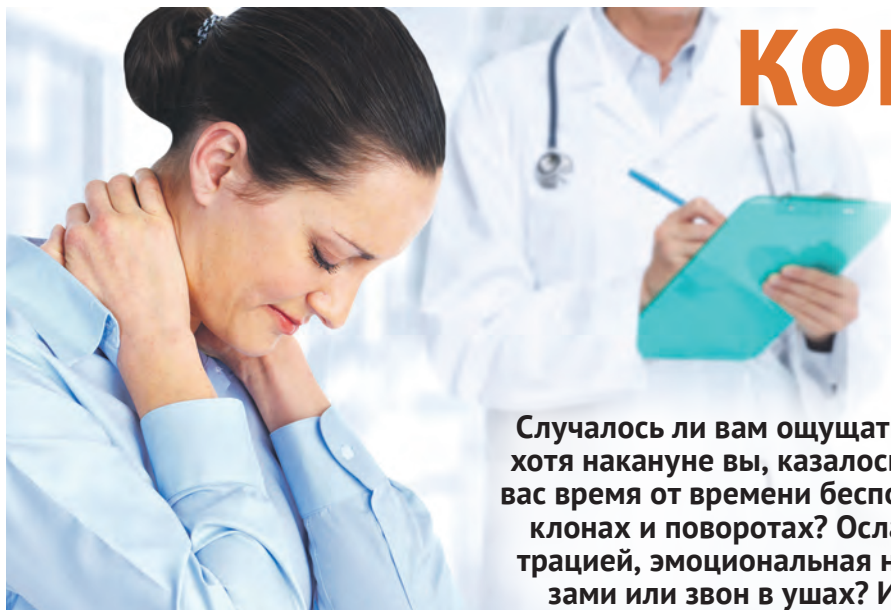
Только до конца марта МАВИТ по цене прошлого года в аптеках, магазинах медтехники Москвы и области

- | | | | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | | | | | |
| 8 495 215-52-15 | 8 495 585-55-15 | 8 495 369-33-00 | 8 499 653-62-77 | 8 800 700-77-11 | 8 800 550-94-12 | 8 499 550-10-16 |

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ³ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ⁴ ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁵ Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт. ц. пом. I ком 2, ОГРН 1147746631988. ⁶ ООО «Фармат», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Соновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ⁷ ООО «МедтехникаМ1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101.

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



КОГДА МОЗГУ

ИЛИ КАК ПОМОЧЬ СОСУДАМ ШЕИ «ДЫШАТЬ» В ПОЛНУЮ СИЛУ

Случалось ли вам ощущать слабость и разбитость во всем теле, хотя накануне вы, казалось бы, целый день отдыхали? А может, вас время от времени беспокоят головокружения при резких наклонах и поворотах? Ослабление памяти, сложности с концентрацией, эмоциональная нестабильность? Мерцание перед глазами или звон в ушах? Или же тупая ноющая боль в затылке?

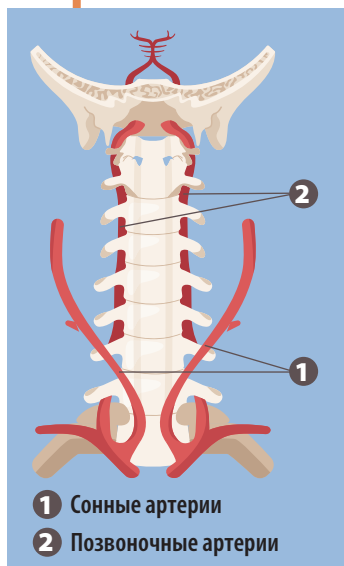
СПРАВКА

Каротидный бассейн – это совокупность двух сонных артерий, берущих начало в области грудной клетки.

Основная функция этих артерий – обеспечивать кровью полушария головного мозга, органы зрения, мягкие ткани головы и пр. До 70–85% крови в мозг поступает из каротидного бассейна.

Вертебробазилярный бассейн – это совокупность двух позвоночных артерий, берущих начало в верхней части груди, поднимающихся через просвет 6-го позвонка шейного отдела и далее вверх через отверстия в вышележащих шейных позвонках. В области затылочного проема они сливаются в единую базилярную артерию.

Эти сосуды отвечают за кровоснабжение спинного мозга (на уровне шейного отдела позвоночника), мозжечка, внутреннего уха, задних долей таламуса и гипоталамуса, среднего и продолговатого мозга, некоторых частей височных и затылочных долей мозга. Сосуды этого бассейна обеспечивают 15–30% кровоснабжения головного мозга.



- 1 Сонные артерии
- 2 Позвоночные артерии

Многие не придают особого значения подобным симптомам, особенно если они беспокоят не постоянно, а лишь иногда. Молодые списывают все на «перемену погоды», а люди постарше – на повышенное давление или неизбежные проявления возраста. Однако причина всех описанных выше «сбоев» в самочувствии может быть более серьезной – нарушение кровообращения в сосудах шеи. Тех самых, которые снабжают головной мозг кровью и связанным с ней кислородом. В этом случае симптомы не стоит игнорировать – необходимо пройти полноценное обследование.

Кто «виноват» в том, что сосуды шеи начинают хуже выполнять свои функции, и что с этим делать, – выясняли вместе с **Еленой Кондуковой, врачом-неврологом филиала №2 «НМИЦ ВМТ им А. А. Вишневого» Министерства обороны РФ.**



ВРЕДНАЯ ДЛЯ МОЗГА «ДИЕТА»

Сосуды шеи – это сложная разветвленная система из крупных артериальных и венозных стволов, а также сосудов поменьше. За кровоснабжение головного мозга отвечают, в первую очередь, две сонные и две позвоночные артерии.

– Сонные артерии проходят по боковым сторонам шеи, они формируют так называемый «каротидный бассейн» и обеспечивают около 70–85% притока крови к мозгу. Позвоночные артерии, в свою очередь, проходят по обе стороны от шейного отдела позвоночника. Они формируют так называемый «вертебробазилярный бассейн» и снабжают кровью задние отделы мозга – продолговатый мозг, мозжечок и шейный отдел спинного мозга.

От того, в каком бассейне возникает проблема с кровоснабжением, зависят причины возникновения заболевания, жалобы, предъявляемые пациентом, а также методы обследования и, наконец, лечение. Однако в любом случае главная опасность состояния заключается в том, что мозг регулярно недополучает кислород и необходимые ему питательные вещества. В долгосрочной перспективе такая «диета» чревата опасными, порой необратимыми последствиями, – говорит Елена Кондукова.

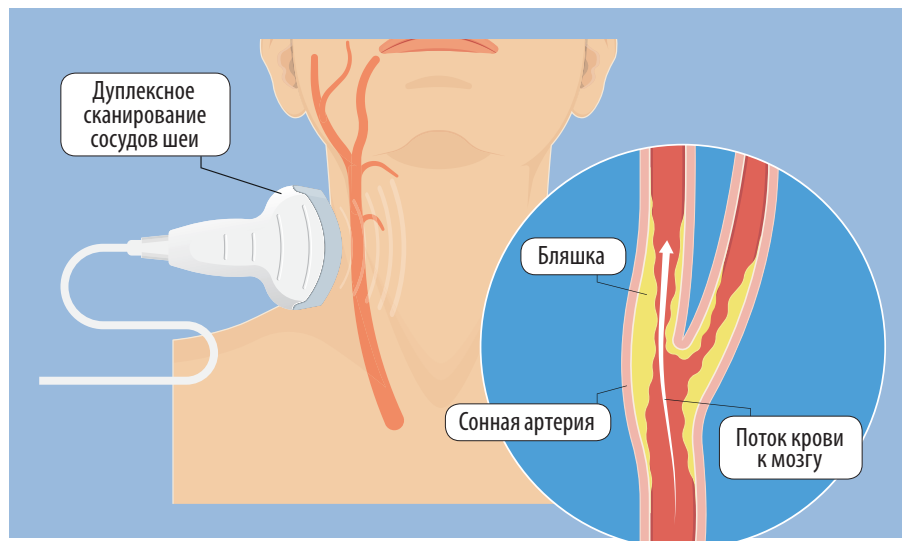
НЕ ХВАТАЕТ КИСЛОРОДА



ПРИЧИНА №1:

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Наиболее частой причиной поражения артерий каротидного бассейна (т. е. сонных артерий) является атеросклероз сосудов. Это распространенное заболевание, связанное с отложением и накоплением на внутренних стенках сосудов так называемых атеросклеротических бляшек. Они сужают просвет артерии, создают препятствие кровотоку и тем самым нарушают кровоснабжение головного мозга.



“ – Стеноз сонных артерий – это патологическое сужение

сосудистого просвета, частичное или полное. Со временем из-за этого может развиваться энцефалопатия – дистрофическое поражение мозговой ткани вследствие хронической гипоксии (кислородного голодания). В «запущенных» стадиях патология приводит к инсультам и даже к летальному исходу, – подчеркивает Елена Кондукова.

Отчего же возникает атеросклероз? Вопрос еще не до конца изучен в современной медицине, но выявлен ряд факторов, которые «гарантированно» увеличивают риски развития заболевания:

1 Повышенное содержание холестерина в крови. В частности, есть немало научных исследований, подтверждающих, что избыток липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) в плазме крови прямо связан с развитием атеросклероза сосудов.

“ **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

– При подозрении на стеноз сонных артерий врач, помимо общих анализов, назначает пациенту анализ крови на уровень холестерина и его фракций. Показан осмотр у окулиста – так как болезни системы кровообращения отражаются на сосудах глазного дна.

Дополнительными методами обследования являются дуплексное сканирование сосудов шеи, магнитно-резонансная томография. При необходимости назначают ангиографию – метод рентгенологического исследования кровеносных сосудов с использованием контрастного вещества, – рассказывает Елена Кондукова. – При наличии стеноза более 70% необходима консультация ангионейрохирурга для решения вопроса об оперативном лечении. Если же оперативное лечение не показано, то назначается медикаментозная терапия. Обычно применяются ноотропные препараты, активизирующие мозговую деятельность, и вазоактивные средства – улучшают кровоснабжение головного мозга за счет расширения сосудов микроциркуляторного русла. Какие именно назначить лекарства – решает лечащий врач.

2 Сахарный диабет. Хроническая гипергликемия (повышенное содержание сахара в крови) негативно воздействует на стенки сосудов, способствует ускоренному образованию и росту атеросклеротических бляшек.

3 Курение. Сигаретный дым содержит химикаты, токсично воздействующие на внутренние стенки сосудов. Кроме того, курение, даже пассивное, увеличивает вязкость крови, повышает количество ЛПНП и приводит к сужению сосудов – что особенно опасно в отношении артерий, уже суженных атеросклерозом.

4 Артериальная гипертензия (синдром повышенного артериального давления). Стенки сосудов у гипертоников становятся более проницаемыми и «рыхлыми», а в крови становится больше свертывающихся и меньше противосвертывающихся компонентов: все эти факторы, прямо или косвенно, способствуют развитию атеросклероза.

КСТАТИ

Нездоровый образ жизни – курение и алкоголь, злоупотребление жирной пищей, невысокая физическая активность и стрессы, – могут привести к развитию атеросклероза уже к 30–35 годам. Однако в этом возрасте рискуют главным образом мужчины, потому что у женщин вплоть до наступления климакса сосуды защищены действием гормонов. Однако после наступления менопаузы риск развития атеросклероза заметно повышается и у представительниц слабого пола.



Продолжение.
Начало на стр. 10

КОГДА МОЗГУ

А ЕСЛИ ОПЕРАЦИЯ?

Если врач определит спазм сосудов и их перекрытие более чем на 70%, показано будет только оперативное вмешательство. Существует несколько вариантов решения проблемы:

- **каротидная эндартерэктомия** – это метод удаления бляшки из артерии хирургическим путем (выскабливанием);

- **ангиопластика** – просвет пораженного бляшками сосуда увеличивается благодаря особому катетеру или баллону, который раздувается в месте поражения под высоким давлением, разрушает бляшку и вдавливает ее в стенку сосуда;

- **стенотирование** – в пораженном месте устанавливается особый каркас, который приводит к расправлению участка суженного сосуда.

Тип оперативного вмешательства определяется индивидуально, в зависимости от состояния пациента по результатам диагностики. У каждого из методов есть свои показания и противопоказания.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Согласно мировым исследованиям, атеросклерозу сонных артерий в наибольшей степени подвержены жители Западно-Тихоокеанского региона (Южная Корея, Япония, Таиланд и т. д.). В наименьшей степени от этого недуга страдают жители Африки и стран Восточного Средиземноморья (Кипр, Турция, Египет, Греция, Сирия, Израиль и т. д.).

Многие ученые склонны объяснять это благотворным влиянием так называемой «средиземноморской диеты», в которой минимизированы насыщенные животные жиры, зато много овощей, оливкового масла, морской рыбы и морепродуктов.

ПРИЧИНА № 2: ОСТЕОХОНДРОЗ

Причины недостаточности кровоснабжения в вертебробазилярном бассейне (то есть на позвоночных артериях) совсем иные: это врожденные либо приобретенные изменения в данных сосудах, а также остеохондроз шейного отдела позвоночника.

“

– К врожденным изменениям относятся извитость позвоночных артерий, гипоплазия (маленький диаметр) артерий, высокое вхождение артерий. К приобретенным – опухоли, как внутри-, так и внесосудистые, мешающие прохождению крови по сосудам шеи. Но все же шейный остеохондроз – один из самых распространенных факторов. Заболевание связано с деформацией и разрушением межпозвоночных дисков, смещением позвонковых костей, – отмечает врач.

Остеохондроз нередко сопровождается выпячиванием ядра межпозвоночного диска в позвоночный канал, т. е. образованием грыжи. Такая грыжа, возникшая в шейном отделе позвоночника, может сдавливать артерию и нарушать мозговое кровообращение.

В «группе риска» по шейному остеохондрозу – очень разные люди, большинство из них, как правило, подолгу сидят в статичной позе, удерживая мышцы шеи и воротниковой зоны в напряжении:

- бухгалтеры, офис-менеджеры, программисты и представители других «сидячих» профессий;

- профессиональные водители – таксисты, дальнобойщики и т. д., долгие часы проводящие за рулем;

- любители рукоделия и разных видов хобби, связанного с мелкими деталями: вязания, вышивания, собирания пазлов и т. д., надолго с головой уходящие в свое занятие;

- молодые (и не очень) люди, длительное время использующие смартфоны и планшеты практически без движения.



Что такое «синдром позвоночной артерии»?

Синдром позвоночной артерии (СПА) – это комплекс симптомов, которые возникают при сужении просвета позвоночной артерии и нарушении кровообращения в ней. Сюда относят зрительные проявления (ощущение пелены, молнии, пятна или точки перед глазами, слепые участки в поле зрения и т. д.), вестибулярные расстройства (шум в ухе, головокружения – чувство неустойчивости, шаткость, тошнота), вегетативные нарушения (чувство жара, озноба, похолодание рук и ног, изменения цвета кожи, непреодолимая сонливость, внезапное повышение артериального давления, нарушения сердечного ритма) и ряд других.

“

ЧТО ДЕЛАТЬ?

– Основными методами обследования при синдроме позвоночной артерии являются: рентгенография с функциональными пробами шейного отдела позвоночника, дуплексное сканирование сосудов шеи, консультация ЛОР-врача, окулиста.

Лечение в данном случае направлено на снятие мышечного спазма в шейном отделе позвоночника как традиционными, так и нетрадиционными методами лечения. Сюда относятся лечебная физкультура, массаж (при отсутствии противопоказаний), иглорефлексотерапия, гирудотерапия, остеопатическая коррекция, бальнеолечение, лечебное плавание и др., а также применение медикаментозных препаратов, – отмечает Елена Кондукова.

НЕ ХВАТАЕТ КИСЛОРОДА

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ СПА



Эти упражнения можно выполнять ежедневно, если вы много времени проводите в статичной сидячей позе, к концу дня ощущаете напряжение и усталость в мышцах плеч и шеи.

1. Сесть, сцепить пальцы рук в замок и поместить на затылок. Попытаться запрокинуть голову, оказывая сопротивление руками. Выполнять в течение 20 секунд.

2. Переместить пальцы в замке под подбородок, попытаться наклонить голову вниз, оказывая сопротивление.

3. Приложить ладонь к левой щеке. Поворачивать голову в ту сторону, оказывая сопротивление рукой. Повторить упражнение – с другой щекой.

4. Из положения «голова прямо» (стоя или сидя) осторожно наклонить голову вбок, опуская ухо к плечу, так, чтобы ощутить растяжение мышц шеи, но избегая боли. Задержаться на 10–15 секунд, медленно принять исходное положение. Затем наклонить голову в другую сторону.

5. Наклонить голову вниз, подбородком стараясь коснуться яремной впадины. Затем повернуть голову вправо, как бы скользя подбородком по верхней части грудины. Задержаться на 5 секунд. Затем медленно повернуть голову в другую сторону. Повторить по 5–7 раз в каждую сторону.

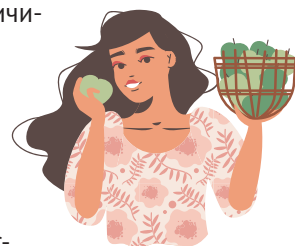
6. Стоя или сидя поднять плечи как можно выше вверх (не отводя вперед). Опустить, слегка отводя назад. Повторить по 5–7 раз.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

К сожалению, нет волшебной «таблетки», которая гарантированно защитит нас от атеросклероза, остеохондроза и других патологий, приводящих к сужению шейных сосудов. Но есть меры профилактики, которые заметно увеличивают шансы на здоровую жизнь:

- отказаться от курения, минимизировать или исключить алкоголь – чтобы не вредить сосудам;
- заботиться о своем эмоциональном состоянии, избегать стрессовых ситуаций или своевременно снимать стрессы – чтобы избежать гипертонии;
- придерживаться здорового питания: минимум фастфуда, больше натуральных продуктов (нежирного мяса и рыбы, молочных продуктов, овощей, фруктов и т. д.) – чтобы поддерживать нормальный уровень холестерина;
- заботиться о регулярных посильных физических нагрузках – чтобы избежать гиподинамии;
- пить больше чистой воды, легких натуральных чаев, морсов и т. д. – чтобы поддерживать нормальную густоту крови.

Оксана Калашникова



ДОМАШНИЙ ПОВАР №1 / 2023

КОТЛЕТЫ, ЗРАЗЫ, ТЕФТЕЛИ



Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

Дорогие друзья!

Блюда из рубленого мяса или мясного фарша занимают особое место в записной книжке каждой хозяйки. Котлеты и биточки, тефтели и митболы, голубцы и долма, люля и зразы – не перечислить всех возможных вариантов, среди которых один другого вкуснее.

В нашем журнале вы найдете рецепты на любой вкус, с подробным описанием технологии приготовления из рубленого мяса:

- первых блюд;
- горячих блюд;
- блюд на пару;
- блюд национальных кухонь мира;
- блюд, которые понравятся даже детям.

Кроме того, на страницах журнала вы найдете:

- советы по выбору и обработке мяса;
- информацию о времени приготовления блюд, их калорийности, количестве порций;
- поварские хитрости и полезные советы.

Номер уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

12+ Реклама



Как, если у женщин нет простаты? Всё верно, простаты нет, но есть орган, схожий с ней по строению – скопление скиниевых (парауретральных) желёз, располагающихся возле уретры и выделяющих специфический секрет. Когда эти железы воспаляются, возникает скинеит. Его-то как раз «женским простатитом» и называют. Вот только диагностируют довольно редко, путая с циститом.

ВСЁ ЕЩЕ ТАЙНА

Речь о роли желез Скина. По вопросу их функциональности ученые пока расходятся во мнениях. Размер этого органа у разных женщин отличается, а некоторые представительницы прекрасного пола и вовсе его не имеют. Предполагают, однако, что скиниевые железы нужны для интимной жизни, а, возможно, играют роль и в зачатии, поскольку вырабатывают секрет, схожий с тем, что синтезирует простата.

ДОСТУПНЫ ДЛЯ БАКТЕРИЙ

Скиниевые железы располагаются между нижней частью уретры и влагалищем – место очень удобное для проникновения и размножения болезнетворных бактерий. Вот почему жертвами скинеита чаще всего становятся женщины с высокой сексуальной активностью в возрасте 20–45 лет. Но не только.

ПОЧЕМУ ВОСПАЛЯЮТСЯ ЖЕЛЕЗЫ

Стафилококки, кишечная и синегнойная палочки, клебсиеллы, стрептококки, в обычных условиях обита-

ЖЕНСКИЙ ПРОСТАТИТ? И ТАКОЕ ВОЗМОЖНО!

ющие во влагалище и перианальной зоне, становятся «враждебными» для здоровья скиниевых желез при определенных условиях:

! **травмы уретры, особенно в области проекции скиниевых желез;**

! **незащищенные половые контакты с разными партнерами;**

! **недостаточная гигиена;**

! **снижение иммунитета,** в том числе при наличии в анамнезе диабета, ВИЧ, при переохлаждении, стрессе, рецидивах хронических соматических заболеваний.

ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Женщина годами может лечить уретрит и цистит, и не подозревая, что причи-

на ее мучений – воспаление скиниевых желез. А между тем, воспаление может перекинуться на слизистую половых путей, привести к кольпиту, воспалению матки, придатков, яичников. Даже к формированию парауретральной кисты и задержке мочи. Вот почему так важно диагностировать заболевание и выработать тактику лечения. Итак, врач может назначить:

- уретроскопию;
- ПЦР на половые инфекции;
- анализ мочи (общий и посев на микрофлору с определением чувствительности к антибиотикам);
- УЗИ органов малого таза.

СИМПТОМЫ СКИНЕИТА

Симптоматика острого воспаления скиниевых желез очень сходна с признаками острого цистита или уретрита:

- дискомфорт и боль в области воспаления;
- отек тканей;
- боль и резь при мочеиспускании;
- частые позывы к мочеиспусканию, выделение мочи небольшими порциями;
- ложные позывы к опорожнению мочевого пузыря;
- боль внизу живота;
- слизистые, гнойные выделения с неприятным запахом;
- дискомфорт во время полового акта.

Если процесс переходит в хроническую форму, могут появиться тазовые боли. В дни менструации или при переохлаждении боли обычно усиливаются. Как и при цистите, соленая, острая пища и алкоголь усиливают симптомы воспаления.



ЛЕЧИМСЯ ГРАМОТНО

Интенсивность процесса и наличие рецидивов играют определяющую роль в выборе тактики лечения скинеита. Обычно назначаются:

- антибиотики по результатам определения чувствительности к ним;
- противогрибковые препараты;
- уросептики;
- противовоспалительные средства;
- иммуномодуляторы;
- про- и пребиотики.

При неэффективности медикаментозного лечения производится прижигание парауретральных желез лазером.

На время лечения ограничивается половая жизнь.

И да, чтобы избежать рецидивов, партнера тоже нужно проверить на наличие половых инфекций и бактериальный простатит.

Любите себя и будьте здоровы!

Любовь Анина

МУЖСКОЙ КЛИМАКС

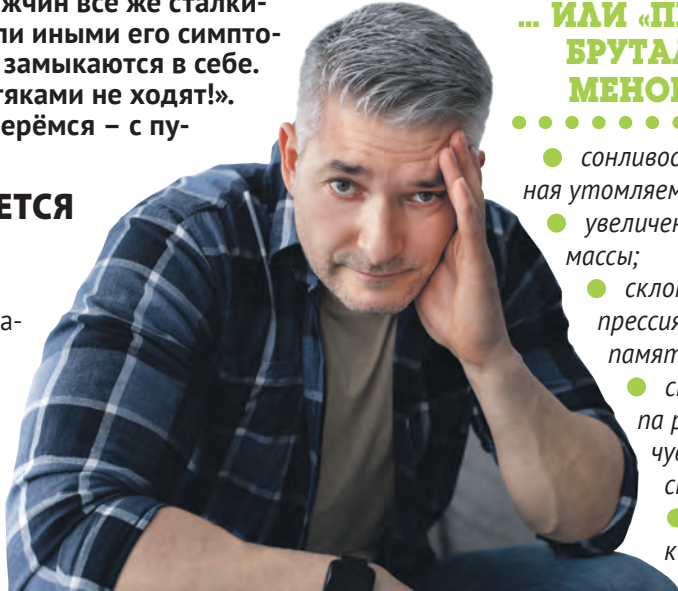
Плохой сон, раздражительность, апатия, повышенная потливость, облысение... Мужской климакс, или андропауза – состояние неизбежное, хоть и не всегда такое мучительное, как нарисовалось в начале статьи. Однако большинство мужчин всё же сталкиваются с теми или иными его симптомами, пугаются, замыкаются в себе. «К врачам с пустяками не ходят!». Но давайте разберёмся – с пустяками ли.

КУДА ДЕВАЕТСЯ МУЖСКАЯ СИЛА?

Как и у представительниц прекрасного пола, основной причиной мужского климакса является снижение выработки гормона. Только не эстрогена, конечно, а тестостерона – основного гормона мужской силы. Даже если мужчина абсолютно здоров, ежегодно показатель этого андрогена падает на 2–3%.

ПРИЧИНЫ РАННЕЙ АНДРОПАУЗЫ

- нарушение кровообращения в яичках;
- пристрастие к алкоголю и курению;
- регулярное воздействие на организм токсичных веществ и радиации;
- хронические воспалительные процессы в органах половой системы;
- новообразования в мочеполовой системе различного характера;
- эндокринные заболевания;
- состояние хронического стресса, низкая стрессоустойчивость;



ЦИФРА

Обычно андропауза наступает у мужчин в возрасте 45–50 лет. Но все чаще и более молодые представители сильного пола сталкиваются с этим явлением. Есть даже такое понятие «ранний мужской климакс», когда уровень тестостерона резко снижается в возрасте 35 лет.

- врожденные аномалии развития половых органов;
- вынужденный длительный прием некоторых лекарств.

ДА КАКАЯ ТАМ НЕЖНОСТЬ?..

«Стал холоден, неласков. Может, есть у него кто?» – задаются вопросом женщины, чьи сильные половинки вдруг стали проявлять слабость. Мужчин злят подобные подозрения – здравствуй, скандал. Один... еще один. И, да, раздражительность – один из симптомов андропазы. Как и:

- ослабление половой функции;
- нарушение эрекции;
- снижение либидо;

... ИЛИ «ПРЕЛЕСТИ» БРУТАЛЬНОЙ МЕНОПАУЗЫ

- сонливость, повышенная утомляемость, анемия;
- увеличение жировой массы;
- склонность к депрессиям, ослабление памяти;
- снижение темпа роста волос, чувствительности кожи;
- склонность к повышению давления, тахикардия, мигрени;
- остеопороз.

Согласитесь, ну совсем не до нежности в такой ситуации.

КАКИЕ АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ МОГУТ НАЗНАЧИТЬ

- общий анализ крови и мочи;
- биохимию крови;
- спермограмму;
- анализ крови на гормоны;
- МРТ головного мозга;
- УЗИ мошонки и простаты.

Также может потребоваться консультация невролога и терапевта.

Любовь
Анина

КАК ВЕРНУТЬ РАДОСТЬ ЖИЗНИ

Обратиться к врачу, пройти обследование и не отказываться от предложенного лечения.

А лечить будут, скорее всего, комплексно:

- назначив заместительную терапию андрогенами;
- порекомендовав необходимые витамины;
- дав направление на процедуры физио- и рефлексотерапии;
- предложив коррекцию эректильной дисфункции специальными препаратами или хирургическим путем.

Ну и, конечно, придется менять образ жизни, если он далек от здорового. Начать заниматься спортом, нормализовать питание, вес, работу ЖКТ. Отказаться от алкоголя и курения, да-да. Больше гулять, путешествовать, не отказываться от общения с друзьями, полноценно отдыхать. Возможно, потребуется поработать с психологом. Специалист поможет вернуть уверенность в себе, создаст оптимистический настрой, поможет наладить отношения с близкими.

ВАЖНО!

Мужской климакс может длиться несколько лет, все больше и больше ухудшая состояние мужчины. Не только физическое, но и психологическое. И тут важно помнить, что климакс – это не стыдно, и это вполне успешно лечится. Оставаться активным в любом возрасте, испытывать интерес к жизни, любить и быть любимым вполне реально!

ПОЧЕМУ САХАР ВЫЗЫВАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ?



?

Недавно услышала в какой-то программе про здоровье, что в последние годы сильно увеличилась частота воспалительных заболеваний кишечника, и ученые связывают это с высоким содержанием сахара в рационе. Хотелось бы узнать, есть ли действительно веские основания для таких выводов?

Светлана Макарова, г. Казань

Такие исследования действительно проводились.

Ученые ставили опыты с рационом мышей, увеличивая или уменьшая содержание в нем сахаров. И им удалось выяснить, что у особей с более «сладким» питанием частота возникновения колита (воспалительного заболевания кишечника) значительно выше.

Если подытожить результаты их экспериментов простыми словами, то получится следующее: сахар нарушает состав микробиоты (то есть совокупность всех микроорганизмов, живущих в нашем кишечнике), существенно увеличивается содержание бактерий, которые способны негативно влиять на состоянии нашей слизи, растворять ее. Это позволяет другим бактериям без труда проникать в слизистую оболочку, что и вызывает воспалительные процессы в кишечнике. Поэтому немного ограничить употребление сладкого – неплохая идея, если вы заботитесь о своем здоровье.



ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ ПОСЛЕ КОВИДА – ЧТО ДЕЛАТЬ?

?

Коронавирусом отболела полгода назад, а проблемы до сих пор преследуют. В данный момент больше всего меня беспокоит сильное выпадение волос, уже даже страшно голову мыть. Почему так происходит и как решить эту проблему?

Милана Дубцова, г. Смоленск

Да, к сожалению, хотя мы уже и научились эффективно справляться с ковидом и мало кого можно им напугать, но все же многие сталкиваются с серьезными проблемами со здоровьем уже после болезни. Выпадение волос – одна из самых частых жалоб. Причин может быть несколько:

1 последствия от употребления антибиотиков;

2 дефицит витаминов и полезных веществ в организме;

3 недостаточное питание волосяного фолликула в результате микротромбоза сосудов.

Что же с этим делать?

Сначала, разумеется, можно попробовать домашние средства, различные маски для волос, массаж кожи головы, очень важно наладить сбалансированное питание. Если же ощутимых результатов нет, то придется обратиться к трихологу, этот специалист сможет точно выявить причину выпадения волос и подберет подходящую терапию.



МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БАКТЕРИИ БЕЗ АНТИБИОТИКОВ?

?

Я долго мучалась гастритом, а вот недавно сдала анализ на хеликобактер пилори, и пришел положительный результат. Я очень не хочу глотать антибиотики, есть ли какой-то другой эффективный способ лечения?

Кристина Захарова, г. Москва

Кристина, к сожалению, пока не существует настоящего действенного способа полностью избавиться от хеликобактер пилори, не прибегая к помощи антибиотиков. Причем подбирать нужные препараты может только врач-гастроэнтеролог, самолечение тут недопустимо. Бывают редкие случаи, когда доктор может

принять решение, что следует обойтись без антибактериальных препаратов, подобрать какие-то схемы поддерживающей терапии, если использование антибиотиков совсем уж нежелательно. Но стоит помнить, что игнорировать положительный результат анализов точно не стоит, ведь даже если инфекция никак себя не проявляет долгое время, это не значит, что бактерия не наносит никакого вреда организму. Поэтому лучше все-таки решиться на курс лекарств и забыть о хеликобактериозе как о страшном сне.



Когда мы слышим это слово – бета-каротин, то автоматически вспоминаем про витамин А и любимую все-ми морковку сочного ярко-оранжевого цвета. И эта ассоциация отнюдь не случайна, ведь бета-каротин – пигмент, который имеет к полезному овощу непосредственное отношение.

ЧТО ЭТО ЗА НУТРИЕНТ?

Бета-каротин – вещество-предшественник витамина А, который относится к группе каротиноидов, оранжево-красных растительных пигментов, впервые выделенных из моркови. Отсюда и название: «carotte» в переводе с французского означает «морковь». Каротиноидами богаты желтые овощи (морковь, тыква, сладкий перец), оранжевые фрукты и ягоды (облепиха, персики, абрикосы), а также зеленые овощи и зелень (шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки), бобовые (горох, соя). Важнейшим каротиноидом является бета-каротин. Его можно считать природным антиоксидантом.

БЕТА-КАРОТИН – ПИГМЕНТ НОМЕР

один!

САЛАТ «ВЕСНА НА ПОРОГЕ»

Бета-каротином богата не только морковь, но и листья одуванчика – **6 мг на 100 г**. Как этим не воспользоваться?

Нам понадобится:

- 1 средняя морковь,
- пучок листьев одуванчика,
- 1 ч. ложка лимонного сока,
- 1 ч. ложка оливкового масла,
- 20 г рубленых грецких орехов,
- соль и черный молотый перец по вкусу.

Листья одуванчика промыть и замочить на час в холодной воде, морковь почистить и натереть на средней терке. Листья порубить ножом, добавить к моркови. Добавить остальные ингредиенты, хорошо перемешать.



6
МГ



6
МГ

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Употреблять продукты с высоким содержанием бета-каротина и биодобавки с каротином не рекомендуется заядлым курильщикам, поскольку переизбыток этого провитамина может увеличить риск развития рака легких или простаты.

1.6
МГ



ПОЧЕМУ ОН ТАК ВАЖЕН?

Из бета-каротина в нашем организме синтезируются ретиноиды, химические родственники жирорастворимого витамина А. А это витамин острого зрения, роста, молодости и красоты. Он отвечает за нормализацию обменных и трофических процессов, участвует в синтезе гормонов, построении клеточных мембран, производстве зрительных пигментов сетчатки глаза. Витамин А также помогает работе иммунной системы человека. Влияет на барьерную функцию слизистых оболочек дыхательных и мочевыводящих путей, пищеварительного тракта, а также на активность лейкоцитов и других иммунокомпетентных клеток.

Дефицит бета-каротина грозит дефицитом витамина А, столь необходимого нашему организму. Помимо участия в синтезе витамина А, бета-каротин защищает кожу и слизистые, избавляя их от сухости, способствует здоровью мозга.

Елена Васина

ГДЕ ЕГО ИСКАТЬ?

Найти продукты, содержащие бета-каротин, несложно, достаточно посмотреть на их окраску: овощи и фрукты красного и оранжевого цветов содержат бета-каротин: тыква, морковь, батат (сладкий картофель), болгарский перец, томаты, хурма, песики, абрикосы, грейпфруты. Также бета-каротин содержится в сельдерее, укропе, рукколе, брокколи, шпинате и авокадо.

Содержание бета-каротина в популярных овощах и фруктах (на 100 г):

- Морковь – 6 мг
- Сельдерей – 4,5 мг
- Укроп – 4,5 мг
- Щавель – 2,5 мг
- Курага – 2,1 мг
- Абрикосы – 1,6 мг
- Тыква – 1,5 мг
- Перец красный – 1,5 мг
- Руккола – 1,4 мг
- Помидоры – 0,8 мг
- Персики – 0,5 мг



Суточная потребность в бета-каротине взрослого человека составляет 2–7 мг.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Поскольку из бета-каротина синтезируется жирорастворимый витамин А, оптимальному усвоению которого способствуют витамины Е и С, то, чтобы бета-каротин из продуктов усвоился, употреблять их нужно вместе с жирами – с растительным или сливочным маслом, сметаной, сливками.

Овощное рагу является одним из самых простых, вкусных и полезных блюд на нашем столе, ведь не зря овощи составляют основу здорового питания. Но если жарким летом мы предпочитаем употреблять сезонные овощи в сыром виде, то в зимне-весенний период лучше есть термически обработанные. Именно в приготовленном виде они и согреют, и насытят, и пополнят организм полезными, биологически значимыми нутриентами. Какими? Рассказываем!

НАША СПРАВКА

Рагу – классическое блюдо французской кухни. Во французском языке слово имеет два значения: второе блюдо и острая приправа. Также есть во французском языке и глагол *ragouter* (рагуте) – тушить, возбуждать аппетит. Не зря традиционное рагу состоит из тушеных овощей и готовится с пряной приправой.

Исторически классическое французское рагу – блюдо далеко не вегетарианское, оно готовилось с мясом и получалось очень сочным и калорийным. В России рагу прижилось больше как овощное блюдо, часто с добавлением грибов и зелени. Овощное рагу – прекрасное блюдо для поста, а вне его может стать гарниром к мясу или рыбе.

Сладкий перец

Красный и оранжевый сладкий перец содержит биофлавоноид кверцетин, который помогает снизить риск развития хронических заболеваний сосудов, уменьшает их проницаемость.

Также он улучшает кровообращение и защищает мозг от повреждений. Кстати, в зеленом сладком перце содержится меньше сахаров, чем в желтом и красном, а оранжевый перец считается самым сочным и насыщенным по вкусу.

ОВОЩНОЕ РАГУ

ОВОЩЕЙ СЕМЬЯ ОТ А ДО Я

Овощи состоят в основе пирамиды здорового питания, имеют низкую калорийность, помогают сохранить молодость и здоровье. В них содержатся минеральные соли, углеводы, органические кислоты, а также растительные белки, жиры, витамины и антиоксиданты.

И так, какие же нутриенты для активной жизни мы получаем из порции овощного рагу?

Морковь

Содержащийся в моркови бета-каротин способствует профилактике развития катаракты, улучшает зрение, положительно влияет на иммунную систему. Морковь вместе с репчатым луком, как правило, для рагу начинают тушить в первую очередь, поскольку этот корнеплод имеет более длительное время приготовления.

Кабачок

Достаточно нейтральный овощ, поэтому хорошо «принимает на себя» различные вкусы, ароматы приправ и специй. В кожуре кабачков и цукини много полезной клетчатки. Мякоть кабачка содержит калий, который помогает выводить из организма лишнюю жидкость и избавляет от отеков.

Картофель

Содержит белки, углеводы, витамины С, В, РР, соли кальция, магния, натрия, фосфора, железа и калия. Поскольку картофель является крахмалистым овощем, он хорошо сочетается с другими крахмалистыми овощами (кукуруза, морковь, кабачки, баклажаны, тыква), однако, важно помнить, что рагу с картофелем лучше есть без хлеба. Поскольку картофель относится к семейству пасленовых, он также отлично дружит с другими овощами из этого семейства, помидорами и сладким перцем. Но важно помнить, что пасленовые содержат большое количество алкалоидов, непереносимость которых встречается довольно часто. При тушении количество алкалоидов в этих овощах уменьшается, но, тем не менее, употребление пасленовых лучше ограничить людям с заболеваниями суставов. Картофель для рагу нарезают на средние кубики или дольки.

Капуста

Для рагу прекрасно подходят все виды капусты: белокочанная, красная, цветная, савойская, брокколи, кольраби, капуста кале. Крестоцветные являются отличным средством для профилактики рака молочных желез, помогают сбалансировать уровень эстрогенов. Капуста кале – рекордсмен по количеству кальция, в ней его больше, чем в молочных продуктах. Капусту для рагу чаще всего режут небольшими квадратиками, а цветную и брокколи разбирают на соцветия среднего размера.



ПРИГОТОВИТЬ В ПОСТ МОГУ



Помидоры ●●●●●

Томаты богаты ликопином, который отвечает за красную окраску помидоров и обладает противовоспалительной активностью, уменьшает воспаление в сосудах. Кстати, при термической обработке количество ликопина в томатах увеличивается, а в томатной пасте его концентрация больше, чем в свежих томатах. Поэтому в рагу вместо свежих помидоров можно смело добавлять томатную пасту – вкус останется ярким, а польза не уменьшится.

Баклажан ●●●●●●●●

Содержит антоцианы, за счет которых овощ имеет фиолетовый цвет. Антоцианы являются мощными антиоксидантами, которые защищают нас от свободных радикалов, способствуют нормализации давления, снижению риска развития диабета и рака. Они обладают свойством приостанавливать распространение раковых клеток.

Лук, чеснок ●●●●●●●

Источники дополнительного вкуса и аромата, а также полезных веществ – фитонцидов, которые обладают бактерицидным действием. Лука в рагу должно быть не более 20% от всего количества овощей, а чеснок лучше добавлять по вкусу, в малых количествах, в конце приготовления блюда.

ВАЖНО!

Мякоть баклажана имеет губчатую структуру, поэтому сильно впитывает масло. Также баклажаны имеют свойство горчить. Чтобы этого избежать и снизить калорийность рагу, нужно нарезать овощ на кубики, хорошенько присолить и оставить на 10–15 минут, затем выделившийся сок отжать руками и только после этого отправлять баклажаны на сковородку.

Елена Васина

16+
ОТКРЫТА ПОДПИСКА
НА **2-Е**
ПОЛУГОДИЕ
2023 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 2-е ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца
83,89 ₺	167,78 ₺	251,67 ₺
на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
335,56 ₺	419,45 ₺	503,34 ₺

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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)

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 апреля 2023 года вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2023 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ





Уж замуж

Блинчики были ужасные. Больше похожие на резину, а мёд к ним пах чем угодно, только не травами и цветами. Я ненавидела еду из общепита, тем более – из нашей заводской столовой. Но сегодня меня пригласили. Да-да, пригласили на свидание в столовую завода. И я уже жалела, что не отказалась от такого «лестного» предложения.

КАНДИДАТУРА НА РОЛЬ ЖЕНЫ

– Правда, вкусно? – упле-тая блины за обе щеки, спросил меня Денис. – Почти как у моей мамы. Только она со сгущенкой готовит, а тут с медом.

Денис вытер губы салфеткой и заурчал. Честное слово, заурчал, как довольный мартовский кот.

– Слушай, Денис, – осторожно начала я, – мне уже в бухгалтерию нужно. Там завал сегодня. Можно, я сбегу? Ты не обидишься? Я позволю, – глянула я на ухажера честными-пречестными глазами.

– Да беги уж, работница, – смилостивился наш маркетолог. – Я еще кофейку дуну и тоже работать пойду. И я сам позволю, я что, не мужик, что ли?

Я вымученно улыбнулась и рванула на всех парусах к выходу из столовой.

Девчонки в бухгалтерии покатывались со смеху, когда я пулей влетела в кабинет и плотно прикрыла за собой дверь.

– Как романтичный... обед? – гоготнула дородная Марья Степановна, наша главбух.

Молодая сотрудница Катюшка хохотала до слез, уже не сдерживаясь.

– Как ты так долго продержалась-то? Сорок минут как с кустика. Все обычно минут через двадцать сбегают, – даваясь смехом, процедила Катя.

Я надулась.

– Вы знали? Знали, что это развод, и молчали?

Обе коллеги перестали смеяться и сделали круглые глаза.

– Какой развод? – пробасила главбух. – Все вполне серьезно. Денис искренне верит, что его будущая жена работает с ним на одном предприятии, нужно только

ее вычислить. Чем он тебя сегодня угощал? Блинчиками или хвостиками минтая? До кофе дошли?

Женщины снова прыснули со смеху.

А МНЕ БЫ ЗАМУЖ...

Было ужасно обидно и горько, что так вышло с Денисом. Хотя он мне и не нравился с самого начала, но думала, а вдруг. Мне уже тридцать семь, замужем не была и, похоже, не буду. Детей нет. Живу с мамой. Эх, еще чуть-чуть, и вот он, как там говорят, эlegantный возраст. Женихов можно будет из разряда лысеющих ловеласов выбирать.

Я горько улыбнулась, мне бы хоть лысеющего, хоть с пузиком, даже любителя пивка. Я детей хочу. Очень.

– Оль, ты чего загрустила? – вздрогнув от неожиданности, я обернулась на голос. Рядом с моим рабо-

чим местом стоял Павел Андреевич, руководитель отдела продаж. – Вот, документы принес, ты просила. Так чего грустим? Лета хочется?

– Хочется, – согласно кивнула я и взяла из рук коллеги кипу документов. Отметила, какие красивые у него руки. Пальцы тонкие и изящные. Да и вообще для своего возраста Павел Андреевич выглядит очень даже ничего.

Поймав себя на том, что пожираю глазами мужчину, тряхнула головой и отвернулась к окну. Замуж хочу!

– А давай-ка я тебя блинчиками угощу, со сгущенкой, – предложил «продажник». – Сходим после работы в ресторанчик?

Хохот за моей спиной был такой, что я чуть не провалилась от стыда.

ДОМОЙ С ВЕТЕРКОМ

А через три недели после «блинчиков» я познакомилась с ним, с Алексеем. Познакомилась случайно. Опоздала на маршрутку, забыла зонтик, до нитки промокла, топя на соседнюю остановку.

Как это ни странно, первый признак истинной любви у молодого человека – робость, у молодой девушки – смелость. Это удивительно, и, однако, нет ничего проще. Два пола, стремясь сблизиться, заимствуют недостающие им свойства друг у друга.

Виктор Гюго



невтерпёж

Алексей просто предложил меня подвезти. Вот просто остановился рядом на своей иномарке и позвал в теплый уютный салон.

– Да не бойтесь же, – улыбнулся он, заметив, как я переминаюсь с ноги на ногу в своих промокших полусапожках, – садитесь, я доведу вас до дома. Ливень жуткий.

Я посомневалась еще пару секунд, а потом прыгнула на переднее сиденье и торопливо закрыла за собой дверь.

– Я живу в Строгино, – смутившись, сказала я и посмотрела на своего спасителя.

– Строгино так Строгино, – ответил мужчина и, вдавив педаль газа в пол, отправил машину в полет по городу.

Ехали мы долго. Впервые, далеко, во-вторых,

лил такой ливень, что дороги почти не было видно, а пробки как раз виделись отлично.

Алексей оказался разговорчивым, симпатичным мужчиной лет сорока-сорока двух. Мы болтали о работе (новый знакомец трудился водителем, возил начальство), о политике, о друзьях, о любимых хобби. Словом, ехать было нескучно, даже здорово.

Довезя меня до подъезда, Алексей попросил номер моего телефона. Я выдохнула, ведь все это время боялась, что он уже этого не сделает.

ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ

Два дня я томила в ожидании. Каждую минуту хватала телефон и листала список пропущенных вызовов.



Только влюбленный вправе сказать, что он живет, потому что каждый момент его жизни насыщен и ярок.

Сомерсет Моэм

Алексей позвонил ближе к выходным и пригласил в кино и поужинать в ресторан.

– Только я... блинчики не люблю, – зачем-то протараторила я в трубку. – И мед... со сгущенкой.

Алексей засмеялся.

– Будем есть исключительно рыбу с соусом, – пообещал он, – клятвенно обещаю кусок яблочного штруделя с зеленым чаем, и никаких блинчиков.

Я тоже рассмеялась. Хорошо, что мужчина не видел моих покрасневших щек.

А в субботу мы сидели в ресторане и смеялись, обсуждая увиденную только что комедию. Алексей был совершенно необыкновенным, не таким, как все. С ним было легко и весело.

– Мы еще увидимся? – выпалила я неожиданно для себя в самый разгар беседы.

– Конечно! – кивнул Алексей. – Я такую русалку в ливень выудил, неужели ты думала, что просто так отпущу?

Мужчина лукаво улыбнулся мне, я смущенно покраснела, опустила взгляд, поковыряла мороженое в штруделе.

– Не нравится? – спросил Алексей чуть огорченно.

– Очень нравится, – решила я наконец поднять на него взгляд, – очень-очень.

Мужчина правильно меня понял и тепло улыбнулся. В животе у меня запорхали бабочки.

Ольга

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ

«Ваше фото на обложке»!

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

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

Давайте сделаем любимую газету еще интереснее и ближе, друзья!

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



Обветренная, потрескавшаяся кожа губ – явление неприятное, но, увы, не редкое. Холод ли, солнце, ветер – нежная кожа реагирует тут же. Очевидно, губам нужна защита.

Декоративная помада в данном случае – не лучший вариант. Её задача – прежде всего, украшать. А вот защитные гигиенические средства для губ – то, что доктор прописал.

ПИТАТЬ И СМЯГЧАТЬ

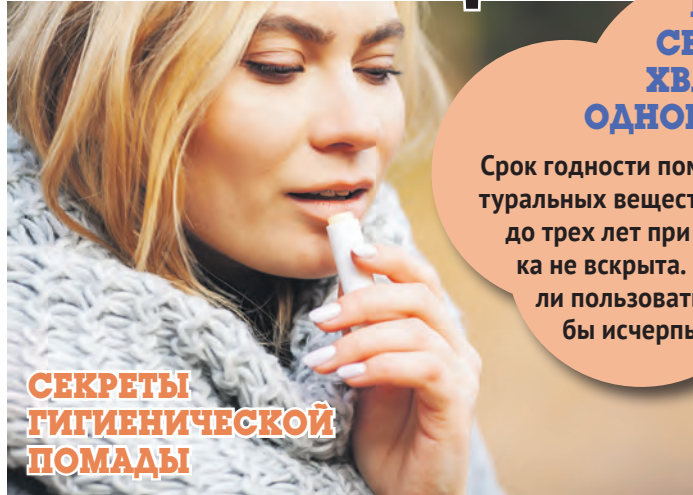
Коже губ, как и всему организму, нужны витамины. Поэтому отличный вариант помады тот, который содержит витамины А, Е, С, В12. Все они питают и смягчают кожу, способствуют ее восстановлению.

УДЕРЖАТЬ ВЛАГУ ПОМОГУТ ПЧЁЛЫ И МЕКСИКАНЦЫ

В помаде должны быть и увлажняющие вещества. А именно пчелиный воск и натуральные масла. Кстати, вместо пчелиного в косметике часто используют канделильский воск. Его добывают из листьев распространённого в Мексике кустарникового растения. Название «канделильский» кустарник получил из-за внешней схожести с маленькими церковными свечами-канделями. Растительный воск покрывает наземную часть куста, защищая его корневую систему от пересыхания в жаркой пустыне.

В восковую основу добавляют различные масла, в том числе оливковое, миндальное, масло виноградных косточек. Они не позволяют губам терять влагу, не вызывают аллергию и раздражение.

К ПОЦЕЛУЯМ ЗОВУЩАЯ



СЕКРЕТЫ
ГИГИЕНИЧЕСКОЙ
ПОМАДЫ

НА СЕЗОН ХВАТИТ ОДНОГО ТЮБИКА

Срок годности помады, основанной на натуральных веществах, составляет от двух до трех лет при условии, что упаковка не вскрыта. Если помадой начали пользоваться, то ее срок службы исчерпывается тремя месяцами.

Ин- гредиенты:

- Пчелиный воск – 0,5 ч. ложки
- Масло какао – 1 ч. ложка
- Масло жожоба (или миндальное, оливковое, абрикосовое) – 1 ч. ложка
- Эфирное масло лаванды – 2 капли

Поставить на водяную баню емкость с воском и маслом какао. Когда воск и масло начнут расплавляться, влить к ним масло жожоба (или аналог). Тщательно размешать смесь и, когда она немного остынет, добавить 2 капли эфирного масла. Снова размешать. Влить немножко приготовленного средства в пустой чистый тюбик от помады (или маленькую баночку из-под бальзама для губ), дать немного застыть и постепенно наполнить до верха. Поставить приготовленную гигиеническую помаду в холодильник, чтобы масса затвердела. Все, можно пользоваться на здоровье!

Ольга Бельская

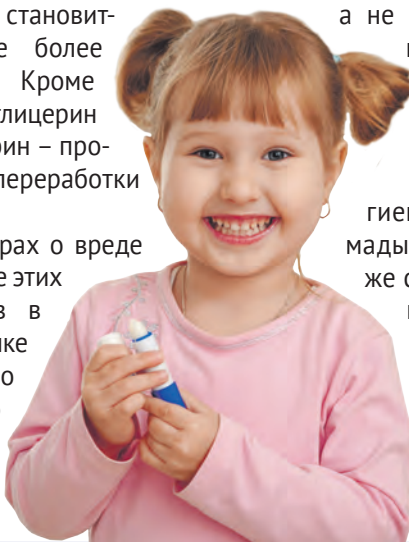
НЕФТЬ – НЕ ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ

Кстати, увлажняющими могут называться и те помады, в которых мы не найдем никаких натуральных масел. Их заменяют глицерин и парафин. Эти вещества тоже удерживают влагу, но совсем иначе. Они образуют пленку, что в итоге приводит к прямо противоположному результату. После нескольких дней применения кожа губ становится еще более сухой. Кроме того, глицерин и парафин – продукты переработки нефти.

В спорах о вреде и пользе этих веществ в косметике сломано немало копий. Есть у б е -

дительные аргументы даже не того, что, например, глицерин не вреден, а того, что любое органическое масло в итоге распадается на несколько веществ, в числе которых и глицерин. А значит, он тоже – продукт, как минимум, естественный. Пусть и так. Но путь практического эксперимента подтверждает, что положительный эффект скорее достигается при наличии в гигиенической помаде натуральных масел, а не производных нефти.

К нежелательным веществам в составе гигиенической помады относят также салициловую кислоту, различные отдушки, красители, силиконовое масло и спирт.





ЗАЧЕМ СТИРАТЬ НОВУЮ ОДЕЖДУ ИЗ МАГАЗИНА?



На днях с подругой сходили на шопинг, потом я зашла к ней на чай с кусочком пирога. Смотрю, а она все новые вещи в корзину для грязного белья сложила.

Для меня это, если честно, было удивительно, я даже никогда не задумывалась, что обновки сразу надо перестирать. Понятно, что если это нижнее белье, то сразу на себя не наденешь, но всякие блузки, джинсы зачем лишний раз в машинке крутить?

Мария Кравцова, г. Курган

В действиях вашей подруги действительно есть смысл, новые вещи желательно хорошенько простирнуть перед тем, как носить. Ответ на вопрос, а зачем, собственно, это надо, очень прост. Во-первых, стирка помогает удалить с вещи пыль, которая оседала на ней в самом магазине, а тем более на складе или в упаковочном цехе. Вторая и главная причина заключается в том, что технология производства какой-то вещи может включать в себя использование различных токсичных веществ. Например, краска, которой окрашена вещь, могла содержать формальдегиды или пестициды (а эти вещества не слишком полезны для нашего организма). Это относится не только к одежде, но и к постельному белью. При контакте с телом ткань может вызвать в лучшем случае аллергическую реакцию, а в худшем серьезное отравление организма. Поэтому лучше не лениться и обезопасить себя, чаще всего достаточно недолгой 30-минутной стирки.



МОЖНО ЛИ НОСИТЬ КАБЛУКИ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ?



Была у ортопеда, потому как надоел постоянный дискомфорт и болезненность в ступнях. В общем, поставили мне 2 степень плоскостопия, для меня это как гром среди ясного неба. Я

не очень большого роста, поэтому обожаю каблочки носить, хочется выглядеть эффектно. Так расстроилась, что даже забыла у врача спросить, придется ли мне теперь совсем отказаться от каблуков или все-таки есть какие-то варианты?



Анна Мохова, г. Петрозаводск

Каблук при плоскостопии носить можно и даже нужно, но, разумеется, это не 15-сантиметровые шпильки, которые вредны даже для абсолютно здоровой женщины. Для каждого человека подходящая высота каблука определяется индивидуально. Сделать это можно по такой формуле: ваш рост делим на длину ваших ног, затем вычитаем из этого результата 1,61 и умножаем на 10. Чаще всего оптимальная высота составляет 3–5 см. Такой каблучок поможет правильно распределить нагрузку на стопу и суставы. Конечно, бывают случаи, когда нам ну очень важно выглядеть сногшибательно и хочется надеть высокий каблук, например, на какое-то мероприятие. В таком случае стоит использовать специальные ортопедические вкладыши для разгрузки стопы и взять с собой удобную сменную обувь на всякий случай.

ПОЧЕМУ ЗАВТРАК ДОЛЖЕН БЫТЬ БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫМ?



Всегда считала, что на завтрак нельзя придумать ничего полезнее овсяной каши, но в последнее время стала замечать, что уже через час снова хочу есть. Прочитала, что завтрак должен быть белково-углеводным. Что это значит? Каким продуктам лучше отдавать предпочтение?

Алёна Сверчкова, г. Рязань

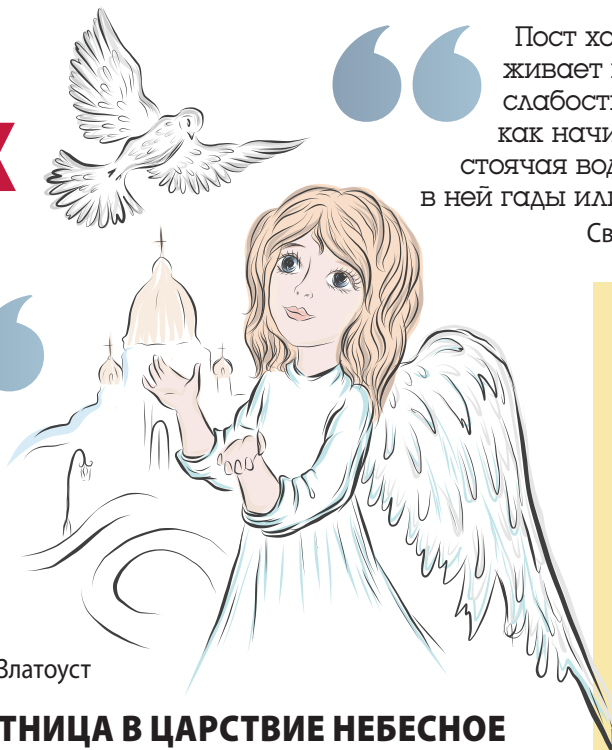
Каша и правда не всегда является лучшим выбором для завтрака, хотя, безусловно, она полезна, потому что это сложные углеводы, которые медленно усваиваются, заряжая организм энергией. Но мы устроены так, что для нормальной жизнедеятельности нам необходим белок, это строительный материал для наших клеток, из-за его нехватки и возникает чувство голода. Поэтому завтрак должен быть миксом из углеводов и белков. Отличным вариантом станет омлет с кусочком цельнозернового хлеба, творог с мюсли или бутерброд с семгой и сыром.



ВРЕМЯ ДОБРЫХ ДЕЛ

Если мы постимся, воздерживаясь только от пищи, то по прошествии сорока дней проходит и пост. А если воздерживаемся от грехов, то и по прошествии этого поста он ещё продолжается, и будет с нами постоянная от него польза.

Святитель Иоанн Златоуст



Пост хорошо показывает или обнаруживает все немощи нашей души, все ее слабости, недостатки, грехи и страсти, как начинающаяся очищаться мутная, стоячая вода обнаруживает, какие водятся в ней гады или какого качества сор.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

ВЕЛИКИЙ ПОСТ – ЛЕСТНИЦА В ЦАРСТВИЕ НЕБЕСНОЕ

? Бабушка всегда говорила, пока была жива, что пост – ступенька лестницы, что ведет в Небо. Чем больше постов будешь соблюдать, тем ближе к Царству на Небесах будешь. Это такое народное поверье или так на самом деле правильно считать?

Алевтина, г. Коломна

Еще со времен апостолов христиане проводили седмицу перед праздником Пасхи в молитве, воздержании, подвигах милосердия и добродетели. Это время для покаяния. По-гречески «покаяние» – «перемена ума». То есть христианам дается время изменить образ жизни, мыслей, поступков. Преодолеть собственное «я», вынести из каждого поста в повседневную жизнь все лучшее. Следующий пост принесет что-то свое. Недаром святые старцы считали, что посты – это лестницы, которые ведут в Царствие Небесное. Добрые дела – одна из ступенек такой лестницы. В Библии, в Книге Товита, есть такие слова о добрых делах: «Доброе дело – молитва с постом и милостынею и справедливостью» (Тов.12:8).

ЧТО ДЕЛАТЬ С ОСТАВЛЕННЫМ КРЕСТИКОМ

? Раньше в общежитии я жила с двумя девочками, они старше меня, закончили учебу и переехали в другой город. А мы с новой соседкой, когда убирались в комнате, нашли небольшой крестик из дерева, который остался после них. Что делать с этим крестиком?

Екатерина П., г. Подольск

Если не отзовутся хозяева, то отнесите находку в храм, там подскажут, что сделать.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ НОСИТЬ ИМЕННО КРЕСТИЛЬНЫЙ КРЕСТИК

? Я ношу крестик и точно знаю, что это не крестильный. Не тот, с которым меня крестили в детстве. А где именно крестильный – уже никто не помнит. Как говорит соседка, может, поэтому я до сих пор не вышла замуж? Можно ли крестик как-нибудь переосвятить в крестильный?

О. И. Пескова, г. Воронеж

Главное – носить крестик, символ нашей веры. Если крестик куплен в магазине, можно его освятить в храме. Неважно, купили ли его в церковной лавке, крестильный ли он или нет. Носите крестик и возьмите за правило по-христиански регулярно ходить в церковь, участвовать в таинствах, исповедоваться, причащаться.

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

КАКУЮ МОЛИТВУ ЧИТАЮТ ПРИ ПОЛОМКЕ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

? Блендер сразу сломался, мясорубка барахлит. Как-то не заладилось у нас дома с бытовой техникой. Утюг чинили уже три раза. Телемастера вызывали. Дом уже освятили. Какую молитву надо читать, чтобы техника работала?

М. И. Тихонова, г. Липецк

Вам надо внимательнее относиться к приобретению техники, перед покупкой проконсультироваться с продавцами и мастерами. Возможно, больше времени уделять для того, чтобы самостоятельно разобраться с техникой.

Теперь о молитве. Молитва – обращение, разговор с Богом, а не заклинание. Господь нам помогает во всех наших добрых делах и начинаниях. Он присутствует везде и всюду. Не случайно говорят в народе: «Без Бога не перешагнешь порога». И конечно, можно Господа просить о помощи, чтобы все прошло успешно. В общении с Богом можно использовать составленные святыми молитвы или обращаться к Спасителю своими словами.

МОЖЕТ ЛИ ПОЦЕЛУЙ БЫТЬ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСЕН

ИЛИ КАК БЫЛ ОТКРЫТ ВИРУС ЭПШТЕЙНА-БАРР

Что вы знаете про вирус Эпштейна-Барр? Возможно, что ничего, и вы впервые слышите это название. А между тем, это один из самых распространённых, заразных и довольно опасных вирусов среди населения нашей планеты. Столь необычное название ему дали в честь открывших его исследователей – английского вирусолога Майкла Эпштейна и его аспирантки Ивонны Барр.



НАСЛЕДИЕ РУССКОГО БИОЛОГА

Открытие вируса произошло в декабре 1963 года на северо-западе Англии. Однако еще полвеком ранее русский биолог, лауреат Нобелевской премии Илья Мечников (1845–1916) выдвинул гипотезу о существовании вирусов, вызывающих онкозаболевания. Просто оптическая техника того времени не позволяла их разглядеть.

Майклу Энтони Эпштейну повезло больше – он жил и работал в то время, когда уже появились электронные микроскопы, позволяющие видеть вирусы. Он занимался изучением куриной саркомы – имеющей, как было доказано еще при Мечникове, вирусную этиологию.

Так совпало, что в один из дней британский вирусолог побывал на лекции ирландского хирурга-онколога Дениса Бёркитта. Лекция была посвящена страшной болезни, распро-

страненной в африканском королевстве Буганда. Она вызывала образование злокачественных опухолей и особенно люто свирепствовала в сезон дождей.

КАК НЕПОГОДА ПОМОГЛА СЕНСАЦИИ

Эпштейн подумал, что эта африканская опухоль также может иметь инфекционную природу – как и в случае с куриной саркомой. Ведь инфекции лучше всего размножаются во влажной и теплой среде!

Британец запросил у африканских коллег образец лимфомы Бёркитта и принялся изучать. Однако, увы, никаких вирусов ученый не обнаружил. И лишь спустя три года его догадки подтвердились – благодаря еще одному случайному совпадению.

В декабре 63-го года очередной образец опухоли задержался в пути, потому что рейс самолета из Африки до Манчестера перенесли почти на сутки из-за непогоды. Открыв емкость с опу-

холью, аспирантка Ивонна Барр обнаружила, что та плавает в мутной жидкости с очень неприятным запахом. Однако девушка все же не вылила эту жидкость. Вместо этого ее тоже внимательно изучили под микроскопом.

Сотрудников лаборатории ждало настоящее открытие: оказывается, мутная взвесь в емкости была ничем иным, как раковыми клетками, которые отделялись от края опухоли и были вполне жизнеспособными. Внутри же этих клеток были видны знакомые ученому герпес-вирусы. Очевидно, что вирус герпеса помогал раковым клеткам расти и размножаться!

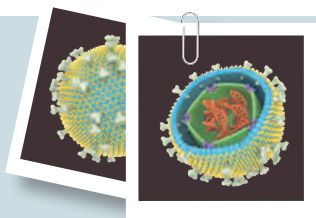
Таким образом, благодаря череде случайностей и совпадений, в семье герпес-вирусов появился новый вид, а заодно была разгадана тайна возникновения десятков распространенных болезней.

Оксана Черных

Досье

• Вирус Эпштейна-Барр, сокращенно ВЭБ, – относится к вирусам герпеса 4 типа.

• Способен вызывать инфекционный мононуклеоз, рак желудка и носоглотки, аутоиммунные заболевания, заболевания нервной системы. Может быть причиной синдрома хронической усталости и многих других заболеваний.



• Наиболее активно сконцентрирован в слюне инфицированного человека. Поэтому легко передается при поцелуе, а также воздушно-капельным путем – при разговоре, чихании и кашле, при совместном употреблении пищи и напитков из одной посуды, использовании общих средств гигиены и т. д.

• Впервые попав в организм человека, ВЭБ нередко вызывает слабость, повышение температуры, дискомфорт в области носоглотки и увеличение лимфоузлов, – то, что чаще всего принимают за обычную простуду. Спустя неделю-две симптомы проходят, но вирус навсегда остается жить в организме. Он находится в «спящем» режиме, однако при ослаблении иммунитета может проснуться в любой момент...

Весеннее ВРЫВАЕМСЯ В ВЕСНУ



Март тренирует нас неустойчивой погодой, но в душе-то всё равно уже весна и птички поют! Хочется лёгкости, свежести, бодрости и непременно похорошевшего отражения в зеркале. Эти естественные весенние желания можно реализовать, если стать самим себе кухонной феей. Призовём на помощь полезные продукты, грамотные сочетания, постную диету и совершим маленькое волшебство обновления.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 Принимаем пищу в одно и то же время: 3 раза в день основные приемы пищи и 1–2 перекуса. Если сложно придерживаться ограничений и все время хочется есть, увеличиваем количество приемов пищи, одновременно уменьшая объем порции.
- 2 Основу рациона должны составлять овощи, фрукты, зелень, злаки, грибы, цельнозерновые каши, бобовые, растительное нерафинированное масло, орехи, сухофрукты, мед. 1–2 раза в неделю добавляем в рацион рыбу и морепродукты.
- 3 Следим за достаточным количеством жидкости – выпиваем небольшими порциями 1,5–2 л воды комнатной температуры в день.
- 4 Увеличение клетчатки в рационе и недостаток выпиваемой воды могут спровоцировать неприятные ощущения в ЖКТ. Поэтому ведем пищевой дневник и ставим себе «напоминалки», чтобы регулярно пить воду.
- 5 Чтобы не прибавить лишних килограммов за время постной диеты, формируем рацион так, чтобы в нем было достаточно растительного белка (цельнозерновых круп, бобовых, орехов) и правильных растительных жиров. А вот крахмалистые продукты (картофель без кожуры, шлифованный рис, манка, мука высшего сорта, макароны из мягких сортов пшеницы) и сахар должны как можно реже появляться на нашем столе.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

- каша ячневая на воде с подсолнечным маслом 250 г;
- мед 1 ч. ложка;
- кофе с кокосовым молоком.

Перекус

- два любых фрукта.

Обед

- суп гороховый постный 250 мл;
- тост из цельнозернового хлеба;
- компот яблочный.

Ужин

- капустные оладьи 200 г;
- кабачковая икра 100 г;
- напиток по выбору;
- мармелад.

ВТОРНИК

Завтрак

- каша овсяная на миндальном молоке с бананом и яблоком 250 г;
- чай с лимоном.

Перекус

- ассорти орехов 50–70 г.

Обед

- суп из красной фасоли 250 мл;
- капустные оладьи 100 г;
- компот яблочный.

Ужин

- плов из булгура с шампиньонами 200 г;
- салат из огурца, помидора, лука с растительным маслом 150 г;
- напиток из шиповника.

СРЕДА

Завтрак

- каша гречневая с луком, морковью, томатами 250 г;
- кофе с растительным молоком.

Перекус

- ассорти сухофруктов 50–70 г.

Обед

- суп из зеленой чечевицы 250 мл;
- тост из ржаного хлеба с вялеными томатами в масле;
- компот из ягод.

Ужин

- поджаренный ролл из лаваша с овощами и кускусом 300 г;
- апельсиновый сок 150 мл;
- пастила.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

- каша пшеничная на воде с корицей 200 г;
- 1 ч. ложка меда;
- цикорий с миндальным молоком.

Перекус

- томатный сок 200 мл;
- бутерброд с тофу.

Обед

- борщ вегетарианский 250 мл;
- focaccia с розмарином 100 г;
- компот из ягод.

Ужин

- чечевица тушеная с овощами 250 г;
- лаваш армянский 50 г;
- напиток по выбору.

МЕНЮ – С АЗАРТОМ



РЕЦЕПТЫ

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ

80 кКал на 100 г

Ингредиенты на 6 порций:

- 2 стакана гречневой крупы • 4 стакана воды • 1 луковица • 1 крупная морковь • две горсти вяленых или сушеных томатов • 1 зубчик чеснока • 2–3 ст. ложки нерафинированного масла • 1 ст. ложка рафинированного масла • 1 ч. ложка с горкой соли + по вкусу

Лук мелко порезать, морковь натереть на крупной терке. Томаты замочить в кипятке на 1 минуту и порезать при необходимости. В толстодонную кастрюлю налить рафинированного масла, выложить овощи и измельченный чеснок и слегка поджарить. Крупу промыть, высыпать в кастрюлю, залить водой, добавить соль, довести до кипения и варить на тихом огне до полного впитывания воды. Затем накрыть крышкой и дать настояться 15 минут. Заправить маслом.

БУРГЕР ИЗ АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ

130–150 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 небольших авокадо • 100 г очищенных креветок для салата • 3–4 листика салата • половина красной луковицы • 1 сладкий перец • 1 помидор • 3–4 ст. ложки соуса песто • горсть ржаных сухариков • две щепотки кунжута

Авокадо очистить, разрезать пополам и удалить косточку. Ложкой выскрести немного мякоти. Выложить на половинку авокадо салатные листья, на них – полукольца лука, перец и помидор, нарезанные тонкими кружочками. Полить соусом. Сверху выложить креветки, на них оставшуюся мякоть авокадо, снова полить соусом песто и посыпать сухариками. Накрыть второй половинкой, скрепить шпажкой для красивой подачи, украсить верхушку кунжутными семечками.



ПЯТНИЦА

Завтрак

- гречневые оладушки 200 г;
- ягодное повидло 50 г;
- кофе с растительным молоком.

Перекус

- два фрукта на выбор.

Обед

- суп из цветной капусты 200 мл;
- сэндвич со свежими овощами из цельнозернового хлеба.

Ужин

- картофель запеченный в кожуре 150 г;
- икра баклажанная 100 г;
- минеральная вода с лимоном.

СУББОТА

Завтрак

- каша овсяная на растительном молоке с сухофруктами 250 г;
- напиток по выбору.

Перекус

- капуста квашеная 150 г.

Обед

- тефтели из нута с тушеными овощами 200 г; • лаваш армянский 50 г; • кисель ягодный.

Ужин

- рыба, запеченная с постным майонезом, луком и картофелем 300 г; • морковь по-корейски 100 г;
- чай зеленый с цитрусовыми;
- маффин тыквенный.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

- бургер из авокадо с креветками 200 г;
- кофе с растительным молоком.

Перекус

- фруктовый салат с кедровыми орешками 150 г.

Обед

- трехкапустный суп 250 мл;
- брускетта из ржаного хлеба с овощами и оливковым маслом;
- кисель ягодный.

Ужин

- макаронная запеканка с овощами 250 г;
- ромашковый чай;
- лимонный кекс 100 г.

СЕКРЕТЫ ВЕСЕННЕГО ОБНОВЛЕНИЯ

1. Каждый день добавляем в рацион продукты, в которых сохранились природные витамины и пробиотики: разнообразные моченые и квашеные овощи, такие как квашеная капуста, моченые яблоки, бочковые огурцы; морковь и свеклу; цитрусовые и другие овощи и фрукты с толстой кожурой, нерафинированное масло.

2. Берем за правило ежедневно употреблять по чуть-чуть орехов и сухофруктов, а урюк, курагу и шиповник запариваем кипятком и пьем по 1–2 чашке в день.



3. Будем аккуратны с покупными свежими тонкокожими овощами и фруктами и зеленью. Добавлять их рацион следует без фанатизма.

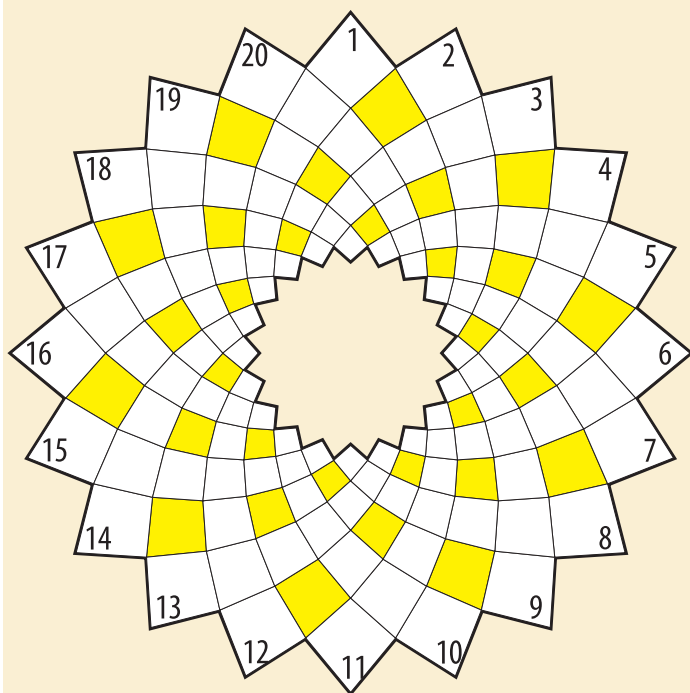
4. Обязательно гуляем по 30–60 минут ежедневно в светлое время суток. Даже 15 минут на мартовском солнышке с открытым лицом и кистями рук запускают в организме программу обновления и повысят выработку витамина D.

Ольга Бельская

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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ЦВЕТОК



Впишите слова по контурам «лепестков».

1. «У попа была собака», высеченное на камне. 2. «Чао, ..., сорри!» (Матье). 3. Куст, плодящий оливки. 4. Оттуда черпают мудрые мысли. 5. Говорят, он сочинил романс «Соловей» в тюрьме. 6. Загородная усадьба богатого аристократа. 7. Место на теле, где оцарапана, содрана кожа. 8. «Море», по которому ходят горбатые корабли. 9. Перевалочный пункт для тех, кто любит бродить с рюкзаками. 10. Врач, заглядывающий в глаза. 11. В «Кавказской пленнице» этот артист заставил Шурика украсть невесту. 12. Досуг с аквалангом за плечами. 13. Влево-вправо на зарядке. 14. Мастер головных уборов. 15. Речи длинные, которые плетут попусту. 16. Птицы, которые были запряжены в колесницу египетского фараона Птолемея Филадельфа. 17. Отделяется от летящей ракеты. 18. Кусачая муха (судя по названию, незрячая). 19. Жители этой европейской страны называют ее Шкиптарюси. 20. Житель полуострова Уэльс.

ОТВЕТЫ

1. Надпись. 2. Вамбано. 3. Маслина. 4. Кладёзь. 5. Алябьев. 6. Особняк. 7. Ссадин. 8. Пустыня. 9. Турбова. 10. Окулист. 11. Мкртчян. 12. Дайвинг. 13. Наклонь. 14. Шляпник. 15. Словеса. 16. Страны. 17. Ступень. 18. Сленг. 19. Албанцы. 20. Валлеу.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА



К учительнице труда пришли пятеро учениц после уроков исправлять плохие оценки. Она дала им переписать контрольные тесты, а потом сказала: «Берите одинаковые чайники, наливайте в них строго 1 литр воды и ставьте на плиту. Чей чайник закипит, та может сразу идти домой». Дочка учительницы, которая ждала маму после уроков, тоже решила поучаствовать в забаве. В итоге ее чайник закипел первым, хоть она никуда и не собиралась идти. Почему так произошло?

ОТВЕТЫ

«Найдите 5 отличий»: цвет волос, ракушка в рамке справа, спрез апельсина внизу слева, лист у коралла слева, число срезов апельсина справа. Логическая загадка: девочке хотело уйти пораньше и ее терпеливо приоткрыла свою чашку, чтобы узнать, не согреется ли вода кипеть. А дочка учительницы никуда не спешила, не открывала крышку, потому вода закипела быстрее.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

АНТИКВАРИАТ

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

■ 8-916-774-00-05 КУПЛЮ РАДИО-ТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыва-тель, усилитель, колонки, динами-ки, запчасти. В любом состоянии. Радио-измерительное оборудова-ние (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ☎ 8-495-792-47-73 м. «Марьино Роща»

РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» ☎ 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»

STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») ☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»

РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» ☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО

АРТ «КОРУНА» ☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО

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)

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



ГОРОСКОП на 10–23 марта



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

От Овнов в предстоящий период потребуется быть энергичными и яркими. Самочувствие будет зависеть от способности правильно расслабляться, массаж – отличное решение.

- 10 марта – полезны мясли без сахара
- 12, 14 марта – актуальны прогулки
- 22, 23 марта – не пренебрегайте зарядкой



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецам не повредит путешествие вглубь себя, чтобы разобраться со своими чувствами. А для здоровья тела – дробное питание, зарядка для позвоночника и пешие прогулки.

- 11, 16 марта – хороша русская баня
- 13 марта – берегитесь сквозняков
- 22 марта – откажитесь от соли



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам не следует принимать решения за других, это приведет к ссорам и непониманию. Чтобы чувствовать себя на высоте, стоит ограничить употребление сахара и жирной еды.

- 11, 13 марта – дни отдыха и медитации
- 17, 20 марта – полезен массаж стоп
- 23 марта – в меню хороши ягоды



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весам стоит чередовать дела и хобби. Разрядка очень важна для общего настроения. Не пренебрегайте зарядкой. Хорошенько разминайте шею и поясничный отдел позвоночника.

- 10 марта – пора записаться к стоматологу
- 11, 22 марта – следите за красотой осанки
- 15, 18 марта – полезны шампиньоны



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам стоит внести в свою жизнь больше разнообразия, чтобы не утонуть в бытовой рутине. Хорошим решением станут новые посильные виды спорта или мини-путешествия.

- 11, 12 марта – показан массаж головы
- 18 марта – можно посетить подолога
- 22 марта – полезны семена и орехи



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям нелишним будет проявлять больше собранности и пунктуальности. И не забывайте заботиться о своем ментальном здоровье, рекомендуется посещение психолога.

- 10 марта – актуальна кардиотренировка
- 17, 18 марта – ромашковый чай расслабит
- 20, 21 марта – не держите эмоции в себе



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Судьба благосклонна к Тельцам, достаточно вовремя замечать ее намеки. Внимание мелочам! Для здоровья суставов стоит больше времени уделять пешим прогулкам.

- 10 марта – эффективны закаливания
- 12, 15 марта – «да» гимнастике для глаз
- 17, 23 марта – полезны крупы и овощи



РАК • 21 июня – 22 июля

Интуиция станет главным помощником Раков в ситуациях, требующих принятия серьезного решения. Полноценный сон даст организму силы для новых свершений.

- 15, 17 марта – хороши травяные чаи
- 19 марта – держите в тепле ноги
- 21 марта – на пользу сухофрукты



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девы, трудностей в этот период будет немало, но не стоит отступать, вам они по плечу. Важно следить за здоровьем позвоночника – делать зарядку и посетить ортопеда.

- 13, 14 марта – полезная зелень в меню
- 18 марта – «да» упражнениям на растяжку
- 19, 22 марта – не стоит поднимать тяжести



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам придется решать проблемы близких людей, но это пойдет на пользу вашим отношениям. И следует заботиться о том, что вы едите, особенно полезны овощные рагу.

- 12, 14 марта – откажитесь от цитрусовых
- 17, 21 марта – важно хорошо выспаться
- 16, 23 марта – пора пройти медосмотр



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Для Козерогов пришло время усмирить свой пылкий нрав и научиться прислушиваться к мнению близких. Регулярные прогревания в хаммаме пойдут на пользу всему организму.

- 10, 12 марта – жареное не на пользу
- 17, 20 марта – полезно кокосовое масло
- 23 марта – актуален самомассаж



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам не стоит бояться тратить деньги на свое развитие, это окупится и принесет радость. Важно поддерживать свой вес в пределах нормы, особенно вредно резкое похудение.

- 10, 15 марта – полезен дневной сон
- 18 марта – пора посетить окулиста
- 19, 23 марта – «да» суставной гимнастике

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

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

Генеральный директор: ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер: ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 5 (172). Дата выхода: 10.03.2023

Подписано в печать: 03.03.2023 Номер заказа – 2023-00766 Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00 Дата производства: 07.03.2023

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

Тираж 186 400 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания источника запрещено.

Бес- сменный "рулевой" КВН								"Палата №6" или "Ионыч" Чехова	С них валится уставший	"Вертика- лемер" строителя	На ..., внимание, марш!																																																																																																												
0,1 нано- метра	"Бездна, звезд полна"	Подарок парфю- мерам от кашалота		Умение уместно говорить и молчать	Дуже верткое дитя																																																																																																																		
		Ботва - у свеклы, а что у дерева?						Регулятор силы тока		Аксессу- ар, стя- нувший талию	... Кутуньо																																																																																																												
Ее ишак тянет в кишлак				Движение руки гипно- тизера	Жезл для цере- монии коронации																																																																																																																		
Большой скирд соломы	"... крови на рукаве"	"Кис- киски" в кон- фетнице	"Биг ..." (башня с часами в Лондоне)					Взять в оборот и дать ...	Сорняк, от кото- рого спа- су нет																																																																																																														
Груздь, боровик, рыжик				"Ноги" аэробуса	Стомато- лог в исполне- нии Этуша	Домове- нок - друг Нафани					В слове "сова" их два	Заезд на велотреке																																																																																																											
				Север в лоциях					Быки, приучен- ные к ярму																																																																																																														
На отрав- ленной индейцем стреле	Ульянова, сыграв- шая Хоботову					Советская телесага "Вечный ..."				Блокиров- ка права доступа на сервер		В романе Верна их было 20000																																																																																																											
			Летающая полосатая коллега шприца					Поэт ... Рождест- венский																																																																																																															
Бамбук и сорго - вместе	Лужайка с жующими бурен- ками	Комплекс лечения				"Крыло" плаща																																																																																																																	
				Ричард (умень- шитель- ное)				Забор из песни про тонкую рябину																																																																																																															
<table border="1"> <tr><td></td><td>Н</td><td>И</td><td>Т</td><td>У</td><td>И</td><td>У</td><td>И</td><td>Я</td><td>У</td><td>Ц</td><td>Е</td></tr> <tr><td>Л</td><td>А</td><td>З</td><td>О</td><td>А</td><td>В</td><td>О</td><td>С</td><td>А</td><td>К</td><td>Ш</td><td>С</td></tr> <tr><td>И</td><td>К</td><td>В</td><td>О</td><td>Е</td><td>В</td><td>Н</td><td>Н</td><td>И</td><td>А</td><td>О</td><td></td></tr> <tr><td>Л</td><td>О</td><td>Ш</td><td>А</td><td>В</td><td>Ш</td><td>З</td><td>И</td><td>Д</td><td>А</td><td>В</td><td></td></tr> <tr><td>Л</td><td>О</td><td>О</td><td>С</td><td>У</td><td>Ш</td><td>И</td><td>Г</td><td>Л</td><td>В</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>А</td><td>Л</td><td>Э</td><td>Ш</td><td>И</td><td>К</td><td>С</td><td>А</td><td>Е</td><td>Л</td><td>Э</td><td>М</td></tr> <tr><td>У</td><td>В</td><td>Л</td><td>В</td><td>Н</td><td>О</td><td>К</td><td>А</td><td>В</td><td>Г</td><td>В</td><td>А</td></tr> <tr><td>Л</td><td>А</td><td>Л</td><td>О</td><td>Е</td><td>Р</td><td>Л</td><td>А</td><td>В</td><td>А</td><td>М</td><td></td></tr> <tr><td>С</td><td>О</td><td>Н</td><td>М</td><td>П</td><td>Л</td><td>С</td><td>Л</td><td>Н</td><td>А</td><td>В</td><td></td></tr> </table>													Н	И	Т	У	И	У	И	Я	У	Ц	Е	Л	А	З	О	А	В	О	С	А	К	Ш	С	И	К	В	О	Е	В	Н	Н	И	А	О		Л	О	Ш	А	В	Ш	З	И	Д	А	В		Л	О	О	С	У	Ш	И	Г	Л	В			А	Л	Э	Ш	И	К	С	А	Е	Л	Э	М	У	В	Л	В	Н	О	К	А	В	Г	В	А	Л	А	Л	О	Е	Р	Л	А	В	А	М		С	О	Н	М	П	Л	С	Л	Н	А	В	
	Н	И	Т	У	И	У	И	Я	У	Ц	Е																																																																																																												
Л	А	З	О	А	В	О	С	А	К	Ш	С																																																																																																												
И	К	В	О	Е	В	Н	Н	И	А	О																																																																																																													
Л	О	Ш	А	В	Ш	З	И	Д	А	В																																																																																																													
Л	О	О	С	У	Ш	И	Г	Л	В																																																																																																														
А	Л	Э	Ш	И	К	С	А	Е	Л	Э	М																																																																																																												
У	В	Л	В	Н	О	К	А	В	Г	В	А																																																																																																												
Л	А	Л	О	Е	Р	Л	А	В	А	М																																																																																																													
С	О	Н	М	П	Л	С	Л	Н	А	В																																																																																																													

НОВАЯ ДЕШЕВАЯ ГАЗЕТА СО СКАНВОРДАМИ



ЗЕБРА

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ
№1
ДВА РАЗА В МЕСЯЦ

ДАЧА PRESSA.RU спецвыпуск

Газета «Зебра» – это 8 полос весёлых и увлекательных заданий, которые не дадут вам скучать ни при каких обстоятельствах. Сканворды, sudoku, головоломки, найди отличия помогут с пользой провести несколько свободных минут, а саму газету при желании всегда можно взять с собой.

Главная «фишка» нашего издания – это кодовая фраза, которая объединяет большую часть размещённых в номере заданий. Соединяем разбросанные по страницам слова – и получаем мудрое высказывание известного философа, писателя или художника.

Занимательные головоломки дополняет подборка свежих анекдотов, которые поднимут настроение даже в самый непростой рабочий день.

Выходит два раз в месяц. Спрашивайте в киосках, супермаркетах и отделениях почтовой связи.

НАШИ НЕРВЫ – НЕ СТАЛЬНЫЕ КАНАТЫ

НЕ СТОИТ ИСПЫТЫВАТЬ ИХ ПРОЧНОСТЬ, ЛУЧШЕ ПОЗАБОТИТЬСЯ О НИХ!

Сейчас, если в семье есть военнослужащий, или молодой человек призывного возраста, беспокойство практически не оставляет его родных и близких. Это состояние, если оно держится достаточно долго, способно перерасти в тревожное расстройство. Постоянный стресс поддерживает выработку гормонов, отвечающих за его возникновение и контроль, нарушается нормальный гормональный баланс, и организм «пашет» в экстремальном режиме.

Как понять, что человек в двух шагах от возникновения тревожного расстройства, или уже стал его жертвой? Могут наблюдаться:

- постоянное эмоциональное напряжение, способное перейти даже в паническую атаку;
- резкие и частые перепады настроения;
- различные нарушения сна;
- быстрая утомляемость и слабость, приводящие к снижению работоспособности;
- повышение потливости, учащенный пульс;
- жалобы на появление болей в разных частях тела.

Что стоит предпринять для снижения уровня стресса и устранения тревожного расстройства?

В первую очередь – не затягивать с визитом к специалисту. Это – альфа и омега для человека, не понимающего, что с ним происходит. И тем более – если он прекрасно отдает себе отчет в том, что самостоятельно со своим состоянием не справляется.

Медикаментозное лечение способно устранять симптомы тревожного расстройства, поведенческие нарушения. Но необходимо также наладить гормональный баланс, чтобы усилить способность организма к самостоятельной борьбе с расстройством.

Транскраниальная магнитотерапия – действенная и, при этом мягкая помощь в этих случаях. Ее важная особенность – возможность использования в домашних условиях, в спокойной обстановке, и минимум противопоказаний.

Разработка ученых НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта – аппарат ДИАМАГ (АЛМАГ-03). Его можно применять не только в лечебных учреждениях, но и дома – простота конструкции и удобство управления позволяют это делать.

4 программы для лечения патологических изменений мозгового кровообращения уже заложены в память аппарата, поэтому им так удобно пользоваться.

При борьбе с тревожным расстройством применение ДИАМАГа дает возможность:

- активизировать кровообращение, улучшить обмен веществ и доставку лекарственных препаратов в ткани головного мозга;
- восстановить мыслительные процессы, улучшить память и концентрацию внимания;
- нормализовать сон, уменьшить тревожность;
- усилить эффективность лекарственных препаратов.

Если смотреть правде в глаза, то из человека с тревожным расстройством собеседник – так себе. Вообще любые контакты с людьми для него могут быть болезненными и острыми, что говорить о визите в поликлинику, где сама атмосфера может вызывать тревогу и у, в целом, здорового человека? Поэтому возможность пройти курс физиотерапии дома может стать реальным выходом.



ДИАМАГ – одно из современных физиотерапевтических средств, позволяющих через физиологические процессы мягко влиять на эмоциональный фон человека.



Реклама 16+

ФСР 2012/13599

ТОЛЬКО до конца марта успеете купить ДИАМАГ со скидкой

Семьцветная Аптеки 1

8 495 215-52-15

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ 2

8 495 369-33-00

МЕДтехника №7 3

8 499 550-10-16

ФАРМАТ 4

8 800 550-94-12

apteka.ru 5

8 800 700-88-88

здравсити.ru 6

8 800 500-92-62

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ² ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ³ ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁴ ООО «Фармат», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ⁵ Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Вазутинское шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875. ⁶ Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561.

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**СКИДКА
3000
рублей**