

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 06 (173)

24 марта –  
6 апреля  
2023 года



## ВЫЙТИ В СВЕТ

ОТ ЧЕГО ЛЕЧИТ СОЛНЦЕ

СТР. 14

## ЧИТАЙ ПО ГУБАМ

О ЧЁМ РАССКАЖУТ ЗАЕДЫ И  
ТРЕЩИНКИ

СТР. 16

## ПЛЕСЕНИ ТУТ НЕ МЕСТО

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ТОКСИЧНОГО  
ГРИБКА

СТР. 22-23

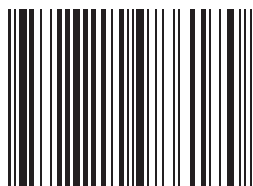
## МИДИИ

В ПОСТ БЕЛКА ПРИРОСТ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 3006

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 3

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ГРЫЖА, Я ТЕБЯ ВИЖУ!

КАК «СТАВЯТ НА МЕСТО»  
ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

### Тонometr

1990 руб. 1290 руб.

НОВИНКА

В любой момент вы можете измерить давление самому себе без посторонней помощи. Прибор имеет специально разработанную манжету, которая гарантирует надежное считывание пульса и высокую точность измерений. Интеллектуальная система запоминает последние 60 измерений и имеет индикатор аритмии. На крупном LCD дисплее отображаются дата и время измерения, систолическое давление (верхнее), диастолическое (нижнее), пульс. В комплекте с тонометром вы получите пластиковый кейс с защелкой для хранения и переноски устройства.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ!

### Электрический измельчитель «Молния»

2190 руб. 1590 руб.

«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от мясорубки до яйцезерки и блендера). Компактный размер. Идеально для пюрирования и нарезки кубиками, вместительная чаша, высокая скорость вращения ножей. «Молния» справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.)

### Точилка «Мастер»

1190 руб. 690 руб.

Уникальный прибор с запатентованной технологией подходит для заточки любых ножей, ножиц, отверток, лезвий садового инвентаря. Точилка имеет два независимых зажимных рычага, выполненных из сверхтвердого карбида вольфрама, которые гибко подстраиваются к форме любого лезвия.

### Наколенник «Двигайся легко»

2 шт. по СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.

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

### Усилитель звука

НОВИНКА

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. Не является медицинским изделием.

### Лента «Супер Фикс»

2 шт. 990 руб.

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

### Матрас топпер с анатомическим эффектом Суперцена от 1690 руб.

Размеры: 70x200 см; 80x200 см; 90x200 см; 120x200 см; 140x200 см; 160x200 см

Матрас топпер делает спальное место удобным и комфортным. Высокосластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подойдет для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разгладит ямки и перепады.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1147746422075. Юр. адрес: 115191, Москва, ул. 2-я Рошинская, 4, эт. 5, пом 1А, ком. 1 Раб.М №ХII. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке получения призов по тел.: 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций с 24.03.2023 г. по 14.04.2023 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

### Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб.

990 руб.

В комплекте 3 бюстгальтера

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

### Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1390 руб. 990 руб.

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! Они представляют собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть устойчивыми к внешним воздействиям. Держат свою форму, не теряют своих качеств и после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и голеней. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Колготки не сковывают движения и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.

### Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками

2990 руб.

2490 руб.

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

### Увеличительные очки-лупа 2 шт. 990 руб.

Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными. Прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! Не являются медицинским изделием.

### Вертикальная суперсушилка для белья

2690 руб. 1990 руб.

Суперсушилка позволит высушить три загрузки стандартной стиральной машины. Три яруса плюс две дополнительные планки для плечиков позволяют сушить постельное белье и деликатные ткани, например, рубашки и блузки. Покупая одну, вы фактически получаете сразу 3 сушилки – ведь сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить. Быстро складывается и занимает очень мало места. Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи – от носовых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!

### Угловая полка для ванной без винтов

1990 руб. 1390 руб.

На четырех ярусах вы сможете разместить все необходимые аксессуары. Выдерживает нагрузку до 16 кг. Секции изготовлены из прочного пластика, треугольной закругленной формы с отверстиями для слива воды. Стойка телескопическая с регулируемой по высоте, монтаж не требует винтов и сверления.

### Отпугиватель грызунов и насекомых 2 шт. 990 руб.

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

### Подушка для ног «Здоровый сон»

1690 руб.

990 руб.



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

### Термокерамический обогреватель

1990 руб. 1490 руб.

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

### Светильник «Чемпион солнечная батарея»

990 руб.

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

### Культиватор «Торнадо»

2390 руб. 1690 руб.

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

### «Чудо-шланг» + ПОДАРОК!

30 м 1390 руб.

45 м 1690 руб.

60 м 990 руб.

Чудо-шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от изначального размера. Благодаря этой конструкции, вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактный, занимает мало места при хранении и перевозке. При покупке «Чудо-шланга» – садовый разнорезимный пистолет в подарок!

### Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1490 руб. 990 руб.

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

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ.  
8 (499) 213-03-16 Работаем без выходных с 09.00 до 20.00

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

**24 марта**

Растущая Луна в Тельце

- + массаж воротниковой зоны, пение
- нагрузка на колени, острые блюда

**25 марта**

Растущая Луна в Тельце

- + озонные капельницы, прогулка
- гиподинамия, зависание в гаджетах

**26 марта**

Растущая Луна в Близнецах

- + фитоингаляции, зарядка для легких
- алкоголь, переохлаждение поясницы

**27 марта**

Растущая Луна в Близнецах

- + отказ от курения, цитрусовые
- строгая диета, удаление бородавок

**28 марта** Растущая Луна в Раке

- + рефлексотерапия, крупы в меню
- тесная обувь, холодные напитки

**29 марта**

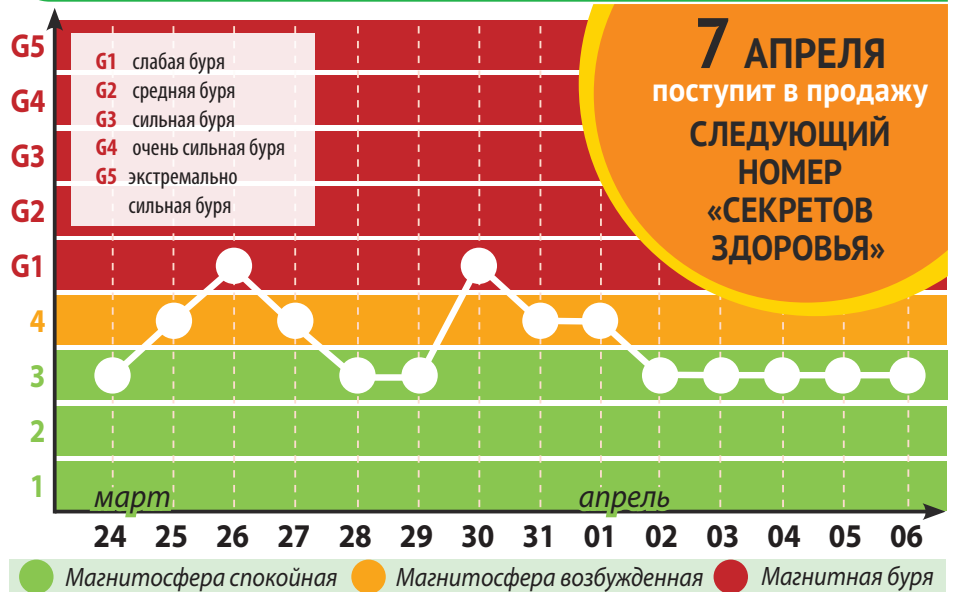
Луна в Раке, первая четверть

- + гимнастика для плечевого пояса
- жирная жареная пища, тугие пояса

**30 марта** Растущая Луна в Раке

- + дыхательная гимнастика, творог
- интенсивные кардионагрузки

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**31 марта**

Растущая Луна во Льве

- + фиточаи, лечебные ванны
- газированные напитки, ссоры

**1 апреля** Растущая Луна во Льве

- + соляная пещера, плавание
- сахар в меню, нагрузка на плечи

**2 апреля**

Растущая Луна в Деве

- + посещение подолога, огурцы
- незнакомые кремы, мази, пища

**3 апреля** Растущая Луна в Деве

- + массаж стоп, иглоукальвание

- тяжелые сумки, переедание

**4 апреля**

Растущая Луна в Деве

- + посещение стоматолога, легкий бег
- приседания с утяжелением, орехи

**5 апреля**

Растущая Луна в Весах

- + овощная диета, ароматерапия
- самолечение высыпаний на коже

**6 апреля**

Луна в Весах, полнолуние

- + санация полости рта, легкие супы
- клизмы и слабительные препараты

### Санаторий «НАДЕЖДА» СКИДКА 30% на санаторно-курортное лечение

от 2030 рублей

**В стоимость включено:**

- Проживание в 1 корпусе (2-х местные номера, удобства на этаже).

**В главном корпусе:**

- Пятиразовое питание по заказному меню в ресторане;
- Лечение по профилю
- Посещение бассейнов санатория (минерального, большого плавательного);
- Сауна (по расписанию);
- Кафе-бар;
- Детская комната;
- Развлекательные программы для детей и взрослых.

Сайт: [www.nadegda.ru](http://www.nadegda.ru)  
E-mail: [san.nadegda@mail.ru](mailto:san.nadegda@mail.ru)

### Территория 6 Га. Свои скважина столовой и минеральной воды. Чистейший лесной воздух!

от 3010 рублей

**В стоимость включено:**

- Проживание в главном корпусе в комфортабельных номерах;
- Пятиразовое питание по заказному меню в ресторане;
- Лечение по профилю;
- Посещение бассейнов санатория (минерального, большого плавательного);
- Сауна (по расписанию);
- Кафе-бар, детская комната;
- Развлекательные программы для детей и взрослых.

Чувашская республика,  
г. Новочебоксарск, ул. Набережная, 46  
Телефон: 8 (8352) 77-04-04

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА



**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



## ИМБИРЬ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Я сейчас усиленно готовлюсь к экзаменам для поступления в университет, нагрузка бешеная, то репетиторы, то вебинары, все нужно в голове держать. Ну и стресс, конечно, сказывается, я думаю. Начались у меня постоянные головные боли, 2 недели промучилась, а на каникулы уехала к бабушке, и она мне помогла справиться с этой проблемой. Тщательно моем, очищаем свежий корень имбиря и нарезаем его на маленькие кусочки. Затем закидываем его в кастрюлю с кипящей водой и варим на небольшом огне 10–15 минут. Даем настояться 1 час и процеживаем. Полученный чай можно подогреть и добавить в него лимон и мед по вкусу. Пить его можно и даже нужно каждый день. Я почувствовала себя значительно лучше уже через 2 дня, так что всем советую такой рецепт.

Кристина Макарова, г. Москва

### Наша справка

Корень имбиря отлично помогает справиться с головной болью, вызванной перенапряжением от учебы или работы. Вещества, которые входят в его состав, помогают расслабить стенки сосудов, убирая спазмы. За счет этого улучшается кровообращение воротниковой зоны, кровоснабжение мозга. Это позволяет организму быстрее справиться с головной болью.

# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



## АРОМАТНЫЕ МАСЛА ПРОТИВ СТОМАТИТА

Я должна была встретить маму в аэропорту, она прилетела на свадьбу внучки, хотя для нее это целое испытание, уже очень плохо ходит, только с палочкой. И каким-то магическим образом я напутала со временем прибытия в билетах, в итоге получилось, что за мамой никто вовремя не приехал, думаю, можно опустить подробности, как я мчалась к ней через пол-Москвы. В общем, очень сильно перенервничала, и на фоне этого выскочил стоматит на внутренней поверхности щек. Но спасла меня опять же наша любимая мама и бабушка. Нам понадобится 1 капля масла шалфея, 1 капля масла лаванды и 2 капли масла чайного де-

рева. Смешиваем все это в стакане с теплой водой и тщательно полощем рот несколько раз в день. Я уже через 3 дня на свадьбе дочки за троих уплетала вкусности без всяких проблем.

Александра Казаченко,  
г. Нижний Новгород



ШАЛФЕЙ

ЧАЙНОЕ  
ДЕРЕВО

ЛАВАНДА

### Наша справка

Масло чайного дерева обладает антисептическим и противовоспалительным действием, масло лаванды ускоряет процесс регенерации слизистой и снижает выраженность боли. Эфирное масло шалфея используется очень широко при лечении акне, снятия воспаления кожи, для устранения неприятного запаха из рта.



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

## ОТ ЧЁРНЫХ ТОЧЕК

Избавиться от черных точек быстро и без больших затрат может помочь маска-пленка всего из 2 продуктов: яичного белка и лимона. Белок 1 яйца хорошо взбиваем с 4 каплями лимонного сока и наносим смесь на лицо, сверху фиксируем безворсовой салфеткой и ждем высыхания. Потом резким движением снимаем маску и получаем заметный результат.

Валерия Дуглова, г. Геленджик



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ ТРАВКИ ОТ ТОШНОТЫ

У меня классическая грустная история, но со счастливым концом. Решила я купить шаурму в маленьком киоске на остановке общественного транспорта. И кто бы мог подумать – отравилась. Все

самые неприятные симптомы прошли довольно быстро, но с тошнотой я мучалась почти 2 дня, пока не попробовала такое средство: берем по 2 ч. ложки сушеных мяты и мелиссы, заливаем стаканом кипятка и

оставляем на полчаса. В идеале нужно выпить залпом половину настоя, если через 30 минут не станет легче, то можно допить. Мне помогло почти моментально, так что советую этот рецепт, но не советую покупать шаурму в сомнительных местах.

*Елизавета Грибова, г. Воронеж*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### НИКАКИХ РАЗВОДОВ

Если при нанесении туши окрашенными оказались не только ресницы, но и веко, не спешите стирать разводы. Подождите, когда тушь высохнет, и удалите ее ватной палочкой покручивающими движениями. Макияж спасен!

*Ирина Кулакова, г. Новая Москва*



### Наша справка

*В эфирном масле мяты содержится большое количество ментола, который помогает быстро справиться с тошнотой, снимая спазм желудка. Мелисса оказывает успокаивающее действие на организм, также способствуя исчезновению рвотных позывов.*

## ПРОБИОТИК + ПРЕБИОТИК = МИКРОФЛОРЕ КИШЕЧНИКА ПОЛЬЗА

Пробиотики и пребиотики – это различные биологически-активные вещества, каждые 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



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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



## ДЛЯ СОСУДОВ АРОНИЮ ДОБУДУ

Все мы прекрасно знаем, что Covid, будь он совсем неладен, бьет по сосудам. Я уже третий раз переболел. Легко, правда, и на том спасибо. Но на ногах у меня полопались сосуды. Терапевт сказала, что, да, мол, новый штамм может такую реакцию давать. Реакция реакцией, а сосуды спасать надо.

Я в аптеку, да только не за лекарством, а за аронией – черноплодной рябиной, по-нашему. Вообще, я ее сам сушу, жена ее в компоты зимой добавляет. А вот в том году не заготовил, посохла вся на ветках, был неурожай. Словом, купил я пачку черноплодки сушеной и попросил жену приготовить отвар.

20 г сушеных ягод залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 10 минут, не давая кипеть. Затем накрыть емкость

крышкой и дать постоять отвару еще полчаса. Принимать 3–4 раза в день по ½ стакана перед едой курсом 3 недели. Через месяц можно повторить.

Если кому терпко, можно чуть медка добавить. Прекрасное средство для укрепления сосудов и против атеросклероза.

Михаил Угрюмов,  
Рязанская обл.

### Наша справка:

Арония – это настоящий кладезь полезных веществ – бета-каротин, витамины Р, С, Е и группы В, железо, медь, фтор, фруктоза, дубильные вещества... Такой состав обеспечивает черноплодке общеукрепляющие и гипотензивные свойства, арония нормализует обмен веществ и уровень холестерина, обладает сосудорасширяющими свойствами.



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### СМЯГЧАЕМ МЯСНОЙ НОРОВ

Чтобы мясо при варке не стало жестким, а оставалось сочным и тающим во рту, нужно в воду, где оно варится, добавить банановую кожуру.

Анастасия Бабаева, г. Рыбное



## БОЛЯТ СУСТАВЫ? ЗАПАСАЙ ТРАВЫ

Хочу рассказать, как я смогла справиться с мучительной болью в суставах при артрозе. Артроз ведь это что? Разрушение хряща и разрастание костной ткани. И одна из причин – ухудшение питания сустава. А как это питание наладить? Правильно, больше двигаться, чтобы кровушка забегала. Правильно питаться. И, конечно, помочь себе можно травушками. Вот, например, корень одуванчика, он благотворным образом влияет на состав крови, обладает общеукрепляющим действием. С его помощью я и решила изгнать боль из суставов.

1 ч. ложку измельченного корня одуванчика залить стаканом кипятка, проварить на малом огне 2 минуты. Накрыть крышкой и дать постоять полчаса. Процедить. Принимать по 0,5 стакана трижды в день до еды месячным курсом три раза в год.

Отвар этот, кстати, и от запоров хорошая подмога, так как благотворно влияет на микрофлору кишечника. А средство-то недорогое. А может и вообще бесплатным быть, если самим заготавливать. Со всем скоро сезон.

Варвара Акимущкина,  
г. Каменск-Уральский



### Наша справка:

В корне одуванчика содержатся тритерпеновые гликозиды, которые влияют на процесс синтеза в тканях. Плюс инулин – природный пребиотик и сорбент. В корнях растения также много белка, клетчатки, калия, кальция, магния, витаминов, благодаря чему обеспечивается питание тканей, в том числе суставных.

# НА ДАЧУ СО СКРИПОМ

**КАК ОТКРЫТЬ СТРАДНЫЙ СЕЗОН, НЕ НАВРЕДИВ СУСТАВАМ**

**4. Следим за телом:**

- ✓ подем и рыхлим на четвереньках, а не согнувшись в три погибели и опустив голову ниже плеч;
- ✓ встаем с колен плавно, без рывков, опираясь на одно колено и на руку или черенок лопаты;
- ✓ меняем виды деятельности каждые полчаса, а каждый час делаем легкую зарядку: махи руками, круговые движения ногами, наклоны и проч.

**5. Бережемся от переохлаждения.**

Работать на земле стоит, подложив под колени коврик, надев наколенники или сидя на лавке.

**6. Принимаем витамины.**

Весной это особенно важно. Посоветовавшись с врачом, стоит начать прием моновитаминов или витаминных комплексов, содержащих такие нутриенты, как витамины А, С, Е, В3 и В5. Также для суставов полезны глюкозамин, хондроитин и коллаген – для укрепления хрящей, связок, сухожилий, а кальций – для поддержания костной ткани.

**Берегите суставы, не дайте им заскрипеть раньше времени!**

Любовь Анина

Весна, хоть и медленно, но вступает в свои права, будоража азарт заядлых дачников. Уже и рассада пикирована, и лук-севок наготове, и картошечка одна к одной – готовится к посадке. Так, друзья, без фанатизма! Пока есть время, давайте подготовим к страдному сезону наши суставы.

**1. Без надрыва.**

Входим в трудовой ритм постепенно. Длительный зимний перерыв в нагрузках не лучшим образом сказывается на суставах. Нагружаем их медленно.

**2. Начинаем работу с разминки.**

А утро с зарядки. Это неременное условие здоровья суставов – разогреть, прежде чем нагрузить.

**3. Просим помощи.**

Мы, конечно, привыкли все тащить на себе, но надо ли? Давайте не будем стесняться просить помощи у близких или нанимать рабочих, если своими силами справиться с задачами трудно.

## СУСТАВЫ ЛЮБЯТ ГЕЛАДРИНК!

**ГелаДринк ФОРТЕ**



• Порошок • Саше-пакеты • Капсулы

Препятствует разрушению тканей суставов и позвоночника, интенсивно их питает. Помогает суставам при активных движениях.

**ГелаДринк ФАСТ**



• Капсулы • Порошок

Когда ни согнуться – ни разогнуться. Экстракт босвеллии серрата в сочетании с коллагеном продлит долголетие и придаст легкость движениям.

**ГелаДринк АРТРОДИЕТ**



• Порошок • Капсулы

Восстанавливает питание в проблемных суставах, защищает сосуды.

Реклама

### Изменение цвета оболочки капсул!

Продается в аптеках вашего города. Заказать можно:

здравсити ЕАПТЕКА [apteka.ru](http://apteka.ru)

Информация на сайте: [www.geladrink.ru](http://www.geladrink.ru)

☎ 8 (800) 30 20 561 (Звонок бесплатный).



ООО «Аптека» ОГРН1147746631988. г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 127282, г. Москва, Чермянская ул, д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561 Л042-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 141402, г. Химки, Вашутинское ш., вл. 22 ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «СОГЕР», 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 9, эт. 1, пом. 37, офис 37-2, ОГРН 5137746095966. СОГР: RU.77.99.11.003.E.000003.01.15/RU.77.99.19.003.E.000002.01.15/RU.77.99.11.003.E.000004.01.15 БАД.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

# В АПТЕЧКЕ ЧАГА – ДО ЗДОРОВЬЯ

## полчага

Несмотря на тот факт, что за последние десятилетия официальная медицина сильно шагнула вперед и можно найти химически синтезированные медикаменты на любой случай жизни, интерес к народной медицине только усиливается. Гриб чага или, как его называют в народе, берёзовый гриб по праву привлекает внимание своими терапевтическими свойствами.

Наши предки использовали его для лечения и профилактики огромного количества болезней, а современные исследования подтверждают, что этот продукт может обладать целебным эффектом.



### А ГДЕ ГРИБНОЕ МЕСТО?

Как уже упоминалось выше, чага – это гриб, который может вырастать на самых разных деревьях, однако ценится только берёзовый нарост. Появляется он на дереве не совсем приятным способом: в ранках и трещинах в коре дерева паразит гриб-трутовик оставляет свои споры. Чага может разрастаться до 20 лет и достигать веса 5 кг, пока, в итоге, не убьет дерево. Выглядит он как нарост неправильной формы насыщенного черного цвета, хотя в месте скрепления со стволом может быть немного светлее. Целебные свойства объясняются содержанием огромного количества микроэлементов в грибе. Собирать чагу рекомендуется осенью или зимой, когда на дереве нет листвы, в этот период он наиболее богат полезными веществами. Однако нужно быть очень осторожными, так как существуют ядовитые грибы, по внешнему виду очень похожие на него.

### СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ НЕ ПРОЙДУТ

В березовом грибе содержится огромное количество антиоксидантов, около 25%. Фермент супероксиддисмутаза и пигмент меланина – два сильнейших соединения, обладающих антиоксидантными свойствами, они могут замедлять старение организма, эффективно справляясь со свободными радикалами. И, как вы уже догадались, оба этих соединения присутствуют в составе гриба чага.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ колит
- ✗ индивидуальная непереносимость
- ✗ дизентерия
- ✗ беременность и лактация
- ✗ различные неврологические заболевания



### ЖКТ В ПОРЯДКЕ

Отличный эффект может оказывать чага на здоровье пищеварительной системы. За счет большого количества клетчатки в составе, а также благодаря противовоспалительным свойствам гриб может улучшать перистальтику кишечника, помогать при запорах, нормализовать стул. Кроме того, в нем содержатся бета-глюканы – вещества, которые стимулируют рост полезных бактерий в кишечнике, а значит, действуют как пребиотики.

### ПРИ ДИАБЕТЕ

В некоторых научных исследованиях отмечается возможная эффективность чаги для снижения уровня сахара в крови. Эксперименты с крысами, страдающими от сахарного диабета, показали, что препараты на основе чаги способны снижать содержание глюкозы в сыворотке крови приблизительно на 15–30%. Причем максимальный результат достигается через 1,5 часа после принятия средств на основе гриба.

Анна Ерёмкина

### РЕЦЕПТ ЦЕЛЕБНОГО «ГРИБНОГО» ЧАЯ

Такой чай очень легко приготовить в домашних условиях, и он может помочь в борьбе с перечисленными выше проблемами в организме. Итак, нам понадобится 5–6 маленьких кусочков чаги (каждый около 2 см). Перекладываем их в кастрюлю и заливаем только что вскипевшей водой (1 литр). После этого ставим кастрюлю на плиту и варим от 30 минут до 3 часов, чем дольше время варки, тем сильнее вкус и тем больше пользы может принести такой чай. После этого процеживаем получившийся напиток и пьем по полстакана за 30 минут до приема пищи 2 раза в день. Для улучшения вкуса и усиления целебных свойств в чай можно добавлять мед, мяту, чабрец или корицу.



# ВСЬ ГОД УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ, А ПОТОМ ЛЕЧИТЬСЯ И ЛЕЧИТЬСЯ?..

**ТРЕВОЖНОМУ РАССТРОЙСТВУ У СТУДЕНТОВ  
И РОДИТЕЛЕЙ ВЫПУСКНИКОВ — БОЙ!**



Стрессу подвержены абсолютно все возрастные категории граждан. Особенно сложно становится сопротивляться ему в конце учебного года: на процесс подготовки к годовым контрольным, выпускным экзаменам, сессиям, накладывается зимний авитаминоз, накопившиеся усталость и напряжение. Родителей, чьи дети учатся в школе, колледже, даже вузе, можно сравнить в этот период с усталым скакуном, мечтающим добежать до финиша и некоторое время пролежать без движения, глядя в небеса.

Многие студенты, помимо прохождения практики, написания курсовых работ, подготовки к сессии, умудряются еще и трудиться по вечерам — жизнь диктует свои условия.

Стресс, накапливаясь, может перерасти в нечто большее, пугающее, травмирующее — тревожное расстройство. Состояние это прилипчивое, способное довести до невротических симптомов или даже до депрессии.

Лекарственные препараты устраняют симптомы тревожного расстройства, поведенческие нарушения. Но дело-то в причине — нарушении баланса гормонов (дофамина, серотонина, мелатонина), выработка которых происходит, в том числе и в мозге.

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.

## ВАЖНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА АППАРАТА

*Аппарат ДИАМАГ имеет 4 рабочие программы воздействия, удобен в использовании. Для проведения процедуры достаточно надеть излучатель на голову пациента, установить нужную программу и нажать кнопку «Пуск». Лечебный сеанс обычно длится 15-20 минут, во время которых можно и лежать, и сидеть.*

## ДИАМАГ (АЛМАГ-03) ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- депрессивные, смешанные тревожно-депрессивные и невротические расстройства;
- расстройства сна;
- мигрень, мигренозная невралгия;
- последствия перенесенного нарушения мозгового кровообращения (инсульта, транзиторной ишемической атаки);
- хроническая ишемическая болезнь головного мозга (атеросклероз сосудов головного мозга, гипертоническая энцефалопатия, сосудистая деменция).

**ДИАМАГ дает возможность поддержать здоровье эмоциональной сферы и наладить биохимические процессы мозга.**

**ТОЛЬКО до конца марта успеете  
купить ДИАМАГ со скидкой**

**Столиčky**  
Аптеки  
8 495 215-52-15

**ПЛАНЕТА  
ЗДОРОВЬЯ**  
8 495 369-33-00

**МЕДтехника №7**  
Москва  
8 499 550-10-16

**ФАРМАТ**  
сеть аптек  
8 800 550-94-12

**apteka.ru**  
8 800 700-88-88

**здравсити.ru**  
8 800 500-92-62



<sup>1</sup> ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754.  
<sup>2</sup> ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1.  
<sup>3</sup> ООО «МедтехникаМ1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101.  
<sup>4</sup> ООО «Фармат», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289.  
<sup>5</sup> Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875.  
<sup>6</sup> Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561.

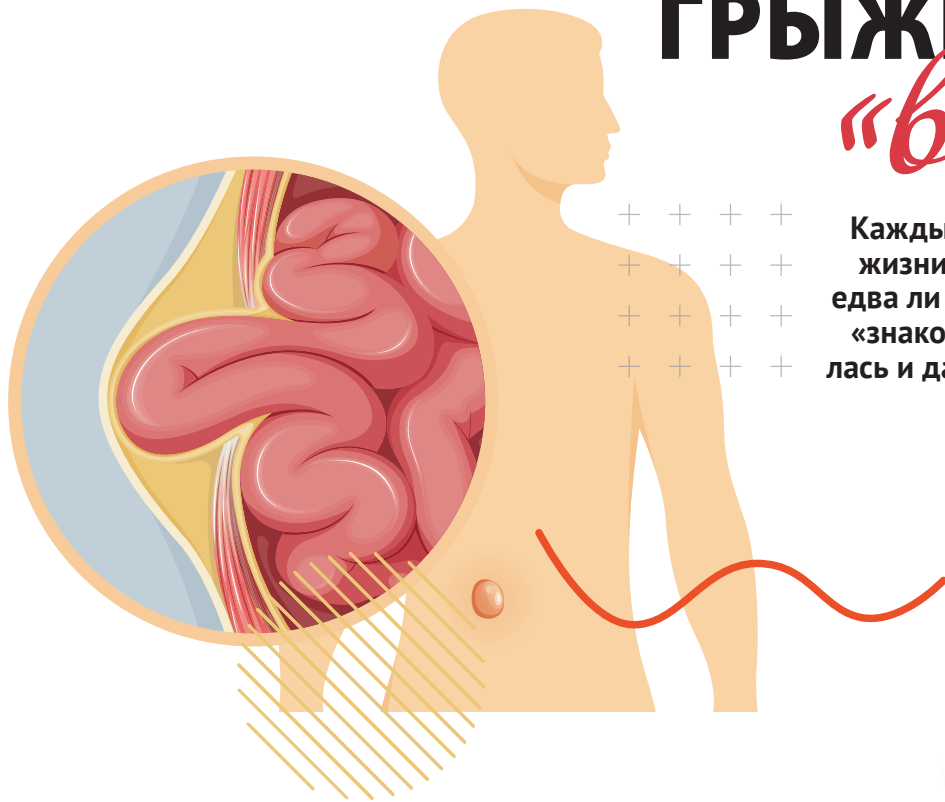
Реклама 16+

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](http://www.elamed.com) Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ФОР 2012/13599

# ГРЫЖИ: ПОЧЕМУ «выходят»



Каждый человек, которому хотя бы раз в жизни диагностировали и лечили грыжу, едва ли захочет повторить это неприятное «знакомство». Но если она уже образовалась и даёт о себе знать – игнорировать её нельзя, это может быть опасно.

Почему и где в человеческом теле чаще всего возникают грыжи, как распознать у себя это заболевание и как оно лечится – выясняли вместе с

**Виктором Дударевым**, начальником хирургического центра филиала № 2 «НМИЦ ВМТ им. А. А. Вишневского» Министерства обороны РФ.



Фото из личного архива Виктора Дударева

## ОТКУДА ЧТО БЕРЁТСЯ

«У человека в брюшной полости — пространстве, расположенном ниже диафрагмы и выстланном брюшиной, расположен ряд важных внутренних органов.

Грыжа – это выпячивание внутреннего органа или его части за пределы той полости, где он должен находиться в норме, например, под кожу или в межмышечное пространство. Отверстие, в которое происходит выпячивание, может быть как естественным, так и патологически сформировавшимся.

Существует много разновидностей грыж, но самые распространенные виды – это грыжи передней брюшной стенки: пупочная, паховая, бедренная, а также послеоперационные. Особняком стоят внутренние грыжи живота – например, диафрагмальная», – рассказывает Виктор Васильевич.

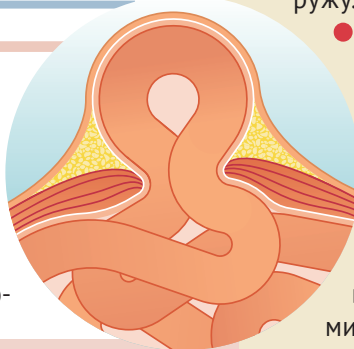
## КАК ОНА УСТРОЕНА ВНУТРИ?

Грыжа состоит из трех элементов:

- **Место выхода грыжи, или «грыжевые ворота»** – это то самое «слабое место» (в стенке живота), через которое внутренние органы выпячиваются наружу.

- **Грыжевой мешок** – это растянутый участок брюшины, который через «грыжевые ворота» в брюшной стенке выпячивается наружу вместе с внутренними органами, прикрывая их.

- **Наполнение грыжевого мешка** – это, собственно, органы или их части, выпяченные за пределы полости живота.



## КАК ОНА ВЫГЛЯДИТ СНАРУЖИ?

Главный признак наружной грыжи передней брюшной стенки – это осязаемое, выпирающее, мягко-эластичное уплотнение под кожей, чаще всего – округлой или овальной формы.

Грыжа может вести себя «нейтрально» или причинять дискомфорт в период активности, напоминать о себе выпячиванием при чихании, кашле. В положении лежа такое уплотнение, напротив, уменьшается или как будто исчезает совсем.

Если вы заметили у себя нечто похожее, обязательно запишитесь и проконсультируйтесь у врача-хирурга.

### КСТАТИ

Грыжа может образоваться в любом возрасте и встречается даже у новорожденных. По статистике, у мужчин грыжи диагностируют вдвое чаще, чем у женщин.

# ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ за рамки»...

## ГРЫЖА: ПОЗНАКОМИМСЯ ПОВЛИЖЕ

Названия большинства грыж связаны с теми анатомическими областями, где они возникают – паховые, бедренные, пупочные, послеоперационные и т. д.

### 1. Пупочная грыжа

Внутренние органы брюшной полости выпячиваются под кожу через пупочное кольцо, которое под действием некоторых факторов может расширяться, а ткани и мышцы вокруг него – ослабляться.

Отверстие пупочной грыжи чаще всего невелико (1–2 см в диаметре), а выпячиваться через него может лист брюшины, а также петли тонкой кишки, большой сальник и так далее.

Патология, сопровождаемая болью, тошнотой и дискомфортом, отмечается чаще в возрасте старше сорока лет, у женщин, которые несколько раз рожали и имеют избыточный вес. У маленьких детей пупочная грыжа может быть дефектом развития передней брюшной стенки.

Но если у детей пупочная грыжа требует простого врачебного наблюдения (в ряде случаев отверстие затягивается само), то взрослым от пупочной грыжи можно избавиться только хирургическим путем. Иначе есть риск развития опасного осложнения – ущемления грыжи, что приведет к нарушению кровоснабжения выпяченного органа.

### 3. Бедренная грыжа

Выпячивание происходит через так называемое бедренное кольцо, с внутренней стороны бедра. Наполнение грыжевого мешка, – это обычно петли кишечника и сальник (складка висцеральной брюшины).

Бедренную грыжу называют самой «коварной». Иногда мешковидную выпуклость можно обнаружить в положении стоя, и она заявляет о себе ноющими, тянущими болями в паховой области или нижних отделах живота при ходьбе, беге. Однако чаще всего она протекает скрытно, – до тех пор, пока не происходит ущемление, опасное острым нарушением кровообращения.

В острой стадии грыжа заметно увеличивается в размерах, становится плотной и резко болезненной при нажатии. Боли могут распространяться на весь живот. Происходит ухудшение общего самочувствия, возникают тошнота, рвота. Если не принять оперативные меры, может развиваться некроз (отмирание) ущемленного участка кишечника.

#### КСТАТИ

Этот вид грыж развивается у женщин примерно в четыре раза чаще, чем у мужчин – из-за особенностей строения таза. Бывает, что бедренную грыжу диагностируют и у детей на первом году жизни, когда соединительная ткань брюшной стенки еще слаба.

### 2. Паховая грыжа

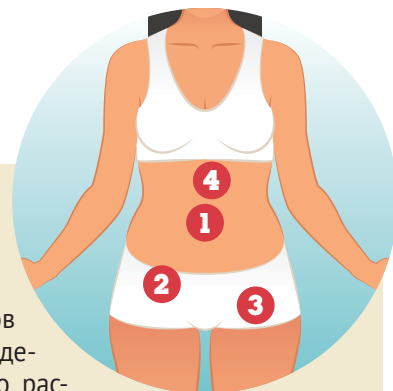
Паховая грыжа – это выпячивание органов брюшной полости за пределы своего естественного расположения через паховый канал.

Среди типичных симптомов – нарастающая боль в нижней части живота и в области паха, ощущение мышечной «слабости» и, конечно, характерное выпячивание в области пахового канала. У мужчин паховая грыжа иногда может спускаться в мошонку, при этом соответствующая сторона мошонки заметно увеличивается в размерах.

Причинами образования паховой грыжи могут быть: тяжелый физический труд или спорт, связанный с подъемом тяжестей, ожирение, высокое внутрибрюшное давление. У женщин патология может образоваться вследствие беременности.

#### КСТАТИ

Паховые грыжи – самый распространенный вид грыж живота. При этом у мужчин он встречается в шесть раз чаще, чем у женщин, ввиду особенностей строения пахового канала.



...И МОЖНО ЛИ  
«ПОСТАВИТЬ ИХ  
НА МЕСТО»

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

**bernafon**

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

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

РУ 001111А158 ОИРН 1047796808278 РЕКЛАМА

Продолжение.  
Начало на стр. 10

## ГРЫЖИ: ПОЧЕМУ ВНУТРЕННИЕ

### 4. Грыжа белой линии живота (эпигастральная)

Так называемая «белая линия», состоящая из соединительной ткани и сухожильных пластинок мышц передней брюшной стенки, проходит вертикально и делит живот на две симметричные половины. Ее называют так из-за белого цвета, который она имеет.

Соответственно, грыжи белой линии живота возникают при ослаблении и расхождении мышц брюшной стенки по срединной линии и выпячиванием части внутренних органов в образовавшиеся щели. Такие грыжи встречаются реже, чем паховые и пупочные, и диагностируются, в основном, у женщин. Содержимое грыжевого мешка при грыже белой линии – это обычно большой сальник, петли тонкой кишки, реже – толстая кишка, желудок.

«Грыжи белой линии могут быть разных форм и размеров. Крупные выпячивания невозможно не заметить самостоятельно. Вместе с тем, небольшие грыжи, скрытые под толстым слоем подкожно-жировой клетчатки, долгое время могут оставаться незамеченными, – рассказывает Виктор Дударев. – Причины образования таких грыж также могут быть очень различны – от врожденных патологий мышечной стенки живота, дистрофических процессов в мышцах и фасциях, до регулярного тяжелого физического труда. Грыжа может возникнуть и вследствие однократного подъема большой тяжести».

#### КСТАТИ

При попадании в грыжевой мешок части желудка, а также тонкой или толстой кишки человек может страдать запорами, вздутием живота, выраженными болями, типичными для язвенной болезни, панкреатита, холецистита.

### ЧТО ТАКОЕ ВНУТРЕННИЕ ГРЫЖИ ЖИВОТА?

Внутренняя грыжа живота отличается от наружной тем, что внутренние органы выпячиваются через брюшину не под кожу, а в соседний отсек брюшной полости.

Наиболее распространенная грыжа этого типа – диафрагмальная, или грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Органы брюшной полости (чаще всего – часть желудка) выпячиваются через диафрагму в среднее отделение грудной клетки.

«При этом часть желудка может быть как плотно фиксированной в отверстии диафрагмы, так и перемещаться туда и обратно, в этом случае ставится диагноз «скользящая грыжа пищеводного отверстия диафрагмы».

Заболевание проявляется болью, изжогой после приема пищи, привкусом кислоты во рту, могут отмечаться проблемы с глотанием. Грыжа может привести к развитию гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ). Провоцирующие факторы – ожирение, частый натужный кашель, беременность, постоянное ношение тесной, обтягивающей одежды», – рассказывает Виктор Дударев.

#### ВАЖНО!

#### Какие осложнения имеют грыжи?

Без лечения грыжа может постепенно увеличиться в размерах, нарушать качество жизни и все больше болеть. Если она захватила часть желудка или кишечника, это может вызвать воспаление в вовлеченных органах, нарушение пищеварения, тошноту и запоры. Самое опасное осложнение при грыже – это ее ущемление. При этом нарушается или полностью прекращается кровоснабжение ущемленного внутреннего органа, что может привести к его отмиранию (некрозу тканей). В такой ситуации, без срочного хирургического вмешательства, возможен летальный исход.

#### ПОЧЕМУ РАЗВИВАЮТСЯ ГРЫЖИ?

При всем многообразии факторов, которые провоцируют образование наружных и внутренних грыж живота, их можно объединить в две группы.

##### 1. Слабая брюшная стенка.

###### Причины:

- беременность (способствует растяжению брюшной мускулатуры);
- преклонный возраст (возрастное ослабление мышечного тонуса);
- большой избыточный вес;
- резкое снижение веса;
- механические травмы живота;
- перенесенные хирургические вмешательства;
- особенности конституции;
- некоторые заболевания, ослабляющие мышечный тонус (туберкулез, полиомиелит, паралич мышц и т. д.);
- малоактивный образ жизни.

##### 2. Высокое внутрибрюшное давление.

###### Причины:

- работа, сопряженная с тяжелой физической нагрузкой или вибрацией;
- чрезмерные физические нагрузки в быту или в спорте;
- деятельность, сопряженная с напряжением грудной клетки и брюшной стенки (например, игра на трубе);
- хронический натужный кашель, запоры и связанные с ними «потуги», частая натужная рвота, проблемы с мочеиспусканием;
- трудные роды.

## ОРГАНЫ «ВЫХОДЯТ ЗА РАМКИ»...

## Как диагностируют грыжи?

При подозрении на грыжу в животе нужно записаться на прием к хирургу. Осмотр обычно включает пальпацию (прощупывание), перкуссию – простукивание, а также проверку симптома кашлевого толчка. Для этого больного просят встать, врач помещает руку в зону предполагаемой грыжи, после чего больной кашляет. Если при этом врач ощущает толчок – значит, симптом положительный.

Размер и локализацию грыжи можно определить с помощью рентгеноскопии, ультразвукового исследования (УЗИ), компьютерной томографии (КТ) брюшной полости. В редких случаях больного могут направить на диагностическую лапароскопию.

## КАК ЛЕЧАТ ГРЫЖИ?

Не ущемленные грыжи небольшого размера могут долгие годы не причинять человеку беспокойства, не представлять для него опасности и даже оставаться им самим незамеченными. Если вдруг такую грыжу обнаружат случайно, в ходе планового обследования, то врач может порекомендовать пациенту соблюдать ряд мер, чтобы не ухудшить свое состояние: например, избегать поднимать тяжести. Если человек прислушается к рекомендациям, у него есть шансы прожить долгую жизнь, не ложась на стол хирурга.

Однако если грыжа проявляется заметным выпячиванием, болью и другими неприятными симптомами, и есть риск ущемления, то без хирургического вмешательства, увы, не обойтись. Существуют различные методики и техники, но смысл сводится к одному – укрепить брюшную стенку в районе грыжевых ворот и вправить либо иссечь содержимое грыжи.

В прошлом для того, чтобы закрыть грыжевой дефект и восстановить целостность брюшной стенки, врачи использовали местные ткани больного для «заплатки» или просто сшивали канал. Сейчас, в основном, хирурги практикуют более современный и эффективный метод – ненатяжную герниопластику. Грыжевые ворота при этом изнутри укрепляют специальной полипропиленовой сеткой. Она служит каркасом для прорастания соединительной ткани и препятствует повторному выходению внутренних органов. Риск рецидива грыжи при этом методе значительно ниже.

«Существуют так называемые традиционные – открытые операционные вмешательства при грыжах, и малоинвазивные – лапароскопические вмешательства. Болевой синдром после лапароскопической операции менее выражен, восстановление

## НА ЗАМЕТКУ

Операция по удалению грыжи называется герниопластика, от латинского слова hernia – «отросток, сучок».

## МОЖНО ЛИ САМОМУ ВПРАВИТЬ ГРЫЖУ?

«Попытки вправить ущемленную или фиксированную грыжу передней брюшной стенки самостоятельно либо обращения с этой целью к представителям альтернативной медицины сопряжены с огромным риском развития некроза. Нельзя гарантировать безопасность человека при попытках ручного вправления грыжи, и я никому не советовал бы это делать», – говорит Виктор Дударев.

происходит быстрее. Но лапароскопические операции сложнее, требуют специального оборудования, инвентаря», – отмечает хирург.

Оксана Калашникова

## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



### Геленк Нарунг

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

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

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

### Картила Геленк-МСМ

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



## ПРИРОДНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ

Попадая на сетчатку глаза, солнечный свет создает особый нервный импульс, который передается в эпифиз – шишковидную железу в головном мозге. Это эндокринный орган, отвечающий за выработку «гормона сна» мелатонина, а также его предшественника серотонина – его называют одним из «гормонов радости».

Серотонин вырабатывается под действием яркого дневного света, а мелатонин – в темноте. При этом оба гормона взаимосвязаны: если утром мы получаем дозу яркого солнечного света, то вечером и с мелатонином не возникает проблем.

Зимой, когда поздно светает и быстро темнеет, мы становимся более утомляемыми, сонливыми и раздражительными – из-за переизбытка мелатонина и нехватки серотонина. С наступлением солнечной весны механизм приходит в равновесие.

# ВЫЙТИ в свет

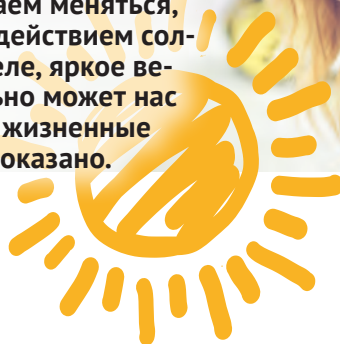
## КАК ВЕСЕННЕЕ СОЛНЦЕ ВЛИЯЕТ НА НАШ ОРГАНИЗМ

Весной на нас обрушивается море солнечного света, от которого мы отвыкли за время долгой сумеречной зимы. Кажется, будто мы сами тоже начинаем меняться, оживать и расцветать под действием солнечных лучей. На самом деле, яркое весеннее солнце действительно может нас преобразовать, активизируя жизненные процессы, – и это научно доказано.

### ИСТОЧНИК УДОВОЛЬСТВИЯ

Почему нам так приятно нежиться на солнышке? Оказывается, солнечный ультрафиолет воздействует на клетки кожного эпидермиса – кератиноциты, и в результате вырабатывается бета-эндорфин. Это гормон обладает обезболивающим, антистрессовым действием, вызывает у нас ощущение удовольствия.

А еще ультрафиолетовые лучи стимулируют производство дофамина в особом ядре головного мозга, называемом



«полосатым телом». К слову, эта структура задействована в формировании зависимостей. Ученые доказали, что существует даже психологическая зависимость от загара – танорексия: когда человек, начав загорать, не может остановиться.

### КЫШ, БАКТЕРИИ!

Давно доказано, что солнце обладает выраженным бактерицидным, обеззараживающим и иммуностимулирующим действием. Неслучайно в прошлом, еще до изобретения антибиотиков, врачи прописывали солнечные ванны пациентам, страдающим кожными заболеваниями, типа экземы и псориаза, больным туберкулезом, лицам с бронхитом, ангиной, пневмонией и т. д.

А современные ученые выяснили, что всего 10–20 минут пребывания на солнце может снижать колонизацию на коже пропионовых бактерий, провоцирующих образование акне.

Оксана Черных

### ОХОТИМСЯ ЗА ВИТАМИНОМ D

Под действием солнечных лучей в организме вырабатывается витамин D, необходимый для усвоения кальция. При его хронической нехватке у нас чаще развивается кариес и пародонтоз, ломаются ногти, выпадают волосы, повышаются риски развития остеопороза (заболевания костной ткани) и рахита у детей.

Кстати, в формировании крепкого иммунитета солнечный витамин D тоже задействован напрямую, а частые простуды и высокая утомляемость могут быть следствием его дефицита.

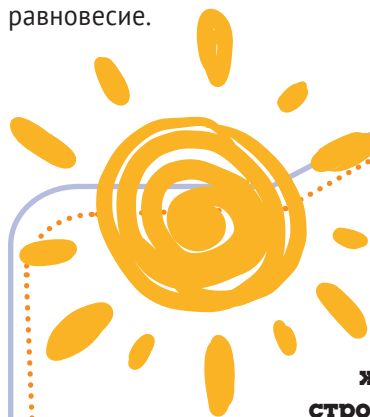
### ВАЖНО!

Даже радуясь весне, не стоит забывать, что все хорошо в меру: чрезмерное воздействие солнечного ультрафиолета опасно многими проблемами – от фотостарения до рака кожи. А посему «дружим» с солнышком осторожно.

### ИНТЕРЕСНО!

Серотонин не только поддерживает хорошее настроение, снижая бесп

койство и тревогу, но и связан с уровнем либидо. Однако – сюрприз! – в обратной пропорции. Низкий уровень серотонина повышает половое влечение, и, напротив, чем больше серотонина, тем ниже либидо. С какой целью в организме человека создан такой механизм – остается только догадываться.



# КАК НЕ «НАХИМИЧИТЬ» ПРИ ЛЕЧЕНИИ НАСМОРКА У РЕБЕНКА?



Насморк все не проходит, а капли применять уже нельзя, в инструкции ясно написано: «От 3 до 7 дней!» Но завтра на работу и в сад! Рисковать?

Тут, как говорится, «ну такое» – ведь рисковать-то придется здоровьем ребенка. Что происходит, если в нарушение всех инструкций превысить срок лечения насморка назальными каплями? Есть вариант привыкания и развития медикаментозного ринита, есть возможность нарушения нормального функционирования слизистой носа и последствия могут быть похуже банального насморка...

**Начальство недовольно постоянными больничными, ребенок жалуется, что носик не дышит, вся семья живет от простуды до простуды – бабушки готовы в любой момент мобилизоваться и прийти на помощь, но что делать тем, у кого нет такой подмоги?**

Начинать профилактику надо заранее и действовать в этом направлении постоянно, поэтому капли, хоть и существенно облегчающие симптомы – вовсе не выход.

Физиотерапия для лечения и профилактики детских простуд способна не только облегчать состояние, но и воздействовать именно на причину заболевания. Более того, она вышла на отдельный – домашний – уровень!

То, что с успехом применяется в лечебных учреждениях, сейчас доступно и для домашнего применения. Принцип в таком устройстве есть сразу все: и тепло, и специальный свет, и магнитное импульсное поле.

Если интересно, подробнее:

**МУЛЬТИЛОР – физиотерапевтическое устройство производства ЕЛАМЕД (АО «Елатомский приборный завод»), созданное специально для лечения различных лор-заболеваний и профилактики простудных инфекций.**

### Что нам нужно?

- устранить заложенность носа, боль в горле и ухе;
- снять воспаление и отечность в носоглотке;
- снизить риск осложнений лор-заболевания;
- повысить местный иммунитет;
- выйти уже с больничного!!!

### Как работает МУЛЬТИЛОР:

- тепло применяется для борьбы с вирусами, препятствуя их размножению;
- действие магнитного поля направлено на улучшение кровообращения, снятие

отека слизистой носа, уменьшение воспаления и боли;

- красный свет оказывает действие, способствующее укреплению местного иммунитета.

**Совместное воздействие красного света и импульсного магнитного поля** способно усиливать действие каждого из них в отдельности и дает возможность восстановить носовое дыхание при различных ринитах.

**Почему регулярно применять для профилактики и лечения ринита именно МУЛЬТИЛОР целесообразно и дальновидно?**

**Курсы физиотерапии дают возможность:**

1. Снижать риск заражения в сезон простудных заболеваний, как у детей, так и у взрослых.
2. Сокращать выработку слизи при насморке, облегчать дыхание.
3. Не травмировать слизистую носа.
4. Существенно сокращать период лечения.
5. Лечить даже годовалых малышей – МУЛЬТИЛОР разрешено применять уже с этого возраста.

Простудные заболевания для детского малыша – скорее норма, так прокачивается незрелый иммунитет. Организм как бы знакомится с патогенными организмами, вызывающими ОРЗ, и учится их побеждать. Однако помочь этому маленькому иммунитету стать стойким бойцом – наша задача.

**МУЛЬТИЛОР. Бережный, надежный, без «химии»!**

**Только до конца марта купите Мультилор со скидкой в аптеках и медтехниках Москвы и области**



8 495 369-33-00



8 495 215-52-15



8 495 585-55-15



8 495 419-19-19



8 800 33-33-112



8 800 550-94-12



8 499 550-10-16



8 800 700-88-88



<sup>1</sup>ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. <sup>2</sup>ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЙАЛКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. <sup>3</sup>ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. <sup>4</sup>ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1. <sup>5</sup>ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17, ОГРН: 5087746138310. <sup>6</sup>ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Соновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. <sup>7</sup>ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. 12, корп. 1. <sup>8</sup>Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Васьутинское шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875.

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

РЗН 2013/867

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Весну хочется встречать во всей красе и с новой яркой помадой! Но губы, к сожалению, часто подводят – то шелушащейся кожей, то заедами в уголках рта. Кстати, эти симптомы могут быть не просто досадными «косметическими дефектами», а сигнализировать о серьезных заболеваниях.



АНГУЛЯРНЫЙ ХЕЙЛИТ («заеды»)

## УГЛОВОЙ СТОМАТИТ – КОГДА ЛОПНУЛО И БОЛИТ

Трещинки в уголках рта, которые в народе называются «заедами», в медицине именуют ангулярным хейлитом, а также угловым стоматитом и щелевидным импетиго.

По своему происхождению хейлиты делятся на две большие группы.

**1** Причиной **«местного» хейлита** могут стать, например, сильные морозы, привычка облизывать и обкусывать губы или грызть ручку, аллергия на новую косметику или средство гигиены.

**2** **«Симптоматические» заеды** – куда серьезнее. Они могут говорить о нарушениях в работе щитовидной железы, снижении иммунитета, сахарном диабете, язвенной болезни желудка, железодефицитной анемии, эрозивном гастрите, геморрое и т. д.

# Губная ГАРМОНИКА

## ЗАЕДЫ И ТРЕЩИНКИ: ФАЛЬШИВЫЕ НОТКИ В МЕЛОДИИ ЗДОРОВЬЯ



## ИММУНИТЕТ КРИЧИТ SOS!

Часто повторяющиеся заеды с образованием глубоких трещин могут сигнализировать о снижении иммунитета. Например, в зимне-весенний период слизистую рта может облюбовать условно-патогенная микрофлора – стрептококки и грибки семейства Candida.

В норме они живут на коже и слизистых в небольших количествах, здоровый иммунитет не дает им воли. Но если защитные силы организма ослаблены и есть провоцирующие факторы (микротравмы, пренебрежение личной гигиеной, переохлаждение, авитаминоз и т. д.),

патогены проникают в кожу, и начинается воспалительный процесс.

Стрептококки образуют гнойные пузырьки, которые быстро лопаются, но потом долго и болезненно заживают. Кандидозное поражение проявляется эрозией и трещиной с белесым налетом, без гнойного содержимого.

Ангулярный хейлит может атаковать после долгого лечения антибиотиками, глюкокортикостероидными гормонами или цитостатиками (онкопрепаратами), – опять же на фоне ослабленного иммунитета и угнетения здоровой микрофлоры.

## ПОЧЕМУ ГУБЫ ШЕЛУШАТСЯ?

Самая частая причина на шелушения – неправильный уход за губами. Кожа на губах – очень нежная и уязвимая. По сравнению с другими участками кожи она хуже умеет накапливать и удерживать воду, но легко ее теряет. В ветреную и сухую погоду губы нуждаются в дополнительных средствах защиты – в виде бальзама для губ. Обезвоживание приводит к сухости, шелушениям, риску воспалений.

Некоторые косметические средства, например модные матовые помады из бюджетных линеек, тоже могут сушить губы и вызывать шелушение.

Если проблема имеет эпизодический или сезонный характер – например, возникла с наступлением ветреной погоды или после использования новой помады, можно сильно не переживать. Однако если шелушение сопровождается покраснением, уплотнением, выраженными глубокими трещинами и т. д., обязательно сходите к дерматологу.

Оксана Черных

## КСТАТИ

- Если вас беспокоят заеды, попробуйте отказаться от слишком острой и соленой пищи, жгучих приправ, повременить с алкоголем.
- Если симптом появился после начала использования новой косметики или зубной пасты, откажитесь от них на время и оцените реакцию организма.
- Если заеды беспокоят часто, вне зависимости от сезона, рациона и косметики, то стоит сходить на прием к врачу-дерматовенерологу. Он назначит анализы и дополнительные методы обследования, чтобы точно выяснить их причину. Возможно, потребуется консультация иммунолога и других специалистов.

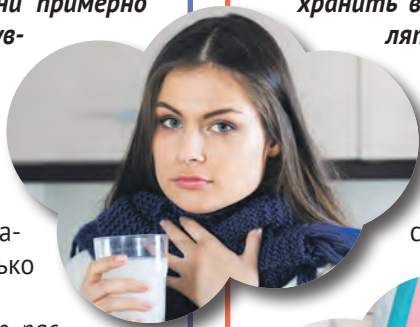


## КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛОСКАТЬ ГОРЛО?

**?** Подхватила я где-то ангину, у врача уже была, назначили разные спреи, таблетки и полоскать горло, вот про это как раз и хочу спросить. Как правильно полоскать, чтобы поскорее наступило улучшение? Сколько времени примерно нужно на это, и что делать, если я чувствую сухость в горле после процедуры?

**А**настасия Громова, г. Ярославль  
настасия, вопрос действительно хороший, потому что хотя это очень эффективная процедура, но до сих пор не все знают, как полоскать горло правильно. Особых хитростей тут нет, только несколько очень простых советов:

- каждый раз готовьте новую порцию раствора для полоскания, не стоит разводить сразу большое количество и оставлять на потом, хранение в холодильнике также снижает полезные свойства составов;
- вода для приготовления раствора должна быть теплой, не ниже 40°C, и желательно не из-под крана, а питьевая;
- не стоит есть и пить сразу после полоскания, нужно дать время лекарству подействовать, хотя бы 30 минут;
- сильно запрокиньте голову назад, чтобы раствор попал глубже в горло, не стоит набирать сразу много жидкости, чтобы проще было контролировать процесс;
- одной порцией нужно полоскать примерно 10 секунд, общее время процедуры должно быть около 1 минуты;
- если беспокоит сухость в горле, то через полчаса можно выпить теплого молока с небольшим кусочком масла.



## ГДЕ ХРАНИТЬ ЛЕЧЕБНЫЕ МАЗИ?

**?** У меня четверо детишек, сами понимаете, дома целая аптека, то ударился кто-то, то аллергия началась, то ногу кто-то на гимнастике растянул. Хотелось бы узнать, как правильно хранить все мази, которые помогают нам справиться с этими неприятностями.

Пелагея Рюмина, г. Хабаровск

**К**онечно, в первую очередь стоит обращать внимание на рекомендации на упаковке от мазей, потому что место и срок хранения зависят от состава средства. Но мы можем поделиться с вами общими рекомендациями.

Для хранения большинства лечебных мазей подходит температура 8–15°C, если она будет ниже, то мазь может потерять свои свойства, а если выше, то и вовсе испортиться. Однако мази с жировыми компонентами в составе чаще всего следует хранить в дверце холодильника, на средних полках. Также стоит обращать внимание на освещенность, многие натуральные мази чувствительны к свету, а точнее, они его совсем не любят, поэтому выбирать лучше темное сухое место.



## КАК ВЫБРАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОПОЛИС?

**?** Попробовала у сестры крем для рук с прополисом, очень понравился эффект, захотелось такой же дома иметь, но я не ищу легких путей, решила сама крем приготовить. В связи с этим вопрос: подскажите, пожалуйста, как выбрать качественный прополис?

Валерия Панова, г. Самара

**В**алерия, чтобы не прогадать с выбором, можно ориентироваться на такой список:

- цвет прополиса может быть самым разным, от зеленоватого до черного, в зависимости от места сбора смолы, но чем он однороднее, тем лучше. Вкрапления говорят о не очень высоком качестве продукта;

- запах должен быть насыщенный – хвои и ладана;

● на вкус прополис не очень приятный, есть горьковатое послевкусие, но самое главное – обратить внимание, присутствует ли небольшое жжение и легкое чувство онемения языка. Если да, то значит, в прополисе содержится достаточное количество эфирных масел;

- хороший прополис очень вязкий и липнет к зубам, должно создаваться ощущение тепла во рту;
- прополис не должен крошиться и тем более разламываться, это говорит об истечении срока годности продукта.



# МИДИИ — НЕ РЫБА, НЕ МЯСО,

Мидии – одни из самых древних даров моря, которые человечество употребляло в пищу. И неслучайно, ведь по вкусовым качествам и пользе мясо мидий не уступает элитной рыбе, а в чём-то даже превосходит её.

## ПРОДУКТ ДЛЯ ВКУСНОГО ПОСТА

Сегодня морепродукты, в том числе и мидии, становятся все более доступными для потребления, их можно купить как в замороженном, так и в консервированном виде, в пресервах. В период Православного поста, когда постящиеся не употребляют мяса, но в некоторые дни могут употреблять рыбу, мидии могут стать тем продуктом, который заменит рыбу и разнообразит ваш постный рацион полезным белковым продуктом.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Известный кулинар В. В. Похлёбкин писал про морепродукты: «Это та пища, которая позволительна и даже необходима тем, кому очень хотелось бы отведать мяса, несмотря на противопоказания врачей. Это не повседневная пища, а либо регулярный, но не надоедливый акцент к ней, либо своеобразная «пищевая молния», которая должна озарить на мгновение, явиться праздником наперекор будничной пище».

## ДРЕВНИЙ ПРОДУКТ ПИТАНИЯ

Известно, что этих двустворчатых моллюсков наши предки ловили в морях и океанах еще 200 тыс. лет назад, что доказывают наскальные рисунки, найденные внутри древних пещер. Культивировать мидий стали в XIII веке благодаря исландским морякам. Сегодня этих моллюсков искусственно выращивают во многих странах мира. На прилавках магазинов можно встретить как дикие, выросшие в естественных условиях морской среды, так и культивированные мидии, выращенные на специальных фермах.

## 7 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН

**Источником полноценного легкоусвояемого белка.**

**Важно! В мясе мидий очень мало холестерина, а потому эти моллюски не навредят даже при атеросклерозе.**

### Диетический продукт.

Имеют низкую калорийность, всего 79 ккал на 100 г, поэтому подходят для рациона тех, кто следит за фигурой и желает снизить вес. Мясо мидий практически не содержит жира.

**Кстати, калорийность мяса мидий ниже, чем у куриного мяса.**

**Источником полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, исключительно полезных для нашего организма. Омега-3 помогают правильной работе мозга и способствуют снижению воспалительных процессов в тканях, суставах и костях.**

**Кстати, содержание Омега-3 в мидиях превосходит содержание их в других морепродуктах, например, в устрицах.**

**Важно! Доказано, что регулярное употребление мидий уменьшает воспалительные процессы в организме и помогает снизить риск развития ревматоидного артрита и артрозов суставов.**

**Важно!** Старайтесь приобретать мидии в проверенных местах, в промышленных упаковках. Внимательно проверяйте срок годности, указанный на упаковке.

## НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ПРАВИЛ!

- ✓ ракушки должны быть закрытыми, это главное правило доброкачественного продукта (при приготовлении створки раскрываются);
- ✓ моллюски в синих и черных раковинах считаются самыми вкусными, их мясо сладкое и нежное;
- ✓ крупные моллюски – более сочные;
- ✓ раковины должны быть без трещин и прочих повреждений;
- ✓ мидии должны пахнуть только морем, без какого-либо неприятного запаха;
- ✓ если покупаете мясо мидий, то обратите внимание на его цвет: он должен быть светло-бежевый, а потемневшие, бурые или черные мидии непригодны для еды;
- ✓ в упаковке замороженных мидий не должно быть толстого слоя льда и снега;
- ✓ пресервы должны иметь прозрачный рассол.



# НО ПОЛЬЗЫ В НИХ МАССА

4

**Кладезь полезных микро- и макроэлементов:** мидии богаты калием, кальцием, фосфором, кобальтом, хромом, серой, железом.

5

**Содержат много селена и цинка,** полезных для мужского здоровья. Se и Zn участвуют в сперматогенезе (образовании сперматозоидов), положительно влияют на потенцию и улучшают репродуктивную функцию.

**Содержат витамины А, D и E, а также йод,** необходимые для здоровья, кожи и щитовидной железы, а также витамины группы B.

6

## С ЧЕМ ПОДРУЖИТЬ МИДИИ?

Мидии сочетаются с сочными овощами (томаты, огурцы, болгарский перец, сельдерей), с макаронами из твердых сортов пшеницы, а также с луком, чесноком и всевозможной зеленью.

7

**Имеют практически нулевой гликемический индекс** и прекрасно вписываются в рацион людей с сахарным диабетом.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ аллергия на морепродукты (может проявиться не сразу, на 3–4-й раз употребления)
- ✗ болезни обмена вещества, подагра
- ✗ пресервы из мидий содержат большое количество соли, поэтому их нужно с осторожностью употреблять людям, страдающим гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями

## ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

Свежие живые мидии, как правило, нам редко доступны, их можно отве- дать разве что в рыбных ресторанах. В магазинах и супермаркетах можно приобрести замороженные и консер- вированные мидии.

## ХРАНИМ ПРАВИЛЬНО

- Замороженные мидии можно хра- нить в морозильной камере в течение месяца.
- Мидии без раковин в герметичной упаковке в морозилке – до 2 месяцев.
- Отварные мидии хранятся в холо- дильнике не более 2 дней.
- Поскольку мидии – белковый про- дукт, он является таким же скоропорт- ящимся, как мясо и рыба. Блюда с мидиями можно хранить в холодильнике не более суток.

## ГОТОВЯТСЯ НА РАЗ-ДВА!

Мидии готовятся очень быстро. За- мороженные мидии отвариваются в кипящей воде 5–7 минут. Варено-мо- роженные (очищенные или в раковинах) – всего 3–4 минуты. При приго- товлении закры- тые створки мидий должны раскрыть- ся.

## ВАЖНО!

**Нераскрытые ракуш- ки ни в коем случае нельзя есть, иначе можно получить серьезное отравление.**

Елена Васина

**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, ВОТ И ВЕСНА! САМАЯ ЧТО НИ НА ЕСТЬ НЕЖНАЯ И ТРОГАТЕЛЬНАЯ В СВОЕЙ НЕСМЕЛОСТИ. НЕ СЛИШКОМ ПОКА ОНА НАС БАЛУЕТ СОЛНЫШКОМ, ДА? НО ВСЕ ВПЕРЕДИ. А МЫ ВАС ПОРАДУЕМ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ ИСТОРИЕЙ ПОТЯСАЮЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ – ПОЭТЕССЫ, БАРДА, МНОГОДЕТНОЙ МАМЫ, – КОТОРАЯ СМОГЛА ПОБЕДИТЬ ОНКОЛОГИЮ. НАСТОЯЩЕЕ СОЛНЫШКО! А ТАКЖЕ ЧИТАЙТЕ:**

- статью о том, почему воспаляется лицевой нерв и что с этим делать;
- какая гимнастика поможет справиться со стрессом;
- от каких салонных и домашних процедур наша красота весной приумножится.



**И, КОНЕЧНО,** «вкусный» рассказ о топленом масле (научимся его правильно топить сами и выбирать в магазине готовое). Лунный календарь здоровья, график магнитных бурь на две недели и еще много всего интересного и полезного.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ, СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 7 АПРЕЛЯ.**



# Самая чудесная



Люби всего мало. Она обладает счастьем, а хочет рая, обладает раем — хочет неба. О любящие! Все это есть в вашей любви. Сумеете только найти.

Виктор Гюго

**Дочь ковырялась вилкой в каше и, сморщив нос, разглядывала кусочки мяса в подливке. Муж вообще сразу отставил тарелку в сторону и, положив на ломоть хлеба внушительный кусок ветчины, с упоением намазал всё это майонезом.**

## НАВАЛИЛАСЬ УСТАЛОСТЬ

– Мам, можно, я не буду кашу? – добил меня ноющим тоном младший сын.

– Можно, – попыталась я ответить спокойно, но уже чувствовала, что закипаю.

– Я посуду помыть сегодня не смогу, – дочь последний раз стукнула вилкой о тарелку и тоже ее отодвинула, – у меня уроков полно, мне некогда.

Муж помахал в воздухе забинтованным пальцем:

– Ну, я тоже не могу. У меня еще швы не сняли, – и вонзил зубы в свой ужасающих размеров бутерброд.

И вот тут я не выдержала. Вспомнила нравоучения начальницы, отчеты, над которыми я корпела до самого закрытия офиса. Дикую усталость, пока готовила ужин, забрав после работы Андрейку из садика. Вспомнила колготки дочери, которые немим укором лежали у меня на диване, готовясь к шопке уже неделю. Вспомнила сломанный, так и не доживший до маникюра ноготь. И прокисший, забытый на плите с вечера суп... Словом, мало домочадцам не показалось.

А через полчаса я, давясь слезами, стояла у раковины и намывала горы грязных тарелок, кастрюль и чашек. Дочь закрылась в комнате, муж зава-

лился на диван с планшетом, сынишка включил мультики и грыз яблоко, уставившись в экран.

## ВСПОМИЛОСЬ БЫЛОЕ

Ночью, лежа в постели, я жалела себя. По-детски, изнывая от желания быть понятой и обласканной, просто жалела.

Мужа я никогда не любила... наверно. Да и он меня, думаю, тоже. На Ромку надавила мама, очень уж я ей нравилась. А я выскочила за него назло.

Я тогда до умопомешательства парня одного любила. Андрея. Мы с ним с детства друг друга знали. Дружили, по одним лужам бегали, булочками в школьной столовой делились. А к одиннадцатому классу поняли, что чувства наши уже давно тоньше, чем дружба. Счастье открытия новых эмоций и познания себя взрослыми накрыло с головой. Мы не могли друг без друга ни дня. Наши мамы дружили и с терпеливым спокойствием принимали новое положение вещей. Но на выпускном в институте я увидела, как Андрей целует другую. Позже он говорил, что это вышло случайно, что он выпил лишку, что растерялся, когда девушка к нему пристала. Но я, юная, гордая и красивая, не простила обиду.

Так вот и выскочила замуж за парня, который вяло пытался за мной ухаживать на последнем курсе.

Обида на Андрея перегорела очень быстро, но назад было уже ничего не вернуть. Я была беременна Кирой. А позже родила и сынишку, которого назвала в честь первой любви.

Андрея я больше не видела. Он после института уехал из Москвы, а наши мамы после всей этой истории перестали общаться. Глупо и не повзрослому, но...

## ТЫ ТОЛЬКО ПОЗОВИ

Я смотрела на фото Андрея в соцсетях, и дрожь уже который раз пробежала по всему телу. Не знаю, что дернуло меня совершить этот шаг. Встать ночью, тайком от мужа включить ноутбук, найти человека, о котором уже больше пятнадцати лет ничего не знаю. Мне было страшно, но любопытство и жажда чего-то нового, обида на мужа и жалость к себе не дали мне включить машину.

– Привет!

– Привет! Боже, Аня, ты!

– Я. Как дела? Как живешь?..

Наша переписка завязалась очень быстро. И уже не было ни дня, чтобы мы не общались. Я ждала этих мгновений с нетерпением. Я снова ощущала себя живой. Было стыдно, немного, но было. Я успокаивала себя тем, что это всего лишь невинные письма. Мы просто два старых друга. Мы просто общаемся на отвлеченные темы. Конеч-



# семья на свете

но, подсознательно я чувствовала, что та связующая ниточка, что когда-то прорвалась между мной и Андреем, вновь протянулась от сердца к сердцу. Но ни я, ни он не смели в этом признаться.

– А хочешь, я все брошу и приеду? Ты только позови, – писал мне несколько месяцев спустя Андрей.

– Нет, нельзя. У нас семьи, дети...

Но я хотела. Я жила последние месяцы, летая. Все время казалось, что за спиной у меня выросли крылья.

## ТАК БУДЕТ ЛУЧШЕ

– Чего грустим? – муж сунул нос в сковородку со скворчащими котлетами. – Опять дебет с кредитом не сошелся?

И тут же, не дожидаясь ответа, запел, наливая себе в бокал холодной минералки.

– Не сошелся, – ответила я и с любопытством глянула на Ромку.

– Что? – растерялся тот. – Кто не сошелся?

Я вздохнула. Молча вытерла шипящую лужицу на столе. Муж по обыкновению не заметил, что пролил напиток.

– Мама, а у меня пятерка за экзамен по физике, – влетела в кухню довольная Кира. – Давай, я Андрейку из садика заберу. Я отстрелялась, впереди неделя каникул. О, котлетки! – дочь с наслаждением втянула носом воздух.

– Умница! – похвалила я дочь. – Кира, скажи, а ты счастлива? У тебя все хорошо?

– Очень, – с готовностью отозвалась дочка. – У меня же самая чудесная семья на свете. И школа нравится. И друзей много. И гимнастика еще. Нет, ну можно было бы новый планшет, – кокетливо закатила глаза дочка. Я шутиливо стукнула ее по мягкому месту кухонным полотенцем. Она взвизгнула и выбежала с кухни.

– Я за Андрейкой, ма.

Прикрыв на минуту глаза, я сделала несколько глубоких вдохов и выдохов. Нет, Андрей, тебе не нужно приез-



жать. И вообще ничего не нужно. Зря я все это затеяла.

Я решительно подошла к ноутбуку и удалила свою страницу из соцсетей.

– Так будет лучше, – вслух сказала я и тут же поняла, что все делаю правильно. Стало спокойно на душе.

– Что будет лучше? – муж подошел сзади и, обняв, чмокнул меня в щеку. – Ммм, вкусно пахнешь.

– Котлетами? – засмеялась я.

– Нет, – прошептал он, – моей женой.

Анна

## 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](mailto: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/>



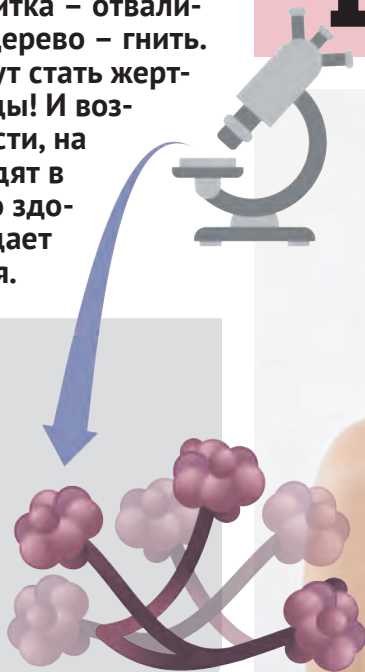
Когда в доме появляется чёрная плесень, хозяйки бьют тревогу – и не зря. Мало того, что обои начинают отклеиваться, плитка – отваливаться, краска – шелушиться, а дерево – гнить. Даже бетонные перекрытия могут стать жертвой этой чёрной разрушительницы! И возникает вопрос: раз все поверхности, на которые оседает плесень, приходят в негодность, то что происходит со здоровьем человека, если она попадает в организм? Давайте разбираться.

# ПЛЕСЕНИ

## ВАЖНО!

Достаточно лишь одного влажного угла в квартире, чтобы плесень распространилась по всему помещению.

**Чёрная плесень – общее название грибов рода Аспергилл. В зависимости от вида, – а существует их немало, – определяется степень опасности плесени, а также способы избавления от нее. В наших домах чаще всего встречаются три вида черной плесени.**

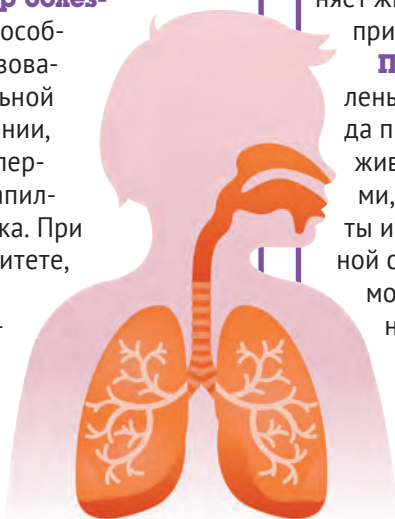


## АСПЕРГИЛЛ ЧЁРНЫЙ

**Место проживания:** увлажнители воздуха, стиральные машины и кондиционеры, а также отсыревшие потолки, обложки и страницы старых книг, горшки комнатных растений.

**Как распространяется:** со скоростью света. Одно легкое дуновение – и споры повсюду, в том числе на продуктах питания и вещах, а также в дыхательных путях людей и животных.

**Провокатор болезней:** может способствовать образованию бронхиальной астмы, пневмонии, менингита, аллергии, ринита, папиллом и даже рака. При слабом иммунитете, вдохнув сразу большое количество спор, можно получить интоксикацию организма.

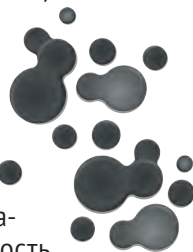


## АСПЕРГИЛЛ ДЫМЯЩИЙ

**Место проживания:** любит колонизировать поврежденные овощи и фрукты, а также зерно (в последнем случае булки покрываются черными пятнами).

**Как распространяется:** скорость распространения у этого вида плесени высокая, как и выживаемость. Грибок сохраняет жизнеспособность при температуре до 53°C.

**Провокатор болезней:** маленькие споры грибка без труда проникают в легкие людей и животных. Будучи аллергенами, они разрушают эритроциты и подавляют работу иммунной системы. Здоровый человек может без последствий вдохнуть споры аспергилла дымящего, чего не скажешь про людей с заболеваниями дыхательных путей и аллергиков: грибок усилит их заболевания!



## АЛЬТЕРНАРИЯ АЛЬТЕРНАТА

**Место проживания:** отмершие листья, плоды, семена зерновых культур, почва, текстильные изделия и... даже свинина. Цвет плесени – от зеленовато-оливкового до темно-серого (зависит от среды обитания).

**Как распространяется:** и внутри помещений, и снаружи – через пыль, по ветру. Любит закрытые пространства с высокой влажностью. В деревянных домах грибок распространяется быстрее, чем в бетонных и каменных.

**Провокатор болезней:** токсины грибка – триггер бронхиальной астмы, серьезных аллергических реакций, острого дерматита.

## ВАЖНО!

**Наверняка вы не раз встречали в продаже лук или другие овощи, бока которых поражены черной плесенью. Ни в коем случае не покупайте их, если не хотите обнаружить в своем доме колонию черной плесени.**

# ТУТ НЕ МЕСТО!



## ПОЧЕМУ ПРИХОДИТ

● **Помещение плохо проветривается.** Из-за слабой вентиляции чаще всего страдают ванная комната и кухня.

● **В помещении повышенная влажность.** Образующийся в результате конденсат является отличной средой для размножения грибка. Чаще всего страдает ванная комната и кухня, а также гаражи, подвалы и погреба.

● **В помещении происходит резкий перепад температур.** Такое чаще бывает в новых домах, где образуется конденсат и плесень на стыках «уличной» стены с любой другой.

## ГДЕ ЖИВЁТ

● **Ванная комната:** на стыках между плиток, на герметике между ванной и стеной, на стенах и иногда под самой плиткой.

● **Кухня:** здесь везде благоприятные условия для роста и развития плесени. Даже скомканные невысохшие тряпки могут стать очагом ее распространения.

● **Гаражи, подвалы, погреба:** в этих местах плесень атакует овощи, оставленные там на хранение, а споры проникают в швы, перекрытия, разрушают стены. Нельзя употреблять в пищу продукты, затронутые плесенью.

**Важно! Если хлеб поражен плесенью, даже лишь с одной стороны, то его другая часть также заражена ее спорами. Поэтому есть такой хлеб нельзя.**

## ЕСЛИ ПЛЕСЕНЬ ПОПАЛА В ОРГАНИЗМ

В результате попадания плесени в организм у человека могут проявляться следующие симптомы и заболевания:

- сухой кашель,
- хронический бронхит,
- астма,
- пневмония,
- ринит,
- аллергические реакции,
- расстройство желудка,
- головные боли,
- носовые кровотечения, а в случае долгого воздействия – внутреннее кровотечение, поражение почек, печени и легких;
- микотоксикозы – пищевые интоксикации, вызываемые токсинами плесневых грибов;
- постоянные головные боли, упадок сил и снижение иммунитета – при длительном влиянии спор плесени на организм.

## ВАЖНО!

**Выявить основной фактор заболевания бывает сложно, поэтому лучше сразу сообщить доктору, если у вас дома существует очаг черной плесени.**

**Плесень вам серьезно угрожает, если у вас:**



- заложен нос,
- спонтанный кашель,
- припухли глаза,
- кожа зудит,
- покраснение или сыпь,
- ухудшение общего самочувствия.

## ВАЖНО!

Если вы нашли у себя один из перечисленных симптомов при наличии дома плесени, обратитесь к врачу!

## КАК ОТ НЕЁ ИЗБАВИТЬСЯ

Если вы обнаружили черную плесень, действовать надо немедленно!

- 1** Надеваем перчатки, очки, респиратор, а лучше защитный костюм.
- 2** Начинаем с зачистки очага уже появившейся колонии: делаем это при помощи скребка, щетки, жесткой губки и других подручных средств. Будьте аккуратны, чтобы не распространить споры по всему помещению.
- 3** Если грибок черной плесени успел поразить диван или другой предмет интерьера, то пытаться отчистить его не выйдет, лучше отправить тот на помойку.

**4** Производим обработку очага антисептиком (купить его можно в любом строительном магазине, главное – объяснить продавцу, что нужно именно средство против плесени).

**5** После обработки сушим и проветриваем помещение.

## НА ЗАМЕТКУ

Как показывает практика, самостоятельно вывести черную плесень сложно, практически невозможно. Народные методы (использование таких бытовых очистителей, как столовый уксус, перекись водорода, лимонная кислота, эфирные масла, пищевая сода, нашатырный спирт, отбеливатель) дают лишь временный эффект. Так что, если вы не можете справиться с плесенью своими силами, доверьте это дело специалистам из санитарно-эпидемиологической службы.

Ольга Бельская

# ПО ВЕРЕ ВАШЕЙ ДА БУДЕТ ВАМ

“  
“  
Не прибегай к языческим вымыслам, но прими смиренное слово в Евангельском учении. Приклони ухо твое (Пс. 44:11) к преподаваемым в нем наставлениям, чтобы забыть те дурные обычаи...

Василий Великий



## НАДО ЛИ СЖИГАТЬ ЛИСТОЧЕК С ГРЕХАМИ ПОСЛЕ ИСПОВЕДИ

? *Перед исповедью я написала грехи свои на листочке. Когда их прочла, батюшка не взял листок. Значит, мои грехи не простились? Как поступить – сжечь листок самой или мне надо по новой их прочитать на следующей исповеди?*

Елена Ивановна К., г. Воронеж

На исповеди надо искренне покаяться, а не стараться зачитывать по бумажке грехи. И если чувствуете, что постоянно думаете про какое-то недостойное дело, надо обговорить это со священником.

## ЕСТЬ ЛИ ОХРАННАЯ МОЛИТВА ОТ ВОРОВ

? *Собираюсь поехать в отпуск. Как можно защитить молитвой квартиру? Есть ли охранная молитва от воров?*

Татьяна Николаевна О., г. Павловск

Любителей поживиться за чужой счет всегда хватает. Поэтому нелишним будет и принятие обычных мер охраны – поставить квартиру на сигнализацию или попросить присмотреть родственников или соседей. Не стоит относиться к Богу, как принято в товарно-денежном мире: от меня молитва, от вас – защита. Человек живет жизнью вечной, и все, что происходит в его жизни происходит по воле Божией, по его усмотрению. Спаситель не настаивает на своем, он предлагает то, что полезно для души человека, все направлено на то, чтобы помочь каждому исправить внутренние немощи. Все, что случается, все ведет к разумению человека, к направлению на путь спасения.

Уезжая в отпуск, выполнив все меры предосторожности, можно попросить Господа, чтобы Он сохранил все как есть, добавляя просьбу к молитве, осенив крестным знаменем наиболее ценное для вас.

## ИСПОРТИТ ЛИ ПУСТОЙ ЧАЙНИК ДОРОГУ

? *Раньше обходили стороной человека с пустыми ведрами, а сейчас считают, что если в офисе встретится коллега с пустым чайником, то пути не будет. Что надо сделать в таком случае? Посмотреть в зеркало, поплевать через плечо или прочесть молитву?*

В. И. Зенина, г. Москва

Это суеверие. Библейские слова апостола Матфея «По вере вашей да будет вам» не утратили своего значения и в наше время.

## НАДО ЛИ ЖДАТЬ, ПОКА ПРОГОРИТ СВЕЧА В ХРАМЕ

? *Помолилась перед иконой Божией Матери о прибавлении в семействе и поставила свечу. Надо ли ждать, пока свеча догорит? Есть ли какие правила по свечам? Важен ли размер и количество поставленных в храме свечей?*

Надежда Серикова, Подмосковье

Количество свечей, их размер не имеют значения. Пожертвование за свечу – это наша добровольная жертва Богу и Церкви, и ставить свечу надо с молитвой и осознанием любви в сердце. Сама свеча является малой жертвой Богу и лишь сопровождает молитву, а не молится за человека. Неважно и время горения свечи, есть благочестивая поговорка о тех, чья духовная жизнь сводится к слежению за свечами: «Не встанет свеча перед Богом, а встанет душа».

“  
“  
Соблюдай пост: прежде всего воздерживайся от всякого дурного слова и злой похоти и очисти сердце твое от всех сует века сего. Если соблюдешь это, пост будет прavedный.

Пастырь Ерма



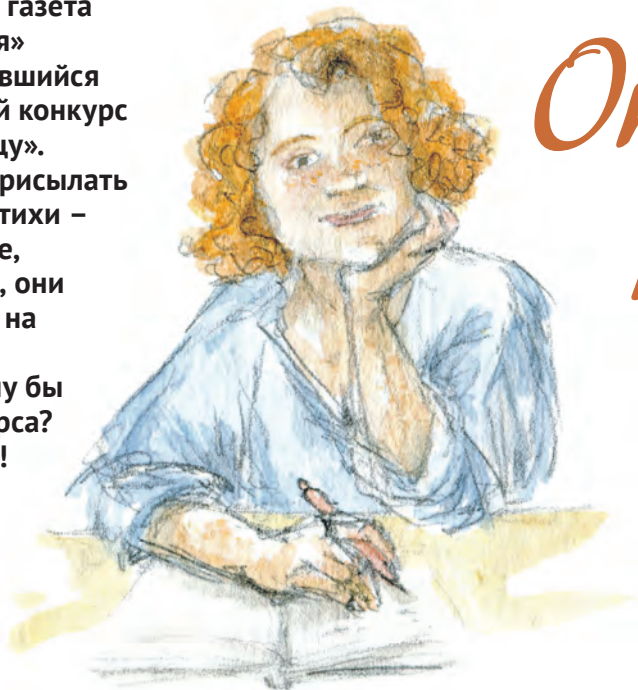
Дорогие читатели, газета «Секреты здоровья» повторяет полюбившийся многим творческий конкурс «От сердца к сердцу». Вы продолжаете присылать в редакцию свои стихи – трепетные, нежные, глубокие. Конечно, они должны оказаться на страницах нашего издания. Но почему бы не в рамках конкурса? Давайте повторим!

### УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

Все, что вам нужно, чтобы принять участие в конкурсе, это прислать нам свои стихи о любви (не более четырех четверостиший). Работы на конкурс принимаются вплоть до 15 августа 2023 года, и присылать их можно в виде смс-сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты sz@kardos.ru или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

Четверых победителей предлагаем выбрать вам же, дорогие читатели. Звоните, пишите нам, выбирайте те стихи, которые больше всего тронут сердце. Победители конкурса будут объявлены в №18 «Секретов здоровья» от 15.09.2023 и в качестве призов получат:

- 1 место – пальчиковый массажер для тела и головы;
- 2 место (3 участника) – подарочные наборы для ухода за телом.



**А пока стихи вне конкурса. Просто для отдохновения души и улады сердца.**

### Вот и снова Покров

Почти облетели нарядные клены,  
Бушуют ветра. Вот и снова Покров.  
Я слышу осеннего дня обертоны,  
Легато твоих кратких пауз и слов.

Ласкающий слух драматический тенор  
Иль мягкий, глубокий грудной баритон?  
Пытаюсь понять, из чего же он сделан,  
Твой голос, «мурашек» моих камертон.

В нем весь спектр чувств, красота модуляций,  
Смешение средних и низких частот,  
И можно зависнуть от этих вибраций,  
Спиной ощущая то пламя, то лед.

Опять ты смущен от моих откровений?  
Поэты, увы, не умеют молчать...  
Октябрь и Покров, и в душе нет сомнений,  
Что ты в моем сердце продолжишь звучать.

Елена Васильева, г. Курган

# От сердца к сердцу

### А любовь приходит ...

А любовь приходит как-то вдруг,  
Как весна, наутро после вьюги.  
Без уведомлений и звонков,  
Не спросив вакансии на вход,

И сужает горизонт и круг  
До скупой потребности друг в друге.  
Все так просто. И всегда таков  
Этот удивительный приход.

Робкою синицей за стеклом,  
Нежного подснежника бутонном  
Трепетно касается души  
После долгих холодов и вьюг,

А потом хозяйкой входит в дом,  
И, уже не прячась под мутоном, -  
Улыбается: «Давай! Пиши!»  
И расцвечивает все вокруг.

Позабыта шапка на трюмо,  
Пусть вокруг белым-бело от снега, -  
Нараспашку теплый воротник,  
И не хочется скрывать лица.

Человеку без любви темно,  
А любви – никак без человека, -  
Как весна, потоком, напрямик,  
Пробуждая спящие сердца.

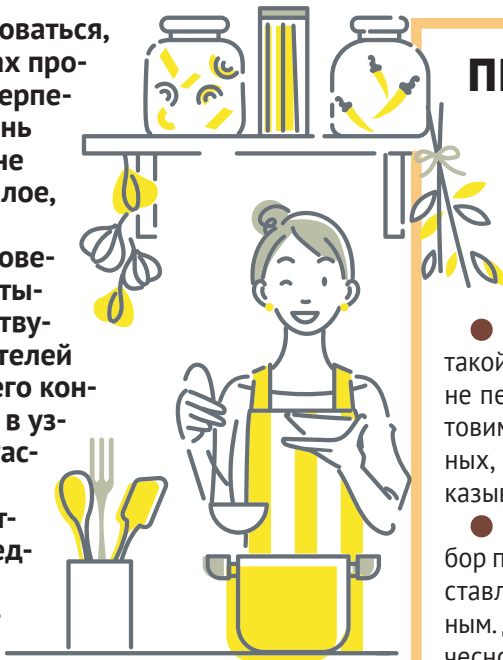
Ольга Бахурина, г. Красноармейск

- Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте организатора конкурса по адресу: <https://planetazdorovya.kardos.media/project/ОБЩИЕ-ПРАВИЛА-ПРОВЕДЕНИЯ-КОНКУРСОВ/>
- Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.



# НА ГУБАХ ПРОСТУДА?

Весной так хочется радоваться, кокетничать – а на губах простуда. Вирус простого герпеса, так же как и мы, очень любит весну. Конечно, не само время года, а усталое, ослабленное состояние своего «хозяина» – человеческого организма. Учитывая, что герпес присутствует в организме 90% жителей планеты, то знать, как его контролировать и держать в узде, полезно каждому. Расскажем, как бороться с уже возникшей неприятностью, а также как предупредить обострение с помощью грамотно выстроенного питания.



## ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- Строгой диете – нет! Режимы питания, предполагающие стрессы для организма, вызванные дефицитом определенных продуктов или калорий, создают нагрузку на иммунную систему. А ее как раз надо разгрузить, чтобы она эффективно загнала вирус герпеса «под плинтус».
- Помогаем себе щадящим питанием. Выбираем такой режим, чтобы не страдать от чувства голода и не переедать – 4–5 раз в день будет оптимально. Готовим путем запекания, варки, тушения, а вот от жареных, копченых, излишне соленых и сладких блюд отказываемся.
- Основной секрет диеты – это тщательный подбор продуктов. Рацион из разрешенных продуктов составляем так, чтобы он был максимально разнообразным. Дополняем его природными фитонцидами: луком, чесноком, хреном, имбирем, клюквой, а также свежими овощами, ягодами, фруктами и зеленью.
- Еще одна немаловажная составляющая – достаточное количество воды. Минимум 2 л в сутки – тот объем, который обеспечит организму баланс при усвоении полезных веществ и выведении токсинов.

## ПИЦА КАК ЛЕКАРСТВО

Люди, следящие за своим питанием, а вслед за ними и ученые-исследователи заметили, что преобладание в рационе одних продуктов провоцирует рецидив, а других – помогает свести на нет вспышки заболевания. Выяснилось, что дело в особых аминокислотах лизин и аргинин: вирус очень любит «питаться» аргинином, а лизин блокирует вирусу возможность размножаться. Наука еще в прошлом столетии доказала – противовирусные лекарства не так эффективны при вирусе простого герпеса, как правильная сбалансированная диета, когда создается избыток лизина при дефиците аргинина.

**ЛИЗИН** – незаменимая аминокислота, является составной частью белка. Она не синтезируется в организме, поэтому должна поступать с пищей. Сдерживает вирус простого герпеса, снижает или даже сводит на нет частоту рецидивов. Лечебная доза в сутки – 3000 мг для взрослого человека, для обычной профилактики достаточно 1250 мг. Однако следует иметь в виду: лизин усваивается полностью только из мяса и рыбы, причем в отварном продукте его содержание увеличивается на 20–25%. Таким образом, съедая нормальную порцию животного белка (150–200 г), можно восполнять необходимое количество лизина. А вот чтобы получить суточную дозу лизина из растительных продуктов, их придется съесть от 0,5 до 2,5 кг! Лучше всего составлять рацион таким образом, чтобы в нем ежедневно присутствовало несколько разных продуктов из нашего топ-списка – так вы точно обеспечите потребность организма в лизине.

### Топ продуктов, в которых преобладает лизин:

1. Мясо кролика, говядина, индейка, кальмары, соя (1930–2200 мг на 100 г).
2. Карп, минтай, окунь морской, судак, треска, куриное филе, фасоль (1500–1900 мг на 100 г).
3. Говяжья печень, говяжий язык, творог, сыр, чечевица (1000–1400 мг на 100 г).
4. Яйца, молоко, гречка, пшено, ячмень, перловка (300–600 мг на 100 г).

- **АРГИНИН** – условно-незаменимая аминокислота, важная для общего здоровья, для набора мышечной массы и правильной работы иммунитета. Однако перекоп в питании, при котором аргинин в рационе преобладает над лизином, легко может вызвать рецидив заболевания. Поэтому следим внимательно, чтобы продукты, в которых аргинина содержится больше, чем лизина, как можно реже были на столе – а в период обострения лучше вообще исключить.

- Баранина, гусь, утка, свинина, продукты с содержанием желатина (холодец, заливное), камбала, сахар, шоколад, виноград, цитрусовые (кроме лимона), изюм, семечки, кунжут, арахис, орехи, пшеничная крупа, пшеничный хлеб и выпечка, овсянка, горох.

Ольга Бельская

# ДИЕТА СОТВОРИТ ЧУДО!

## РЕЦЕПТЫ



Энерг.  
ценность  
на 100 г –  
175 ккал

### КОТЛЕТЫ СОЧНЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ

*Ингредиенты на 4 порции:*

- 600 г красного мяса индейки
- 2 шт. перца сладкого
- 0,5 луковицы
- небольшой пучок укропа
- 50 г 4-зерновых хлопьев быстрого приготовления
- 1 зубчик чеснока
- соль по вкусу

Сладкий перец почистить и мелко нарезать.

Хлопья залить 100 мл кипятка и оставить на 5–10 минут. Мясо индейки с чесноком и луком пропустить через мясорубку. Добавить набухшие хлопья, сладкий перец, измельченный укроп, соль, перемешать. Сформировать небольшие котлетки, быстро обжарить и отправить в духовку на 30–40 минут при 180°C. Подавать с салатом из свежих овощей.

### КАБАЧКИ В СЫРНОЙ КОРОЧКЕ

*Ингредиенты на 4 порции:*

- 4 небольших кабачка
- 3 яйца
- 200 г твердого сыра
- 150 г панировочных сухарей
- 3 ст. ложки масла для жарки
- 1 ч. ложка смеси сушеных трав и молотого сушеного чеснока
- соль по вкусу

Нарезать кабачки кружками толщиной 0,5 см. Посолить, приправить смесью любимых сушеных трав и специй. Яйца взбить до однородности, вылить в кабачки и тщательно перемешать, оставить на 5 минут и снова перемешать, чтобы яичная масса равномерно распределилась. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с панировочными сухарями. Дольки кабачков как следует обвалить в сухарях с сыром и обжарить на сковороде или гриле до золотистой корочки. Подавать со сметаной, смешанной с рубленой зеленью и чесноком.

Энерг.  
ценность  
на 100 г –  
135 ккал



### ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ ИЗ ЛАВАША

*Ингредиенты на 6 порций:*

- 4 листа тонкого эластичного лаваша
- 4 пачки творога 9%-ного
- 400 г сметаны 20%-ной
- 5 яиц
- 4 ст. ложки сахара
- щепотка ванильного сахара
- 1 ст. ложка сливочного масла

Творог растереть с 3 ложками сахара и одним яйцом. Пласты лаваша равномерно смазать творожной начинкой и свернуть их в рулеты. Круглую глубокую форму для выпекания смазать сливочным маслом и плотно уложить в нее рулеты по кругу. Сметану взбить с оставшимися яйцами, ванильным и обычным сахаром. Залить этим соусом рулеты и отправить пирог запекаться в разогретую до 220°C духовку на 20–25 минут. Немного остудить и нарезать на порции.

Энерг.  
ценность  
на 100 г –  
170 ккал



### САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

*Ингредиенты на 6 порций:*

- 4 шт. замороженных тушек кальмара
- 1 зеленое яблоко
- 1 луковица
- 100 г твердого сыра
- 2 яйца вкрутую
- 100 г сметаны
- 1 ч. ложка горчицы

Тушки кальмара залить кипятком и погрузить в холодную воду. Снять пленки внутри и снаружи, удалить хорду. Положить тушки в кипящую подсоленную воду и варить 1 минуту. Остудить, нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами, ошпарить кипятком. Яйца нарезать соломкой. Яблоко и сыр натереть на крупной терке. Соединить все ингредиенты. Заправить сметаной и горчицей, посолить по вкусу.

Энерг.  
ценность  
на 100 г –  
110 ккал

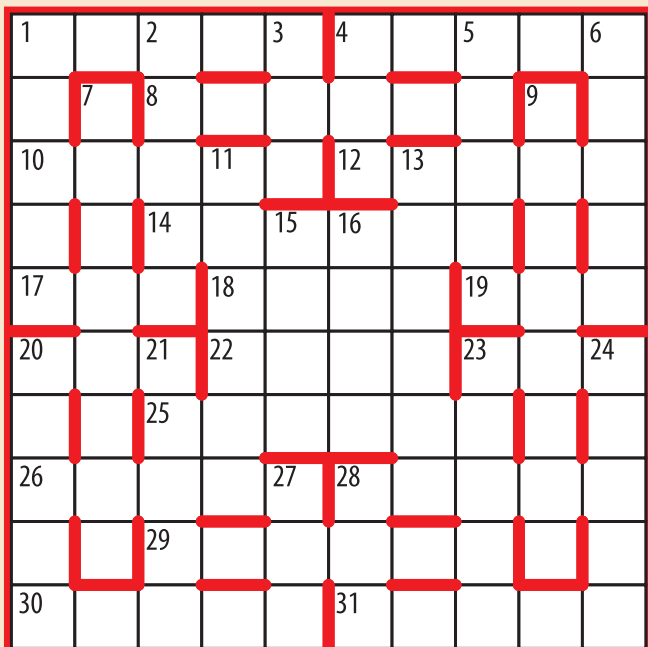


# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

## ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

Эстонский кроссворд по своей сути близок к классическому, только для разделения слов используются не клетки, а перегородки.



**По горизонтали:** 1. Возникают в голове. 4. Промысел таксиста. 8. Ими рукоплещут. 10. Свести ... с обидчиком. 12. Строитель стройных рассуждений. 14. Изучающий фауну. 17. «Вот ... какая - сторона родная». 18. Дефект на лезвии топора. 19. Сразу много товара. 20. Скандинавский бог с молотом. 22. Колода из 78 карт. 23. Танк на колесах. 25. «Омолаживающая кличка» рослого мужчины. 26. Белый журавль. 28. Так звали поэтессу, «оторвавшую мишке лапу». 29. Внушительная находка старателя. 30. Участник тригонометрических отношений. 31. Хлам на переработку.

**По вертикали:** 1. На верхней ступеньке пьедестала не тот, кто ее занял первый, а тот, кто занял первое ... 2. «Омывательница» глазного яблока. 3. Мартовские ... вошли в историю как дата убийства Юлия Цезаря. 4. На этой лодке две мачты с косыми парусами. 5. Голливудский актер ... Мортенсен. 6. Хлев для мелкой скотинки. 7. Качество академика. 9. Единица измерения оптической силы линзы. 11. «Обогреватель» для бутербродов. 13. Красный чай. 15. ... водой из ушата после парной. 16. Австралийский попугай. 20. Гибрид ножа и топора. 21. На пруду вода, на воде трава. 23. Складки на спине прихворнувшему. 24. Клавишный музыкальный инструмент. 27. Песня фартовая – модная и новая. 28. Охотничья команда понятливой собаке.

### ОТВЕТЫ

**По горизонтали:** 1. Мысли. 4. Навоз. 8. Ладони. 10. Счеты. 12. Лопатка. 14. Зоолог. 17. Она. 18. Скол. 19. Омт. 20. Таро. 23. БТР. 25. Демпна. 26. Спирх. 28. Агния. 29. Слиток. 30. Катет. 31. Утиль. **По вертикали:** 1. Место. 2. Снега. 3. Иды. 4. Нол. 5. Вуго. 6. Зажат. 7. Ученость. 9. Дюонприя. 11. Тостер. 13. Оолонг. 15. Окам. 16. Лопу. 20. Тесак. 21. Рдест. 23. Банки. 24. Ровль. 27. Хит. 28. Ату.

### НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Ее едят мало и без нее едят мало.
2. Зимой деревом питается, а летом отсыпается.
3. У какого человека столько глаз, сколько дней в году?



### ОТВЕТЫ

**Логические загадки:** 1. Соль. 2. Печка. 3. У того, кто родится 2 января. **Найдите 5 отличий:** листики снизу слева, размер головы справа, цвет гурляндных колокольчиков справа.





# ГОРОСКОП на 24 марта – 6 апреля



## ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Впереди у Овнов немало интересных знакомств и неожиданных встреч. Укрепить иммунитет поможет регулярная зарядка на свежем воздухе и фруктово-ягодные чаи.

**24 марта – важно хорошо выспаться**  
**26, 28 марта – полезны оранжевые фрукты**  
**5, 6 апреля – можно начать курс витаминов**



## БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецам пора вынести из дома и из души весь хлам и освободить место для новых вещей и новых чувств. Положительно повлияет на самочувствие курс общего массажа.

**25, 30 марта – время попариться в бане**  
**27 марта – «да» суставной гимнастике**  
**5 апреля – полезны йогурты без добавок**



## ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Для Львов настало время попутешествовать. Вам необходимы новые эмоции, и они стоят потраченных средств. Следите за зрением, не проводите много времени в гаджетах.

**25, 27 марта – пора посетить окулиста**  
**31 марта – пейте больше чистой воды**  
**5, 6 апреля – пора перебрать аптечку**



## ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

У Водолеев впереди период спокойствия и созидания. Появится отличный шанс решить вопросы, которые долго откладывали. И вспомните о плановых медицинских осмотрах.

**24 марта – полезен заплыв в бассейне**  
**29 марта – день семейных встреч**  
**1, 5 апреля – одевайтесь по погоде**



## СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам нужно обратить внимание на здоровье стоп, хорошо бы перейти на ортопедическую обувь. Тем более, звезды советуют больше гулять и заниматься спортом.

**25, 26 марта – не время для экзотики в меню**  
**1 апреля – полезен контрастный душ**  
**5 апреля – акцент на упражнения для шеи**



## ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Походы на групповые занятия по танцам улучшат самочувствие Водолеев и помогут, возможно, встретить свою судьбу. Не лучшее время, чтобы совершать крупные покупки.

**24 марта – меньше нервов, больше дела**  
**31 марта – подбираем стельки для обуви**  
**3, 4 апреля – актуальны овощные смузи**



## ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Для Тельцов важно обрести внутреннюю гармонию. Этой цели будут способствовать уютные вечера в кругу семьи. Звезды рекомендуют ограничить в меню сахар и выпечку.

**24 марта – день подходит для йоги**  
**26, 29 марта – полезны любые бобовые**  
**6 апреля – актуален массаж шеи и плеч**



## РАК • 21 июня – 22 июля

Раки, иногда, чтобы почувствовать себя счастливее, достаточно просто улыбнуться, гоните прочь негативные мысли. Замените сладости на сухофрукты и спортивные батончики.

**29, 31 марта – полезна долгая прогулка**  
**2 апреля – следите за осанкой**  
**4 апреля – пора дать глазам отдых**



## ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Новые знакомства поспособствуют личностному росту Дев. Обратите внимание на состояние кожи, высыпания могут говорить о внутренних проблемах в организме.

**27, 28 марта – дни генеральной уборки**  
**1 апреля – полезен дневной сон**  
**2, 5 апреля – пора посетить стоматолога**



## СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы будут энергичны и деятельны, если найдут силы перейти на здоровое питание. Не будьте излишне требовательны к своим родным, сейчас им нужна ваша поддержка.

**26, 28 марта – полезна морская рыба**  
**31 марта – день ухода за собой**  
**1, 6 апреля – «да» отдыху и медитации**



## КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Не лучшее время для Козерогов, чтобы ставить дачные рекорды, лучше уделить внимание правильному дыханию. И осторожнее с громкими обещаниями, их придется выполнять.

**24, 26 марта – позвольте себе отдохнуть**  
**3 апреля – полезны киви и бананы**  
**4 апреля – день ухода за кожей и волосами**



## РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам пора вернуться в родную стихию – походы в бассейн и гидромассаж укрепят здоровье и улучшат настроение. К тому же это поможет найти единомышленников.

**31 марта – полезны различные злаки**  
**1, 4 апреля – берегитесь сквозняков**  
**2, 6 апреля – актуальна скандинавская ходьба**

«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:  
ДАНДИКИНА А. Л.

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

Ведущий дизайнер:  
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 6 (173). Дата выхода:  
24.03.2023

Подписано в печать: 17.03.2023  
Номер заказа – 2023-00923  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 22.03.2023

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

Тираж 195 100 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 мате-  
риалы. Факт пересылки означает  
согласие их автора на использо-  
вание присланных материалов в лю-  
бой форме и любым способом в из-  
даниях ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

Копирование без указания  
источника запрещено.

Правдивое направление в живописи	Профилактический ... в поликлинике	"Ходка" автобуса по маршруту	Чьи корни дают силу репейному маслу?	Легко скользят по снегу	Веселая идея от заводилы	Дела без примотра	Стопроцентный хлопок в аптечке	Тучные, пасущиеся	"Кожа" по-гречески
Кто придумал доктора Ватсона?	Физкультура для красоты фигуры	Написал О Сирано	Лесть, положенная на стихи	"Запретный плод" для вегетарианца	"Сырный" город в Нидерландах	Его приносит найденная подкова	Потеря Бетховена	"Шевроле ..." - он же "Равон Нексия"	
Курорт с Красной Поляной	Домашний хореок	Присудивший "яблоко раздора"	Барон де Кубертен, создатель МОК	Антоним слова "Но!"	"Поле", на которое "ложится" загар	Не приход на работу	Масса из кратера	"Листья" можжевельника	Река Емельяна Пугачева
Привычный распорядок жизни	"Предание" о викинггах	Вектор единичной длины	Мастер макарон по-флотски	Бальзамовский скуперддй	Богач из кишлака или аула в старину	Ее покоряет альпинист	Его сбрасывают, сядя на диету		
Им кончается нейрон	Имя футбольного вратаря Дасаева	Имя художника Матисса	Медяк патриция	"Море" воробью по колено	Перебранка не поладивших барбосов				

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 р.	167,78 р.	251,67 р.
на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
335,56 р.	419,45 р.	503,34 р.

**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](https://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

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

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



**ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ**

**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ** № 06 (173) 24 марта - 6 апреля 2023 года

**ВЫЙТИ В СВЕТ** ОТ ЧЕГО ЛЕЧИТ СОЛНЦЕ

**ЧИТАЙ ПО ГУБАМ** О ЧЕМ РАССКАЖУТ ЗАЕДЫ И ТРЕЩИНКИ

**ПЛЕСЕНИ ТУТ НЕ МЕСТО** ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ТОКСИЧНОГО ГРИБКА

**МИДИИ** В ПОСТ БЕЛКА ПРИРОСТ

**ГРЫЖА, Я ТЕБЯ ВИЖУ!** КАК «СТАВЯТ НА МЕСТО» ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

## КОМПАКТНОЕ ХРАНЕНИЕ И УБОРКА С BRADEX



Все товары серии изготовлены из долговечной прочно-термопластичной резины. Этот материал придает устойчивость и гибкость, позволяя им легко складываться и раскладываться множество раз. Товары Little Place (Литл плейс) от BRADEX не только долгое время сохраняют свои свойства, но и не выделяют вредных веществ, которые могут навредить вашему здоровью. Одним из основных преимуществ товаров Little Place (Литл плейс) является экономия места.



Складная посуда легко убирается и хранится, не занимая много места, что делает ее идеальным вариантом для малогабаритных квартир или домов с небольшими кухнями. Использование складной посуды позволяет экономить место в вашей кухне, кладовой или даже в дачном доме. Также очень удобно брать складную посуду в поездки

на природу.

Складная посуда Little Place (Литл плейс) прочная и долговечная, так как изготовлена из термопластичной резины, которая может выдерживать высокие температуры и не подвергается воздействию влаги.



Ее можно использовать для хранения вещей или продуктов питания, не беспокоясь о появлении плесени или запаха, а также для уборки.

Итак, выводы о удобстве использования серии складной посуды Little Place (Литл плейс) можно сделать следующие:

1. Сделана из долговечной прочной термопластичной резины, которая позволяет прослужить долгое время без потери качества.
  2. Способствует экономии места и пространства для хранения, так как ее можно хранить в сложенном виде.
  3. Удобна в использовании, хорошо держит форму, отлично подходит для кемпинга, рыбалки, использования в помещении или на открытом воздухе.
- Серия складной посуды Little Place (Литл плейс) - это идеальный выбор для тех, кто ищет практичные и удобные решения для хранения и уборки.

## УМНЫЕ ПОКУПКИ

**BRADEX™**  
Home & Kitchen



Little Place (Литл плейс) от BRADEX – это серия складной посуды, которая удивительным образом комбинирует в себе практичность и удобство. Идея создания серии складной посуды появилась из необходимости экономить место и оптимизировать пространство для хранения посуды и домашнего инвентаря для уборки. В линейке складной посуды Little Place (Литл плейс) компании BRADEX представлены следующие товары: складные тазы, ведра и корзины, которые позволяют минимизировать использование места в шкафу ванной комнаты, балкона, прихожей.



КУПИТЬ на ozon



КУПИТЬ на wildberries

### РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405, Г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8, ОГРН 1057746505002  
ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, Г. ПОДОЛЬСК, Д. КОЛЕДИНО, ТЕРРИТОРИЯ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ПАРК «КОЛЕДИНО», Д.6 СТ.1 ОГРН 1067746062449 ООО «Интернет решения», 123112, Г. МОСКВА, ПРЕСНЕНСКАЯ НАБ., Д.10, ЭТ.41, ПОМ. 1, КОМН. ОГРН 1027739244741