

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 08 (175)

21 апреля –
4 мая
2023 года



РАЗЖИГАЕМ ЛИБИДО

ТОП ГОРЯЧИХ БЛЮД

СТР. 26-27

ИКОТА, УЙДИ НА ФЕДОТА!

КАК ЕЁ ОСТАНОВИТЬ

СТР. 14

ОТЕКАЕТ ЛИЦО

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

СТР. 16

СВЁКЛА

ОТ ЗАПОРОВ И ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170

2 3 0 0 8

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 3

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



АРТРОЗ,
ДАВАЙ БЕЗ УГРОЗ!

25 СОВЕТОВ, ЧТОБЫ
ЗАЩИТИТЬ СУСТАВЫ В БЫТУ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Тонومتر

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!

Летний дачный душ

1500 руб. **990 руб.**



Душ состоит из герметичного резервуара емкостью 20 литров, эластичной трубки с акриловым клапаном и насадкой – распылителя водной струи. Такая конструкция позволяет подвесить его на крючок или просто привязать к столбу в саду. Черный цвет емкости для воды позволяет ей быстро и эффективно нагреваться с появлением солнца.

Электрический измельчитель «Молния»

2100 руб. **1590 руб.**



«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от мясорубки до измельчителя и блендера). Компактный размер. Идеально для порирования 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.).

Наколенник «Двигайся легко»

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.

2 шт. по **СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.**



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.



990 руб.

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. Высокоспелая пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разладит 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 21.04.2023 г. по 12.05.2023 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

Набор кружевных бюстгалтеров «Ажур Бра», 3 штуки в комплекте: белый, черный, бордовый

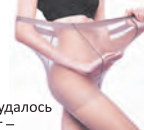
2300 руб. **1690 руб.**



«Ажур Бра» – это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натирает. Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы. Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновыми вкладышами. S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1300 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, отличающихся 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 «капельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переувлажнения 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

2600 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!

Отпугиватель-фонарь

1690 руб. **1290 руб.**

НОВИНКА



Защитит вас от любых нежданных животных или уличных хулиганов, напугает и прогонит даже большую стаю собак. Действует на расстоянии 100 м. Имитирует треск и вспышки шокера. Имеет мощный встроенный фонарик.

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 коленные суставы и суставов бедра. Значительно улучшает качество сна, утром вы чувствуете себя отдохнувшим и бодрым. Особенно необходима для людей пожилого возраста.

Складная стиральная машинка «Мини-автомат» СУПЕРЦЕНА 2490 р.

НОВИНКА



Работает от сети, или Пауэр банк. Удобно брать в путешествия, на дачу. Можно использовать как посудомоечную машину.

Солнцезащитная пленка на окна СУПЕРЦЕНА

2 шт. **890 руб.**



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

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 помещенье 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 светодиодной панели 100 000 ч., а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. На рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т.д. вы не останетесь без мощного источника света и связи. Имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.

«Чудо-шланг» + ПОДАРОК!

30 м **1390 руб.**



45 м **1690 руб.**

60 м **1990 руб.**



Чудо-шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износоустойчивого 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 помоеете 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

21 апреля

Растущая Луна в Тельце

- + пешая прогулка, творог в меню
- новые лекарства, тесная обувь

22 апреля

Растущая Луна в Близнецах

- + массаж шеи, баня, свежая зелень
- газированные напитки, спешка

23 апреля

Растущая Луна в Близнецах

- + поездка за город, свежие овощи
- работа в огороде без перчаток

24 апреля *Растущая Луна в Раке*

- + зарядка для суставов, желе в меню
- поднятие тяжестей, жирное мясо

25 апреля *Растущая Луна в Раке*

- + скандинавская ходьба, авокадо
- алкоголь, излишняя нервозность

26 апреля *Растущая Луна в Раке*

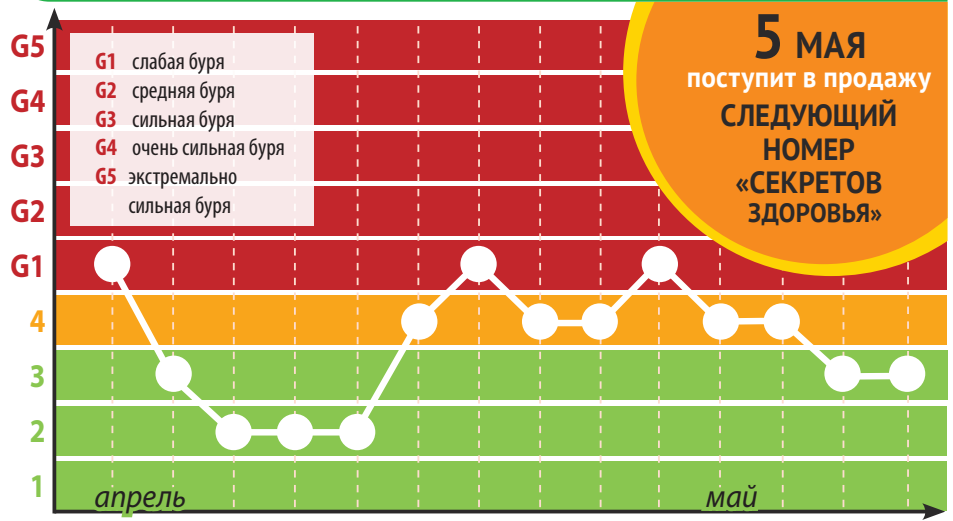
- + контроль давления, вода с лимоном
- крепкий кофе, отказ от прогулки

27 апреля

Растущая Луна во Льве

- + медицинский педикюр, дневной сон
- конфликты с близкими, никотин

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

28 апреля

Луна во Льве, первая четверть

- + посещение психотерапевта, чтение
- жареная пища, переохлаждение

29 апреля *Растущая Луна в Деве*

- + гимнастика для коленей, плавание
- работа с поднятыми вверх руками

30 апреля *Растущая Луна в Деве*

- + контроль осанки, духовые сырники
- холодные напитки, громкие крики

1 мая *Растущая Луна в Деве*

- + омолаживающие процедуры, отдых

- копчености, белье не по размеру

2 мая *Растущая Луна в Весах*

- + морепродукты, послеобеденный сон
- зависание в гаджетах, обезвоживание

3 мая *Растущая Луна в Весах*

- + цельнозерновые каши, ароматанна
- залипание в телешоу, гиподинамия

4 мая *Растущая Луна в Скорпионе*

- + висцеральный массаж, микрозелень
- очки не по размеру, крепкий кофе

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
E-mail: 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

✉ ПРИМОЧКА ОТ ЯЧМЕНЯ

У меня часто вскакивает ячмень на левом глазу, уже замучалась с ним, даже на работе в солнечных очках хожу, чтобы никого не пугать. Причину мы с доктором нашли – иммунитет у меня слабенький. Вот, занимаюсь сейчас этим активно, укрепляю, так сказать. Но процесс небыстрый, сами понимаете, а от злосчастного воспаления хочется избавиться как можно скорее. Рецепт этот я узнала от папы, говорит, что еще он в молодости так лечился. Нам понадобятся сушеные ромашка, календула и зверобой, все по 1 ч. ложке. Заливаем смесь травок стаканом кипятка и оставляем на час настаиваться. Потом процеживаем, смачиваем в настое ватный диск и прикладываем к больному веку, чем дольше держим – тем лучше будет результат. Пользуйтесь на здоровье!

Маргарита Шмелёва, г. Астрахань

Наша справка

Ромашка, календула и зверобой обладают противовоспалительным, антисептическим и болеутоляющим свойствами. Зверобой также способен положительно влиять на процесс заживления ран и регенерации кожи.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



ЕСЛИ ВОСПАЛИЛСЯ КИШЕЧНИК

«Посчастливилось» мне прошлым летом познакомиться с колитом. Мы с друзьями отдыхали на Кавказе. Прямо хорошо так отдыхали. Экскурсии, вкусная еда, вино. А надо сказать, что всю жизнь я стараюсь придерживаться правильного питания. Со школы у меня проблемы с ЖКТ, вот и берегу себя. В телефоне номера аж трех знакомых гастроэнтерологов. Бережь-то берегу, да вот в отпуске дала слабину. Компания была хорошая, настроение отменное, да и отпуск первый за три года. Как я себя потом корила за несдержанность! Накинулась на жирное мясо, жареные пирожки, как будто с голодного острова. Хотя раньше мне не составляло труда держать себя в руках. Да, я позволяла себе «неполезную» еду, но в разумных пределах, изредка, «помогала» пищеварению пробиотиками и ферментами. А тут как ум потеряла. Да что теперь об этом. Словом, вернувшись в Москву, ощутила на себе все «прелести» воспаления кишечника. Но я калач тертый. Не в аптеку сначала побежала, а в супермаркет... за гранатами. С зернышками вкусный салат сделала, а вот корки высушила в духовке и приготовила из них очень полезный для кишечника настой. Для него нужно взять 1 часть сушеных корок граната и 20 частей воды.

Стеклянную баночку необходимо пред-
варить

тельно обдать кипятком, затем положить туда около 10–12 г корочек и залить их стаканом кипятка. Накрывать банку блюдцем и дать средству настояться в течение получаса. В течение дня нужно выпить 100 мл настоя, разделив его на 4 части. Первый раз – сразу после пробуждения, последний – перед сном, остальные два раза – в течение дня. Настой принимать через равные промежутки времени. Курсом в 4 дня – через день. День принимаем – день отдыхаем, всего должно получиться 4 дня приема настоя. Ну и необходимо наладить питание, без него воспаление побороть не выйдет. Всем здоровья!

Варвара Красильникова, г. Москва

Наша справка

Гранатовые корки обладают вяжущим действием, а потому хороши при поносе. Плюс они богаты антиоксидантами, дающими бой вредоносным микроорганизмам в кишечнике. В кожуре граната содержатся дубильные вещества, которые помогают уменьшить воспаление кишечника, улучшить состав микрофлоры и подтянуть слизистую оболочку кишечника, улучшить пищеварение.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВСЁ В ДЕЛО

Я как человек творческий, да к тому же – бабушка шести внуков, никогда не выбрасываю то, что можно пустить на поделки с малышкой. У нас все идет в дело: тубусы от туалетной бумаги, жестяные банки из-под консервов, пластиковые бутылки. Мы вместе с ребятами мастерим всевозможные поделки. Это весело, интересно и отвлекает детишек от гаджетов.

Александра Гапич, г. Симферополь

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

ОЧАНКА ПРОТИВ ОЧКОВ

Работаю уже несколько лет бухгалтером. Работа тесно связана с компьютером и различными бумажками, напечатан-

ными мелким шрифтом. На зрение никогда не жаловалась, но в последнее время стала замечать, что под вечер появляется ощущение песка в глазах, картинка немного расплывается, стали даже веки иногда опухать. Работу свою

люблю, и менять ее не хочется, попробовала вот один рецепт, который дедушка мне посоветовал. 2 ч. ложки сушеной очанки или, как ее еще называют, глазницы, заливаем стаканом воды и на медленном огне кипятим около 5 минут. Даем настояться около получаса и пьем по четверти стакана 4 раза в день. Мне очень помогло, уже и забыла про резь и отеки, надеюсь, кому-то тоже смогла помочь.

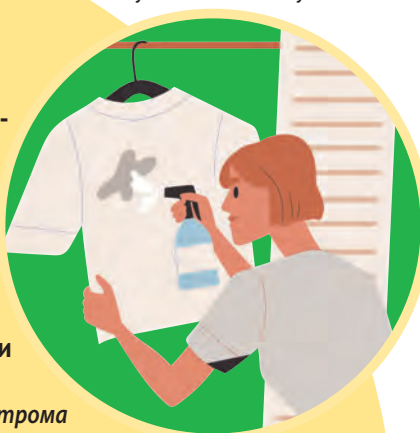
Вероника Кубышева, г. Сочи

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕЗАПЯТНАННАЯ РЕПУТАЦИЯ

Каждой девушке хоть раз случалось в спешке испачкать любимую кофточку тональным кремом. Хочу поделиться лайфхаком, как легко избавиться от такого пятна. Протираем испачканное место ватным диском, смоченным в нашатырном спирте, затем насыпаем сверху немного соды и слегка трем салфеткой. Ждем, когда одежда высохнет, и стряхиваем остатки соды сухой щеточкой.

Вера Колкова, г. Кострома



Наша справка

В очанке содержатся кумарины и антоцианы. Эти вещества помогают нормализовать отток глазной жидкости, наладить внутриглазное давление. Органические кислоты, которые присутствуют в составе, способны также оказывать противовоспалительное и регенерирующее действие.

ПРИЖИЗНЕННЫЙ ДОГОВОР НА ОКАЗАНИЕ РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ

ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ «СЕМЕЙНАЯ ЗАБОТА» ПРИГЛАШАЕТ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ К ЗАКЛЮЧЕНИЮ ПРИЖИЗНЕННОГО ДОГОВОРА НА ОКАЗАНИЕ РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ

ПРИЖИЗНЕННЫЙ ПОХОРОННЫЙ ДОГОВОР ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ:

- защитить Ваши денежные средства от инфляции, оплатив ритуальные услуги заранее;
- детально продумать сценарий ритуальных процедур во всех мелочах;
- спокойно жить, не думая о том, что ритуальные агенты будут беспокоить ваших родственников.

Согласно исследованиям, подтверждаемым статистикой, оформившие прижизненный договор на ритуальные услуги, живут на **6-8 лет дольше** людей, пустивших столь важное дело на самотёк. Основная причина – исчезновение душевной тревоги и волнений относительно печального события в будущем.

ВСЕМ КЛИЕНТАМ ДАРИМ ОТЛИЧНЫЕ ПОДАРКИ!!

Реклама

**ЭТО ОЧЕНЬ
ВЫГОДНО
И УДОБНО**

ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ЧАСТЯМИ.

Одиноким пенсионерам также предлагаем заключение договора ренты с ежемесячными выплатами

от 40000 рублей.

**ЗВОНИТЕ
8-495-782-70-80**



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ГЛАДКИЕ ПЯТОЧКИ

Мама у меня уже совсем старенькая, сама почти не ходит, только до туалета и обратно. И, как часто бывает в ее возрасте и при сидячем образе жизни, сильно испортилась кожа на стопах. Сухая, шелушится, на пятках даже как будто бы маленькие трещинки появились. Воспользовались мы услугами подолога, на дом вызвали. Он ножки почистил от загрубевшей кожи. Сейчас мы раз в неделю пользуемся очень простым народным рецептом, чтобы подерживать все в хорошем состоянии. Отвариваем 1 картофелину, натираем 1 небольшое яблоко и тщательно смешиваем с растолченным кар-



тофель, добавляем 2 ст. ложки меда. Наносим смесь на ножки, заматываем пленкой или надеваем пакет, сверху хорошо бы надеть теплые носки для усиления эффекта. Оставляем на час и смываем. Это действительно хорошо помогает в таких случаях, как у нас.

*Любовь
Макарова,
г. Адыгейск*

Наша справка

Картофель содержит полифенолы – вещества, обладающие антиоксидантными свойствами. Сок яблока тонизирует кожу, повышает ее эластичность, улучшает кровообращение. Мед обладает антисептическим действием, хорошо смягчает кожу и помогает ей надолго оставаться увлажненной.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДЛЯ ЗОЛУШЕК

Всем нам случалось совершить небудумный поступок – купить очень красивые, но очень неудобные туфельки. Есть шанс исправить положение. Нужно надеть толстые носки, сверху натянуть туфельки и тщательно прогреть феном все места, в которых обувь жмет. Когда ноги полностью остынут, можно снимать носки и наслаждаться удобством обновки.

Паулина Киреева, г. Армавир



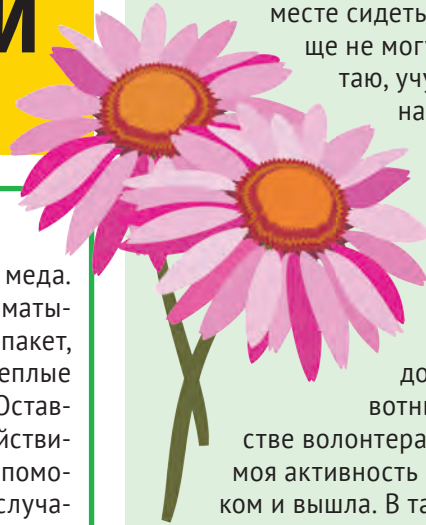
✉ ХОРОШИЙ АППЕТИТ

Я очень активный человек, на месте сидеть вообще не могу. Работаю, учусь сразу на нескольких курсах, увлекаюсь фотографией и помогаю бездомным животным в качестве волонтера. Вот эта моя активность мне боком и вышла. В таком ритме жизни поесть нормально, а не перекусить парой печенек на ходу, редко когда удавалось. Вот в организме что-то и разладилось. В последнее время стала замечать, что аппетит вообще пропал. Решила перед тем, как воспользоваться тяжелой артиллерией, то бишь таблетками, попробовать народное средство для повышения аппетита. 1 ст. ложку эхинацеи залить стаканом горячей воды и нагревать на водяной бане 15 минут, часто помешивая. Дать остыть, процедить и разбавить кипяченой водой, доведя до объема 300 мл. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

Дарья Мышева, г. Казань

Наша справка

Состав эхинацеи – кладезь минеральных и биологически активных веществ, таких как железо, селен, калий, кальций, серебро. Кроме того, в растении много полисахаридов и эфирных масел. Все это оказывает положительное влияние на кровеносную и пищеварительную системы, что способствует повышению аппетита.



ЛЕОВИТ



ДЛЯ ПАМЯТИ



КИСЕЛЬ «ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ»

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ
ДИЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ**

Напиток обладает высоким содержанием витаминов С, РР и цинка. Продукт улучшает обменные процессы в тканях головного мозга, снижает утомляемость, повышает умственную работоспособность.

Предназначен при состояниях утомления, сопровождающихся расстройством внимания и памяти. Приготовлен из натуральных фруктов, ягод, целебной цветочной пыльцы и злаков. Не содержит искусственных красителей и консервантов. Компоненты, входящие в состав киселя, улучшают процесс обучения и запоминания.

Кисель в пакетиках по 20г удобно использовать дома, взять с собой в дорогу или на работу. Просто залейте кипятком – и готово!

Можно заказать на маркетплейсах и в интернет-аптеках

ТЕЛ.: +7 (495) 663-35-96

LEOVIT.RU

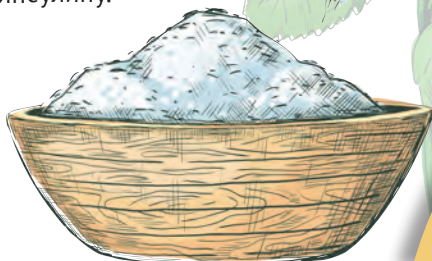


Стевия – многолетнее растение семейства астровых, с листочками, похожими на мяту. Родина этой травки – Парагвай и Бразилия. Ещё несколько веков назад жители этих стран использовали стевию в качестве подсластителя для пищи и не только. Она широко применялась для лечения изжоги, заболеваний почек, ожогов и многого другого.

Сейчас же главным поставщиком стевии является Китай, а растение активно используется по всему миру. А почему обычная, казалось бы, зелень пользуется такой популярностью, мы как раз и расскажем.

МЕДОВАЯ ТРАВА

Медовая трава – это второе название стевии. А получила она его за свои невероятные вкусовые качества. По своей сладости растение превосходит сахар почти в 15 раз, а экстракт из него – аж в 200–350 раз! Несмотря на такие ошеломительные показатели, стевия намного полезнее сахара, она имеет очень низкую калорийность – всего 18 ккал на 100 г продукта, и почти не влияет на уровень глюкозы в крови. Конечно же, благодаря этим замечательным свойствам стевия активно используется любителями здорового рациона и желающими сбросить лишние килограммы. Заслуженной популярностью пользуется этот продукт также среди людей с сахарным диабетом. Как уже было сказано выше, стевия не повышает уровень сахара, кроме того, в составе растения имеется хром, который помогает сахару усваиваться, облегчая «работу» инсулина.



Стевия: СЛАДОСТЬ И ПОЛЬЗА В ОДНОМ РАСТЕНИИ



ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

Эфирное масло, содержащееся в стевии, имеет противовоспалительное свойство и способно ускорять регенерацию кожных покровов. Благодаря этому, данное растение может быть очень полезно в качестве вспомогательного средства при лечении ожогов и различных кожных заболеваний, например, экземы. Для этого следует приготовить отвар из стевии. Вернуть 2 ч. ложки листьев растения в марлю и опустить этот мешочек в кастрюлю с кипящей водой на 20 минут. Полученной жидкостью можно промывать ожоги и ранки.

ЧАЙ ОТ ДАВЛЕНИЯ

Мы уже узнали, что стевия нежелательна для людей, страдающих от гипотонии, а вот для гипертоников она может стать настоящим спасением, так как способна эффективно и мягко снижать давление. Приготовить чай из стевии очень просто, нужно всего лишь залить 3 ч. ложки стевии 2 стаканами кипятка и дать напитку настояться полчаса. Пить такой чай следует в дозировке около 1 стакана в день, разбив на два-три приема.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ гипотония (стевия способна снижать давление при длительном применении);
- ✗ аллергические реакции (если у вас есть аллергия на бархатцы, хризантемы или маргаритки, то и на медовую траву, скорее всего, она тоже себя проявит);
- ✗ беременность и лактация;
- ✗ прием противогрибковых или противовоспалительных лекарств (возможно усиление побочных эффектов).

ВИШНЁВЫЙ ПИРОГ

Конечно же, стевия активно используется в кулинарии. Хочется поделиться с читателями рецептом вкуснейшего вишневого пирога со стевией. Такой десерт очень понравится всем любителям правильного питания. Смешиваем 200 г нежирного йогурта, 170 г молотой овсянки и 2 яйца. Добавляем 1 ст. ложку какао и стевию по вкусу. Половину получившегося теста нужно вылить в форму для запекания, сверху выложить вишню без косточки (замороженную предварительно разморозить) и залить оставшимся тестом. Выпекать около 20–25 минут при температуре 180°C, готовность проверить деревянной шпажкой.

АЛЛЕРГИЯ НА ВЕСНУ



БУКЕТ СИМПТОМОВ – ЭТО ЕЩЕ ЦВЕТОЧКИ!

Аллергию на пыльцу (поллиноз) в народе называют сенной лихорадкой. Самочувствие – не позавидуешь! Отекают и воспаляются слизистые, в носу щиплет, щекочет, зудит...

Основные пыльцевые аллергены в России:

береза, ольха, клен, ива, сирень, ковыль, полынь, подорожник, одуванчик, амброзия.

И ДЕТЯМ, И РОДИТЕЛЯМ!

МУЛЬТИЛОР отлично подходит, чтобы купировать симптомы аллергического насморка не только взрослым,

но и детям от 1 года. Он действует на проблему локально и бережно, без влияния на другие органы и системы.

Благодаря сочетанию магнитного поля и красного импульсного света МУЛЬТИЛОР дает возможность:

- снять отек слизистых, зуд и заложенность носа, освободить дыхание;
- устранить воспаление;
- не злоупотреблять сосудосуживающими каплями, иссушающими слизистые;
- повысить сопротивляемость аллергенам.

МУЛЬТИЛОР. И можно чихать на пыльцу!

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ
ТОНЗИЛЛИТ • ФРОНТИТ
ОТИТ • ОРЗ

Вот и набухли почки, зазеленели первые листочки... Кто-то радуется расцветанию природы и с удовольствием вдыхает весенние запахи, а кто-то так страдает от аллергического насморка, что хоть противогаз на улицу надевай!



¹ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ». ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ² ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ³ ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ⁴ ООО «Никамед», г. Москва, Бумажный пр-д, д. 14, стр. 2, ОГРН 1037700031588.

Реклама 16+

РЗН 2013/867

ТЕМПІСК®

КОГДА НЕОБХОДИМ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕРМОГРАФ



ЕСЛИ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ СДЕЛАТЬ РЕБЕНКУ ПРИВИВКУ

Чтобы не давать лишний раз жаропонижающие, контролируйте температуру до прививки и после. Это поможет вам вовремя принять решение о приеме лекарств



СОБИРАЕТЕ АПТЕЧКУ ДЛЯ ВАШЕГО БУДУЩЕГО МАЛЫША

ТЕМПІСК станет вашим удобным помощником при контроле температуры малыша дома и на прогулке. А в случаях болезни позволит круглосуточно контролировать температуру и передавать данные специалисту



ЕСЛИ БЫЛ КОНТАКТ С БОЛЕЮЩИМ РЕБЕНКОМ

Не переживайте, используйте ТЕМПІСК – он подскажет, когда начнет меняться температура тела, чтобы не упустить начало болезни



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

Ребенок плохо себя чувствует, тревожно спит – не надо беспокоить его, измеряя постоянно температуру. Следите за температурой в приложении ТЕМПІСК

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ГРАДУСНИК!

- ★ круглосуточно мониторит температуру
- ★ оповещает о критической температуре
- ★ не тревожит сон ребенка
- ★ подходит новорожденным



СОВРЕМЕННЫЙ ПОМОЩНИК ДЛЯ МАМ И ПАП

РЗН 2020/12942

Приобретайте Темпик в аптеках, магазинах медтехники, на маркетплейсах

Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13, ОГРН 1026200861620

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Есть

КАК ЗАЩИТИТЬ

Если вы не вспоминаете о своих суставах, потому что они не дают о себе знать ни болью, ни хрустом, значит, вам крупно повезло! Артроз – необратимое заболевание, при котором суставы преждевременно изнашиваются и разрушаются, – может сильно ухудшить качество жизни.



Но есть и хорошая новость: о суставах можно позаботиться заранее, чтобы снизить риски развития артроза. Что можно для этого сделать, мы выясняли вместе с **Андреем КОНОВАЛОВЫМ**, врачом-травматологом-ортопедом, мануальным терапевтом из Рязани.

Фото из личного архива Андрея Конавалова

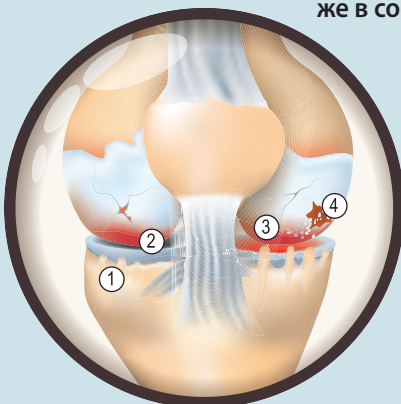
СПРАВКА

Артроз – это заболевание, при котором происходит разрушение и деформация хрящевой части сустава, прилегающих костных суставных структур, суставных связок.

Все начинается с истощения хрящевой ткани, покрывающей поверхность сочленяющихся в суставе костей. Суставная щель сужается, а костные окончания смещаются и начинают тереться друг о друга при движении. Это вызывает дискомфорт, воспаление и отечность.

При регулярном трении суставные поверхности деформируются, утраченную хрящевую ткань замещают «защитные» костные шипы и наросты. Они сковывают движения, и без того ограниченные болью.

Артроз в финальной стадии – это боль в разрушенном суставе практически при любом движении и даже в состоянии покоя.



- 1 Остеофиты
- 2 Сужение суставной щели
- 3 Обнажение кости
- 4 Разрушение хряща

КТО РИСКУЕТ БОЛЬШЕ ВСЕХ?

– *Андрей Олегович, насколько распространенным в наши дни заболеванием является артроз?*

– После онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний артроз стоит на третьем месте по распространенности. Фактически, каждый третий человек в мире в той или иной степени страдает от суставных патологий.

– *Как это можно объяснить? А главное – кто, прежде всего, в зоне риска: люди какого возраста и профессий?*

– Основной причиной «эпидемии» остеоартроза в наши дни является малоподвижный образ жизни. Люди сегодня от 8 до 12 часов в день проводят в сидячем положении, а ведь движение – это жизнь, об этом давно известно. При малоподвижном образе жизни в

суставах создается дефицит синовиальной жидкости, что сильно ускоряет их износ.

Кроме того, многие люди в наше время склонны к перееданию, особенно «популярным» фастфуд. Такое питание приводит к полноте, а лишний вес – это лишняя нагрузка на суставы.

Сегодня болезни суставов не щадят ни молодых людей, ни пенсионеров. Даже у подростков диагностируют остеоартроз, и он связан как раз с малоподвижным образом жизни и неправильным питанием.

Вместе с тем люди в возрасте (примерно после 45 лет) склонны к развитию данного заболевания. Особенно это касается женщин, у которых в период менопаузы развивается гормональный дисбаланс, влияющий на состояние костной и хрящевой ткани.

Что касается профессий, то все «сидячие» работники подвержены данному заболеванию: бухгалтеры, ме-

Вопрос про артроз

СУСТАВЫ ОТ РАЗРУШЕНИЯ:

неджеры, программисты, айтишники и даже стоматологи. Однако чрезмерный физический труд на ногах, подъем тяжестей также приводят к перегрузке и преждевременному износу суставов.

ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

– Андрей Олегович, вы говорили, что неправильное питание может спровоцировать артроз. А есть ли какая-то специальная диета, чтобы предотвратить заболевание или

замедлить течение болезни?

– Во-первых, питание должно быть дробным – 5–6 раз в день, – и обязательно сбалансированным по количеству белков, жиров и углеводов. Качество белка тоже имеет значение: желателен ограничивать употребление красного мяса. Оно стимулирует выработку мочевой кислоты, а та может кристаллизоваться и оседать в суставах, вызывая артриты, то есть воспаления. Ну а на фоне хронического воспаления в суставах как раз и развивается остеоартроз.

Помимо красного мяса, я бы также не рекомендовал употреблять в пищу цельное молоко. Оно богато арахидоновой кислотой, а та способна провоцировать воспалительные процессы и усугублять развитие остеоартроза.

– А какие продукты «любят» суставы?

– Во-первых, это, конечно же, морская рыба: скум-

25 СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

брия, кета, горбуша и т. д. В ее состав входят ценные омега-кислоты, главная из которых – это омега-3. Она является мощнейшим антиоксидантом, то есть нейтрализует свободные радикалы и борется с разрушительным окислением. Также в рыбе содержится хондроитин и глюкозамин сульфат, эти компоненты входят в состав хрящевой ткани.

Очень важно, чтобы в рационе было много фруктов, овощей и зелени. Растительные продукты богаты антиоксидантами, содержат йод и другие микроэлементы, укрепляющие стенки сосудов. Это очень актуально при нарушениях кровотока, вызванного остеоартрозом.

При артрозе и для его профилактики я бы рекомендовал почаще заваривать чай из листьев черной смородины и винограда. Этот напиток обладает мощным антиоксидантным действием благодаря высокому содержанию флавоноидов.

Читайте дальше на стр. 12

ЧТОБЫ СУСТАВЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫ:



- 1 чаще ешьте жирную морскую рыбу;
- 2 не забывайте о других источниках полиненасыщенных жирных кислот: (печень трески, авокадо, льняное и другие растительные масла холодного отжима, орехи, семена);
- 3 позаботьтесь, чтобы в рационе каждый день было достаточно белка (яйца, курица, индейка, минтай, треска, творог и т. д.);
- 4 обогащайте рацион разноцветными овощами: помидоры, перец, баклажаны, свекла, редис, редька, морковь, брокколи и т. д.;
- 5 ешьте больше разноцветных фруктов и ягод;
- 6 позаботьтесь, чтобы в рационе каждый день была зелень (укроп, петрушка, кинза) и зеленые листовые салаты;
- 7 ограничьте потребление красного мяса (говядина, свинина, баранина);
- 8 ограничьте потребление цельного молока;
- 9 исключите из рациона блюда фаст-фуда, колбасы, копчености, чипсы и прочие снеки;
- 10 ограничьте кондитерские изделия, выпечку, жареные, острые и соленые блюда;
- 11 пейте больше чистой воды, травяных чаев, ягодных морсов.



КАК ЗАЩИТИТЬ СУСТАВЫ ОТ РАЗРУШЕНИЯ:

Продолжение.

Начало на стр. 10

ЗАРЯДКА ДЛЯ МЫШЦ И СУСТАВОВ

– Есть ли какие-то упражнения, чтобы укрепить здоровье суставов?

– Всем своим пациентам с остеоартрозом я рекомендую выполнять специальную лечебную гимнастику, желательно именно утром. Почему это важно? Дело в том, что при движении усиливается кровоток во внутренней оболочке сустава, при этом в просвет сустава начинает выделяться естественная смазка – синовиальная жидкость. Если выработку этой жидкости простимулировать с утра, то затем весь день суставы лучше работают, причиняют меньше боли и дискомфорта.

Также эти упражнения помогают привести мышцы в состояние тонуса. Остеоартроз связан с дестабилизацией сустава, но если пациент начинает исправно

укреплять мышцы, то сустав становится не только более смазанным, но и более стабильным.

– О каких конкретно упражнениях идет речь?

– Для каждого сустава есть свои упражнения, и все они подбираются индивидуально, потому что у каждого пациента свои особенности течения остеоартроза. Лично я в таких случаях руководствуюсь так называемой методикой болевого синдрома. Существует некая условная «шкала боли», и если при каком-то упражнении болевой синдром у пациента составляет от нуля до трех баллов, то я рекомендую его к выполнению, если же болевой синдром выше, то это упражнение делать не следует.

Я веду свой канал во «ВКонтакте», «Телеграм» и в других социальных сетях. Там есть видеоролики с упражнениями практически для всех суставов, и все желающие могут с ними ознакомиться.

А ЧТО ЖЕ СПОРТ?

– Мы говорили о «зарядке для суставов». А стоит ли человеку с артрозом заниматься каким-либо спортом?

– Это индивидуально обсуждается с лечащим врачом. Но от себя могу сказать, что в любом спорте необходимо правильно разминаться, а если уже есть какие-то изменения в суставах, то разминка должна быть в два раза дольше! Это важно для смазывания внутренних поверхностей поврежденных суставов. Кроме того, некоторые движения необходимо ограничивать. Например, при остеоартрозе коленного сустава запрещены приседы и прыжки.

– Можно ли заниматься бегом?

– При беге остеоартроз коленного сустава является противопоказанием. А вообще, важно, в какой обуви человек занимается бегом. Это должны быть качественные кроссовки с

хорошей амортизацией. Сегодня некоторые известные фирмы выпускают модели с особым наполнением в виде геля. Кроме того, для остеоартроза характерна гиперпронация, то есть сильное смещение свода стопы вовнутрь во время движения, и для этих случаев есть спортивная обувь, оснащенная специальным валиком.

Для профилактики заболеваний коленных суставов при беге хороши индивидуальные ортопедические стельки. Я, например, рекомендую «умные» стельки, изготовленные индивидуально, они плотно прилегают к каждой точке стопы и заставляют мышцы работать.

В тех видах спорта, где нужна жесткая фиксация стопы, – хоккей, конькобежный и горнолыжный спорт, – больше подойдут так называемые каркасные стельки, они тоже изготавливаются индивидуально.

Возвращаясь к теме бега: очень важен тип покрытия. Лучше избегать твердых, жестких поверхностей, – они дают чрезмерную ударную нагрузку на коленный сустав и мениски, – и бегать по естественным природным поверхностям, например, по грунтовой дороге.

– Полезны ли занятия в спортзале для здоровья суставов?

– Всем людям, занятым на сидячей работе, я рекомендую, помимо утренней гимнастики для суставов, регулярно прерываться на «физкультминутки», а также посещать спортзал. Можно делать упражнения на разные группы мышц, за ис-

ЧТОБЫ СУСТАВЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫ:



- 12** начинайте утро со специальных упражнений для суставов, подобранных вместе с врачом;
- 13** если занимаетесь спортом, то особое внимание уделяйте разминке;
- 14** ответственно подойдите к выбору спортивной обуви, на ней не стоит экономить;
- 15** позаботьтесь об ортопедических стельках, которые отвечают потребностям вашей стопы;
- 16** бегать лучше по грунтовой дороге, а не по асфальтовой;
- 17** при остеоартрозе коленного сустава избегайте приседов и прыжков на тренировках;
- 18** при сидячей работе каждый час прерывайтесь на «физкультминутки»;
- 19** в спортзале лучше отказаться от приседаний с утяжелением и становой тяги.

25 СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЧТОБЫ СУСТАВЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫ:



- | | |
|--|---|
| 20 соблюдайте режим дня; | 23 позаботьтесь о стуле с высокой жесткой спинкой и подушечке под поясницу; |
| 21 старайтесь спать не менее 8 часов; | 24 поднимайте тяжести правильно; |
| 22 подбирайте стул и стол на работе по росту; | 25 женщинам: выбирайте обувь на невысоком каблуке и с не слишком жесткой подошвой. |

ключением осевых нагрузок (становые тяги, приседания с утяжелением). Рекомендую выполнять гиперэкстензии для поясничного отдела, тягу горизонтального и вертикального блока и т. д.

ПРО РЕЖИМ...

– *Какие еще меры профилактики важны, чтобы сохранить здоровье суставов?*

– На мой взгляд, очень важной мерой профилактики является соблюдение режима дня. Важно не только начинать каждое утро с упражнений, но ложиться

спать в одно и то же время. Я бы посоветовал делать это не позднее 22–23 часов. При этом здоровый сон должен составлять порядка 8 часов. Это важно, потому что именно ночью, во сне, в теле человека происходят основные метаболические процессы. Если пренебрегать сном, то со временем могут развиваться различные нарушения, в том числе затрагивающие хрящевую ткань и мышечный тонус.

...СТУЛЬЯ

– *Как позаботиться о суставах на работе?*

– Важно правильно организовать свое рабочее место, подобрать стол и стул по росту. Спинка стула должна быть высокая, до верхнего края лопаток, и жесткая. Под поясничный отдел необходимо подкладывать валик – это важно для поддержания поясничного лордоза.

...ТЯЖЕСТИ

– *Как безопасно для суставов поднимать тяжести?*

– Прежде чем поднять тяжесть, человек должен максимально присесть с ровной спиной, прижать к себе груз

и затем поднять его, сохраняя спину ровной. Но если есть проблемы с коленными суставами, то глубокие приседы делать нельзя. Тут можно использовать стульчик: присесть, взять тяжесть, а уже потом встать. Но стул не должен быть слишком низкий, чтобы угол сгибания в коленных суставах был не меньше 90 градусов.

... И КАБЛУКИ

– *Как женщинам правильно выбирать обувь?*

– При проблемных коленных суставах она должна быть на платформе или с каблучком, но при этом подошва не должна быть слишком жесткой. Она должна сглаживать, «гасить» все нагрузки, идущие снизу вверх, и обеспечивать «перекат».

Что касается каблуков, то они должны быть средней высоты – 3–4 сантиметра. При каблуке выше 4 см возникает излишняя нагрузка на передний отдел стопы и поясничный отдел позвоночника.

Оксана Калашникова



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

- 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), Москва **8 (495) 220-76-76**

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ОТКУДА БЕРЁТСЯ «ИК»?

Икота – это не что иное, как непроизвольная защитная реакция организма. Иногда наше тело запускает серию судорожных толчкообразных спазмов диафрагмы, чтобы удалить лишний воздух из желудка. Вторая частая причина икоты – раздражение диафрагмального нерва.

Каждый «ик» происходит в два этапа. Сначала возникает спазм межреберных мышц и диафрагмы, из-за чего мы рефлекторно заглатываем воздух. Но через доли секунды происходит еще один спазм: голосовая щель смыкается, перекрывая доступ воздуха в дыхательные пути. Из-за этого и раздаётся характерный звук икоты, над которым мы так часто смеемся.

Икоту могут вызвать разные факторы. Вот самые распространенные:

- **слишком быстрое поглощение пищи или жидкости;**
- **употребление пищи или жидкости в избыточном объеме;**
- **употребление алкоголя или газировки, особенно на пустой желудок;**
- **употребление слишком горячей, холодной или острой пищи;**
- **слишком резкий вздох (это может произойти при испуге, стрессовой реакции, бурном плаче или, наоборот, приступе смеха);**
- **переохлаждение.**

Икота: ПОЧЕМУ ОНА ВОЗНИКАЕТ И КАК ЕЁ ОСТАНОВИТЬ

Икота... Интересно, есть ли в мире хотя бы один человек, на которого она ни разу не нападала? Учёные выяснили, что икают даже ещё не рождённые младенцы в утробе матери! Давайте разбираться, как возникает икота и можно ли от неё избавиться.

ИКОТА, КЫШ!

Чаще всего икота может продолжаться от 2 до 10 минут и, в конце концов, обычно проходит сама. Но если вы не готовы ждать, то есть несколько способов остановить ее самостоятельно. Большинство из них либо стимулируют блуждающий нерв, либо повышают концентрацию углекислого газа в легких и крови, а в этом случае организм сам «выравнивает» работу диафрагмы, чтобы не задохнуться.

ВАЖНО!

Когда икота — это не смешно

Длительная (до 48 часов) икота может быть вызвана повреждением или раздражением блуждающего нерва, сбоем в работе нервной системы, нарушением обмена веществ. А это уже возможные признаки серьезных заболеваний, таких как:

- **новообразования (киста, опухоль, зоб);**
- **сахарный диабет;**
- **поражения ЦНС;**
- **заболевания, связанные с работой ЖКТ.**

Если вы начали страдать от частых приступов длительной икоты, обязательно пройдите медицинское обследование!



АНЕКДОТ В ТЕМУ

- Здравствуйте, доктор! Меня икота замучила.
- Повторяйте за мной: «Икота-икота, перейди на Федота...»
- Доктор, я и есть тот Федот!!!



ЭТО ИНТЕРЕСНО

С икотой связано множество суеверий и примет. В наши дни, например, многие верят, что если человек икает, значит, кто-то о нем вспоминает.

А вот в древние времена про икающего человека думали, что в его тело вселился злой дух. Против этой напасти существовал заговор, который начинался со слов: «Икота-икота, перейди на Федота...». Если заговор не помог, то злого духа (то есть человека, в теле которого он засел) нужно было хорошенько испугать. Кстати, этот способ прекратить икоту может сработать и в наши дни!

СИДЯЧАЯ РАБОТА – ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА

КАК ПОБЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ И ПРОДОЛЖАТЬ ПО-ПРЕЖНЕМУ ЭФФЕКТИВНО ТРУДИТЬСЯ?



Михаил, 30 лет. Холост, старший менеджер отдела продаж в строительной – сидячая работа пять дней в неделю. Из увлечений – спортзал, если не лень идти. Режим питания – фаст-фуд и полуфабрикаты, по выходным – мамыны жирные борщи и солянки.

Андрей, 45. Разведен, водитель большого грузового транспорта, попросту – дальнбойщик. Сидит за рулем иногда по 15 часов. Режим питания – фастфуд/общепит.

Денис Иванович 55 лет, часовщик, женат давно и счастливо. Работа одновременно и его увлечение, что заставляет много сидеть. Физическая нагрузка – огород летом. Режим питания – регулярный, готовит жена отлично.

Продолжать эти истории можно бесконечно: все это – среднестатистический мужчина, потенциальная жертва хронического простатита. Сидячая работа, нерегулярная половая жизнь, отсутствие сбалансированного

питания, прохладное отношение даже к минимальным спортивным нагрузкам (у некоторых по вполне объективным причинам – хватает и на работе, и в быту), и немалая вероятность развития воспаления простаты.

С точки зрения механики постоянная сидячая поза нагружает тазовую область, нарушается кровоснабжение, в результате застойных процессов начинается простатит. Нерегулярная половая жизнь препятствует оттоку секрета желез.

Обильная калорийная пища способствует набору лишнего веса, что также влияет на сердечно-сосудистую систему и возвращает нас к плохому кровообращению в тазовой области. Нет ничего удивительного, что многие мужчины уже к 30 годам обзаводятся хроническим воспалением предстательной железы.

Дальше еще «интереснее». Как известно, сильный пол особенно-то не любит лечиться, ему бы побыстрее: «Дайте таблеток, и я пошел!». Однако хронический простатит одними таблетками не одолеешь, нужны и мероприятия, направленные на улучшение оттока секрета простаты, проще говоря – ректальный пальцевый массаж. Для многих мужчин это конец света.

Вот и ходят они недолеченные, живут от одного обострения до другого: больно, обидно и, как правило, очень не вовремя. Назначенная физиотерапия тоже по боку – когда на нее ходить?

Немногие знают, что можно совместить физиотерапевтическое воздействие с массажем, и это будет процедура без участия посторонних. **По рекомендации специалиста в домашних условиях можно использовать магнитотерапевтическое устройство МАВИТ, одновременно работающее и как лечебный вибромассаж.**

Магнитотерапия входит в обязательные Стандарты оказания медико-санитарной помощи при хроническом простатите, согласно приказу Минздрава РФ № 1673н.

Курсовое применение устройства МАВИТ способно помочь:

- устранять застой секрета простаты,
- усиливать воздействие лекарственных препаратов,
- снижать и устранять рецидивы простатита.

МАВИТ применяют для лечения следующих заболеваний:

- хронического простатита вне обострения, даже на фоне доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденомы),
- простатовезикулита,
- уретропростатита,
- эректильной дисфункции.

А еще, если мужчина занят сидячей работой, ему настоятельно рекомендуются упражнения Кегеля, отсутствие алкогольных излишеств и, по возможности, физические упражнения, адекватные возрасту. Хронический простатит можно победить комплексом мероприятий.

МАВИТ. Для полноценного мужского здоровья



ФСР 2011/12161

Реклама 16+

Приобретайте Мавит в аптеках, магазинах медтехники Москвы и области

Столички¹ 8 800 555-11-15

Неофарм² 8 495 585-55-15

Планета здоровья³ 8 495 369-33-00

ГорЗдрав⁴ 8 499 653-62-77

СберЕаптека⁵ 8 800 700-77-11

ФармаТ⁶ 8 800 550-94-12

Ваша №1⁷ 8 495 419-19-19

Медтехника 7⁸ 8 499 550-10-16

Medicatech⁹ 8 495 128-80-71

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I. ОГРН 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ³ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ⁴ ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁵ Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фунзенская наб., д. 42, эт. ц. пом. I ком. 2, ОГРН 1147746631988. ⁶ ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ⁷ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1. ⁸ ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁹ ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савеловская, Суцёвский Вал, д. 5, стр. 20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРН ИП 318502900040011.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Хотя бы пару раз в жизни каждый из нас смотрелся утром в зеркало и не мог найти знакомые черты в отёкшем лице. На месте точёных скул красовались внушительные щёчки, а глаза превращались в узкие щёлочки.

Чаще всего такое состояние происходит в течение пары часов и не вызывает особого дискомфорта. Но что же является причиной, как бороться с отечностью лица и что делать, если это не разовая акция, а хроническая проблема? Рассказываем.

НЕ СПИ ЛИЦОМ В ПОДУШКУ

Отеком мы называем опухание мягких тканей. А вызвано оно увеличением количества межтканевой жидкости (лимфы) в отдельных местах на нашем теле. Что же заставляет жидкость «застаиваться» на нашем лице? Существует несколько основных причин:

- вы пьёте слишком мало воды в течение дня, что приводит к «загустеванию» лимфы и усложняет ее отток;
- гиподинамия или, проще говоря, недостаточность двигательной активности: мышцы становятся слабыми и попросту не проталкивают лимфу;
- долгая сидячая работа: она вызывает перенапряжение мышц шеи и приводит к нарушению циркуляции межтканевой жидкости;
- слишком интенсивные физические нагрузки тоже способствуют отечности, перенапряженные мышцы могут пережимать лимфатические сосуды;

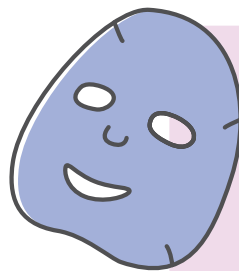
ОТЁК ЛИЦА – ВСЕГО ЛИШЬ ВОПРОС ЭСТЕТИКИ?

- стресс, так как напряжение накапливается в области висков, а именно там и происходит отток жидкости от лица;

- сон в неудачной позе, например, лицом в подушку, также может вызывать отечность;

- употребление алкоголя накануне: это вызывает обезвоживание и организм

пытается запастись жидкостью в тканях.



ДАВАЙ ДОГОВОРИМСЯ ПО-ХОРОШЕМУ

Стоит сразу сказать, что если речь идет о заболеваниях, вследствие которых и появляется отечность, то помочь может только поход к врачу и правильно подобранное лечение. Однако, есть несколько способов избавиться от отечности, не вызванной патологическими состояниями в домашних условиях.

✓ **Контрастное умывание.** Оно способствует расширению сосудов, а значит, лучшему оттоку лимфы.

✓ **Патчи и маски с кофеином или водорослями** также способны снимать отечность.

✓ **Больше воды и меньше соли:** тут все понятно, вода делает лимфу менее вязкой, а соль, наоборот, способствует ее задержке.

✓ **Небольшая зарядка** также поможет разогнать застоявшуюся жидкость.

Если же вы больше доверяете профессионалам и готовы на меры посерьезнее, то есть много бьюти-процедур, направленных на снятие отечности, например, лимфодренажный массаж, микротоковая терапия или аппликации водорослями. Любите себя и будьте здоровы!

Анна Ерёмкина

ВАЖНО ДОКОПАТЬСЯ

Выше мы перечислили причины отечности лица, которое может возникнуть у абсолютно любого человека, и чаще всего это очень редкие случаи. Но что, если вы сталкиваетесь с этим чуть ли не каждый день? Скорее всего, здесь речь уже идет о проблемах со здоровьем. Вот наиболее частые:

! **различные заболевания почек:** почки являются частью выделительной системы, если она не справляется с выведением жидкости, то возникают отеки под глазами и опухают веки;

! **повышенное или пониженное давление:** его перепады плохо влияют на состояние сосудов, что и приводит к отекам всего лица и ног;

! **аллергия** также является очень частой причиной: в таком случае отек возникает очень быстро и может распространяться на шею;

! **если припухлости** возникают в области носа, то дело мы, скорее всего, имеем с гайморитом или другими заболеваниями органов дыхания;

! **стоматологические заболевания** — это всегда воспаление, а где воспаление, там и отек.

ДАЧА! ТРУД! МАЙ! КАК ПОДГОТОВИТЬ СУСТАВЫ К ДАЧНОМУ СЕЗОНУ И СПРАВИТЬСЯ С ОБОСТРЕНИЯМИ?



Чтобы защититься от обострений и не испортить встречу с дачей, достаточно следовать простым, но важным правилам.

1. Включаться в активный жизненный поток нужно плавно. Пусть тело постепенно привыкает к повышенной нагрузке. Первый шаг – разминка тела «с головы до пят»: потягивания, наклоны, приседания, вращения.
2. Важно чередовать садовые работы (сидячие, стоячие, подвижные), чтобы равномерно задействовать участки тела. Например, отпилить ветки, потом засеять клумбу. Каждый час – 15-минутный перерыв!
3. Не поднимать тяжести! Привозить 5-литровые бутыли с водой из родника – только на тачке!
4. Май обманчив – земля не прогрета, сыро... Спину и суставы надо держать в тепле.
5. Снять мышечную усталость, снизить вред от физических перегрузок и подстраховать от обострений может помочь АЛМАГ+ – настоящая находка для дачников! Лечебный курс можно провести и перед, и прямо во время открытия дачного сезона.

КАК БОРЬБЫ С ОБОСТРЕНИЕМ, ЕСЛИ ОНО ВСЕ ЖЕ СЛУЧИЛОСЬ?

Удобный и мобильный АЛМАГ+ на основе импульсного магнитного поля может мгновенно прийти на помощь! Для борьбы с обострениями у него есть особый лечебный режим со специальными характеристиками.

Аппарату под силу относительно быстро снять боль и отек, погасить воспаление и увеличить амплитуду движения скованного болью сустава.

Нередко в качестве подручных «спасателей» дачники запасаются аптечными мазями и гелями, которые сами по себе работают не очень выражено – зато магнитофорез (наружное средство + магнитное поле аппарата) позволяет значительно улучшить их проникновение и усвоение.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СУСТАВЫ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА?

АЛМАГ+ в составе лечебного комплекса позволяет активизировать кровообращение, обмен веществ и приток к поврежденному участку питательных элементов, а также ускорить выведение вредных продуктов распада. Это позволяет повысить восстановительные способности организма и затормозить разрушительные процессы при артрите, артрозе и остеохондрозе.

АЛМАГ+ дает возможность:

- устранить боль и воспаление;
- снять скованность, мышечный спазм и отек;
- поддерживать стойкую ремиссию заболеваний;
- улучшить тонус мышц, подвижность и жизненную активность.

Аппарат способен обеспечить лечение профессионального уровня, потому что создавался специалистами научно-технического центра ЕЛАМЕД (завод-производитель) как аналог стационарной медтехники для больницы. При этом он компактный и легкий – можно брать с собой на работу, в поездку и, конечно, на дачу!

Не стоит дожидаться, пока суставы истощатся и высохнут без лечения, как растение без полива, – нужно действовать прямо сейчас!



АЛМАГ+
Дачный труд – в удовольствие!

РЗН 2017/6194

Реклама 16+

Удобрения закуплены, пилы наточены, пыльная рассада и стройные саженцы ждут не дожидаясь высадки в лунки! Кажется, все предусмотрено, все мелочи учтены?

Но есть момент, о котором даже бывалые садоводы-огородники нередко забывают и снова наступают на грабли...

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ДАЧНЫХ РАБОТ

За долгие холодные месяцы иммунитет снизился, мышцы ослабели, навыки физической работы утерялись – отвыкли руки от топоров! Ничего удивительного, что рьяно взявшиеся за дела дачники быстро выходят из строя: у кого поясницу прострелило, у кого колени дико разболелись, а кто и вообще разогнуться не в силах.

**ВНИМАНИЕ
РАСПРОДАЖА!**

**СКИДКА от 1000
рублей
до конца апреля**

**Семьрубли
Аптеки**

8 495 215-52-15

неофарм

8 495 585-55-15

**ОРТЕКА
МЫ ДАЕМ ОПОРУ**

8 495 775-50-00

¹ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ²ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ³ООО «Никамед», г. Москва, Бумажный пр-д, д. 14, стр. 2, ОГРН 1037700031588.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СЛАДКИЙ КОРНЕПЛОД

Предком столовой свёклы, так же как сахарной и кормовой, является дикий мангольд, родина которого – Средиземноморье. Если в Европе большую популярность приобрели «вершки» – мангольд (свёкла листовая), то в России больше пришлось по вкусу именно «корешки» – корнеплод свёклы, выделяющийся своим красным цветом и приятным вкусом.

Благодаря высокому содержанию углеводов, а также витаминов и минеральных солей столовая свёкла является ценным продуктом, без которого не обходится практически ни одна русская трапеза.

ИЗ ИСТОРИИ

На Русь свекла была завезена в X веке из Византии. Румянить щеки свеклой деревенские девушки стали далеко не сразу. Сначала народную любовь заслужила только свекольная ботва, из которой делали холодные и горячие супы, кисели и квас, а уже потом был оценен и сам корнеплод, который стали употреблять как в сыром, так и в приготовленном виде, а также активно использовать в народной медицине.



1

Помогает защититься от рака и атеросклероза. Свекла содержит пигмент бетаин, являющийся антиоксидантом, который снижает в организме концентрацию веществ, приводящих к развитию онкологии. Бетаин расширяет сосуды, насыщает организм кислородом, улучшает кровотворение и качество крови.

2

Снижает артериальное давление. Овощ содержит большое количество аминокислот и минеральных солей, за счет которых давление понижается мягко. Плюс клетчатка не позволяет холестерину всасываться в стенки кишечника, предотвращая образование бляшек, что повышает тонус сосудов.

3

Способствует похудению. Сырая свекла имеет низкую калорийность – 45 ккал на 100 г. К тому же свекла содержит много пектина, который помогает избавляться от солей тяжелых металлов, радионуклидов и других вредных веществ, негативным образом влияющих на обмен веществ.

4

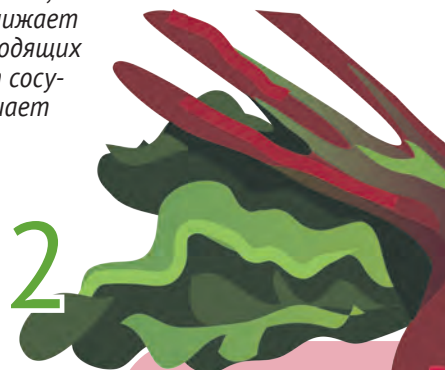
Помогает избавиться от запоров. Улучшает пищеварение, содержит грубые пищевые волокна, клетчатку, которые помогают нормализовать стул.

5

Замедляет старение и улучшает мозговую деятельность. Азотистое вещество бетаин, который содержится в свекле, расширяет сосуды головного мозга, способствует повышению работоспособности.

6

Это природный антисептик. Подавляет развитие гнилостных бактерий в кишечнике, а сок уменьшает воспаление кожи и слизистой ротовой полости.



В КАКОМ ВИДЕ СЪЕСТЬ?

Больше всего пользы в сырой и запеченной свекле, но употребление сырой свеклы подходит только для здоровых людей. Поскольку сырая свекла является сложным для переваривания продуктом, она противопоказана людям с заболеваниями ЖКТ, колитами, панкреатитами. Употребление запеченной и вареной свеклы нужно ограничить людям с сахарным диабетом.

ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАЕМ

При покупке лучше выбирать корнеплоды средней величины (6–12 см в диаметре), ровной округло-плоской формы, без угловатых включений. При разрезе цвет свеклы должен быть ярким темно-бордовым, насыщенным, равномерным. Кожица тонкая и упругая. Зимой и весной проросшие корнеплоды лучше не брать. Летом важно обращать внимание на ботву, ее свежесть скажет в пользу свежести сезонного овоща. Листья свеклы являются съедобными, их можно использовать для приготовления салатов и супов.

ПРАВИЛЬНО ХРАНИМ

Хранить свеклу нужно без ботвы, при температуре 0–2°C, в бумажных пакетах или стеклянных контейнерах в специальном отсеке холодильника или подвале.

Полезный совет

Чтобы сохранить красивый красный цвет сырой свеклы, нужно натереть ее на терке, полить лимонным соком и перемешать.

НА СТОЛЕ КРУГЛЫЙ ГОД



10
ПОЛЕЗНЫХ
СВОЙСТВ

7

Обогащает организм витаминами и микроэлементами. Свекла богата витамином С, витаминами группы В, каротином, калием, натрием, магнием и кобальтом. Много витамина С и каротина содержится в свекольной ботве.

КСТАТИ

витамина С в свекле больше, чем в моркови и сельдерее, а калия — больше, чем в белокочанной капусте, спарже и луке.

8

Полезна для беременных женщин. Свекла содержит фолиевую кислоту (вит. В8), благотворно влияющую на зачатие и протекание беременности.

9

В сыром виде имеет низкий гликемический индекс (ГИ) и подходит для питания диабетиков.

Несмотря на то, что свекла содержит много сахаров, ГИ сырой свеклы низкий, она не повышает резко уровень глюкозы в крови.

Важно! При варке количество легкодоступных углеводов в свекле резко возрастает. У вареной высокий ГИ.

10

Улучшает работу нервной системы благодаря содержащимся в свекле магнию и витамину В6.

С ЧЕМ ДРУЖИТ СВЕКЛА?

С зеленью (петрушкой, рукколой, зеленым луком), лимонным соком, черным перцем, хреном, луком, чесноком, тмином, творогом и козым сыром, оливковым и льняным маслом.



САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ СВЕКЛЫ «ВИТАМИННЫЙ»

Свеклу очистить, натереть на мелкой терке, смешать с натертым на крупной терке яблоком, мелко нарезанным репчатым луком, перемешать, приправить тмином, нарубленной зеленью, лимонным соком, растительным (лучше оливковым) маслом, подать на листьях зеленого салата.

УПОТРЕБЛЯТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

- Гипотония (пониженное артериальное давление)
- Склонность к диарее
- Почечная недостаточность
- Мочекаменная болезнь
- Язвенная болезнь желудка и ДПК
- Сахарный диабет

«СВЕКОЛЬНАЯ» ТЕРАПИЯ

Свекла издревле применялась в народной медицине при различных заболеваниях. Считали, что она обладает мочегонным, легким слабительным, противогрибковым, противовоспалительным и обезболивающим действием.

Народный рецепт от гипертонии

Для приготовления средства от гипертонии потребуется смешать в равных пропорциях свежесжатый свекольный сок с кипяченой водой комнатной температуры. Принимать по 120 мг перед каждым приемом пищи.



Елена Васина

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-sluh.ru



Уперев руки в бока и широко расставив ноги, я с тоской и страхом взирала на расчерченную свежими чёрными грядками плантацию родителей. Вот никогда не питала страсти к огородным подвигам. Но помогать родителям надо, ничего не попишешь.

ВАМ БЫ СВОЮ ДАЧУ

– Лен, я же морковь на эту грядку сеять хотела, а ты уже чернушку насыпала. Ну ты чего? – сокрушалась час спустя пришедшая из пенсионного фонда мама.

– Mam, ну, значит, тут будет чернушка, – устало пожалала я плечами.

Мама захохла и, сетуя на мою нердивость, пошла в дом. Из-за открытой двери послышался звон посуды. В пустом животе заурчало.

– Что, влетело? – из-за забора с соседнего участка на меня весело смотрел симпатичный мужчина. Правда, то, что он симпатичный, я заметила на второй секунде, всю первую я таранилась на его оголенный для загара мускулистый торс.

– А вам какое дело? – грубо ответствовала я, машинально одергивая задрвшую майку.

– Да так, – добродушно отозвался сосед. – Посочувствовать хотел. Надо вам свою дачу, там уж сам себе хозяин. Вот как я. Сейчас травку газонную посею, гамак повешу и буду мангал сооружать. Вот такая она, моя дача.

– Вот и сейте, – не сдавала я оборонительных позиций, от всей души при этом надеясь навернуть холодной окрошки маминого пригтовления.

КАКОЙ ТАКОЙ ХЛЫЩ?

Как следует подкрепившись, я решила исподволь попытать родительницу.

– Mam, а что за хлыщ у вас в соседях завелся?

– Какой такой хлыщ? – не поняла мама.

– Да вон, – мотнула я головой в сторону окна, – на соседнем участке траву голышом сеет.

Мама прыснула со смеху.

РОМАН ДАЧНЫЙ



– Так это Олежка – сын тети Поли. Полина-то в больнице сейчас, желчный удаляла. А Олежка за дачей приглядывает. Да только про какую ты траву-то. С утра он помидоры пересаживал в теплицу, сама видала. Да хотел сарай подлатать. Тетя Поля-то кур развести решила.

– А мангал? – осторожно поинтересовалась я.

– Какой мангал? – удивилась мама. – Не знаю. Да и зачем он им? Полине жареного нельзя. Олежка тоже, насколько я знаю, давно за питанием следит. У него же клиника своя в городе. Ты не знала, что ли? Он же эндокринолог, спортом занимается. Говорят, даже в Тибете, что ли, был.

Я охнула от неожиданности.

ПРИГЛАШАЮ НА ШАШЛЫК

Устроившись с книгой на террасе, я нет-нет, да и бросала взгляды в сторону соседского участка. Уже смеркалось, а Олег все еще возился в саду, в мангале (а его все-таки хозяин наладил), весело тлели угли. Аппетитно пахло мясом.

– Клоун, – зло буркнула я себе под нос, вспомнив недавний обман сельскака.

Побубнила еще немного и попыталась погрузиться в свеженький роман. Дело шло плоховато, уже пятнадцать минут я буксовала на одной странице. Смысл то и дело ускользал, мысли путались, я и не заметила, как задремала.

– Не хотите разделить со мной ужин? У меня изумительный шашлык и овощной салат. Ваша мама пообещала рулеты с лавашом и уже накрывает на стол.

Я вздрогнула и, очнувшись от сна, увидела рядом уже знакомую улыбку.

– А где мама? – не сразу сориентировалась я в ситуации спросонья.

– Мама уже у меня в гостях, не хватает только вас, – мужчина галантно протянул мне руку. Я было хотела отказать и наговорить недавнему сельскаку гадостей, но, здраво рассудив, что поставлю маму в неудобное положение, вложила свою ладонь в большую и теплую ручищу Олега.

КАК УШИ-ТО ГОРЯТ!

А на следующее утро мы вдвоем с Олегом ехали в город на его машине, чтобы навестить тетю Полину. Как это вышло, я сама сказать затрудняюсь. За ужином мы много шутили, было тепло и вкусно, пахло свежескошен-



И ВЕСЬМА УДАЧНЫЙ

ным лугом, мотыльки бились в подвесную лампу. Мир и спокойствие царили вокруг.

Утром же я только успевала внимать маминым указаниям, относительно того, как и чем покормить тетю Полину, что купить и во сколько вернуться домой. И только в машине Олега я вспомнила, что я уже не пятнадцатилетний подросток, а разведенная тридцативосьмилетняя тетенька. И вообще, мужчину, который сейчас рядом травит анекдоты и манерно рулит одной рукой, я собиралась записать во враги и объявить ему вечную вендетту.

– Что я здесь делаю? – вырвалось у меня после всех этих мыслей.

– Как что? Едете вместе со мной навестить вашу соседку и мою маму в больницу. Везете ей паровые котлетки и кабачковое пюре. М-м-м, вкуснятина. Надо торопиться, а то боюсь, не удержусь и накинусь на... гостинцы, – Олег бросил красноречивый взгляд в мою сторону. Я покраснела до ушей.

Или все-таки пятнадцатилетний подросток? Как уши-то горят!



Никогда не следует сожалеть, что человека обуревают страсти. Это все равно, как если бы мы стали сожалеть, что он человек.

Андре Моруа

А ВДРУГ ЭТО СУДЬБА?

– Вот как порядочный мужчина, ты теперь просто обязан на мне жениться, – сладко потянувшись я в постели. – Мама мне во сколько вчера наказала вернуться? Правильно, не позже семи вечера. А я что? Осталась ночевать в городе, да еще у мужчины. Непорядок, – я весело улыбнулась.

– Да запросто, – Олег чмокнул меня в нос. – Одевайся, сейчас завтракать будем. И давай заедем на рынок, купим кабачки и баклажаны. Я на ужин сделаю овощное барбекю. Пальчики оближешь. Посидим, потрешим, как позавчера. И маму твою как раз задобрим. Я на рынке видел отличную рассаду гортензий.

Я вытаращила на Олега глаза:

– То есть что значит запросто? – ошарашенно посмотрела я на мужчину.

– Ну а почему бы и нет? – простецки пожал Олег плечами. – Я давно тебя заприметил. Гоголем вдоль забора ходил, а ты ноль внимания, знай себе лук сажаешь да укроп поливаешь. А я лук с укропом страсть как уважаю. Пришлось торсом такую хозяйшку завлекать. Зря, что ли, в зал хожу?

Я расхохоталась. Вот так предложение! Через двадцать минут мы ели яичницу с помидорами и весело болтали. А в сердце пушистым котенком ворочалась и довольно урчала надежда – а вдруг и правда это судьба?

Елена

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ

«Ваше фото на обложке»!

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

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

*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/>



ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ ЛЮБИМУЮ ГАЗЕТУ ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЕЕ И БЛИЖЕ, ДРУЗЬЯ!

Все мы знаем, что качество сна напрямую влияет на нашу продуктивность и настроение, но далеко не у каждого из нас получается высыпаться.

Бывает так, что человек вроде и вовремя спать ложится, не полночничает, а утром все равно разбит и не в настроении. Анализы в норме, стрессов нет, а сонливость не покидает. Как же так? «Биологические часы сбились», – отвечаем мы и подсказываем, как их настроить.

«ЗАВОДСКИЕ НАСТРОЙКИ»

Вы наверняка слышали, что в нас заложены некие «биологические часы», но это не просто метафора, это длинная цепочка белков и генов, которая замыкается и обновляет свой путь каждые 24 часа. А циркадный ритм – это механизм, работа которого основана на тех самых биологических часах организма.

Он отвечает за суточные изменения в организме человека:

- сон и бодрствование;
- выработку гормонов;

- скорость обменных процессов;

- реакции на стресс.

Организм любого животного подстраивается под циркадные ритмы, это встроено в наши «заводские настройки». Например, вы знали, что в десять часов утра повышается бдительность, а в три часа дня наблюдается самая быстрая реакция? Внимательно прислушиваясь к себе, вы точно сможете знать, в какой момент лучше всего запомните важную информацию, а в какой быстрее уберете пальцы от раскаленной сковороды.

В РИТМЕ ЗДОРОВЬЯ

Изучение циркадных ритмов позволило объяснить, почему не стоит ставить будильник раньше 7 часов утра, засыпать позже 11 часов вечера, работать посменно и вести ночной образ жизни. Следование «правильному» распорядку дня ведет к улучшению работы эндокринной системы, позволяет быть бо-



ЧТО ТАКОЕ ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ И КАК ИХ НАСТРОИТЬ?

лее продуктивным, получать удовольствие от спорта и пребывать в хорошем настроении.

Люди, которые не спят нужное количество часов или делают это наперекор желаниям организма, намного чаще

бывают подвержены различными заболеваниями: диабету, ожирению, расстройству пищеварения. Что же делать? Увольняться с посменной работы и засыпать среди неплаченных счетов, но вовремя? Вовсе необязательно!

СВЕТОТЕРАПИЯ

Светотерапия – это лечебная технология, суть которой заключается в обратном воздействии света на организм.

Для того чтобы не нарушать своих планов, но и не ломать собственный биоритм, вам следует:

- ✓ включать свет в период бодрствования;
- ✓ обеспечивать абсолютную темноту во время сна;
- ✓ надевать солнцезащитные очки за два часа до засыпания для постепенного повышения выработки мелатонина;
- ✓ использовать затемняющие маски во время сна.



Применять светотерапию нужно исходя из своей проблемы:

- **Проблема:** долгое засыпание.
- **Решение:** раннее пробуждение + светотерапия в дневное время (больше гуляйте, поднимайте жалюзи в офисе и раскрывайте шторы в спальне).
- **Проблема:** раннее пробуждение.
- **Решение:** светотерапия в вечернее время (занимайтесь привычными делами при белом свете дневной лампы).
- **Проблема:** непостоянный режим.
- **Решение:** задержка сна и пробуждение до нормализации – состояния, когда чувствуете абсолютную бодрость. Но не перебарщивайте! Если понимаете, что выспались, не давайте себе полежать еще коварных пять минут, вставайте и начинайте утреннюю рутину.

А ВЫСЫПАТЬСЯ!



СОВА ИЛИ ЖАВОРОНОК?

«Отлично! Я веду привычный образ жизни, использую светотерапию, но все равно не могу заснуть раньше одиннадцати часов вечера, что со мной не так?»

Скорее всего, вам повезло родиться не просто человеком, а еще и немножко птицей: жаворонком или совой.

Не стоит забывать, что все мы разные. Да, у большинства людей одного полушария Земли циркадные ритмы совпадают, но нельзя не учитывать индивидуальные особенности человека. Совы и жаворонки — это не жертвы неправильных привычек. Просто у первых ген, отвечающий за циркадные ритмы, укорочен, а у вторых — удлиннен. Им следует прислушиваться к собственному режиму и помнить, что у сов он сдвинут на три часа вперед, а у жаворонков — назад.

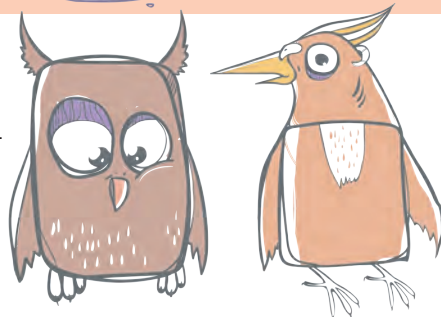
ИЗМЕРЯЕМ, ЗАПИСЫВАЕМ, ПРИСЛУШИВАЕМСЯ

Задаваться вопросом «кто я?» следует не только в философских целях. Человек точно должен знать, в какое время его организму максимально комфортно засыпать и просыпаться. Делимся наиболее верным способом определения биоритма.

Начинать следует в самом начале рабочей недели. Главное условие — просыпаться под спокойную музыку, поэтому, если на мелодии бу-

дильника у вас стоит песня любимой рок-группы, ее нужно будет поменять.

В будний день человеку при пробуждении нужно измерить температуру тела в подмышечной впадине. Важно проводить измерения прямо в постели. Потом можно заняться утренними сборами, домашними делами, а через час снова измерить температуру. Все результаты записать, а в конце рабочей недели проверить данные.



● Если температура спустя час после пробуждения оставалась такой же, какой была утром, то человека можно отнести к «жаворонкам».

● Если повышалась больше, чем на 0,8 градуса — к «совам».

● А если температура тела повышалась, но не очень сильно — не более чем на 0,4 градуса, — то речь идет о человеке со стандартным ритмом.

Попробуйте прислушаться к своему организму, понять и принять его потребности, а он, в свою очередь, отблагодарит вас слаженной работой всех органов, высокой продуктивностью и отличным настроением!

Ольга Савинкина

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В середине XX века профессор Мишель Сифр вместе со своими студентами решил провести эксперимент. Они пробыли в пещере с поддерживаемой влажностью, температурой и освещенностью несколько месяцев. У них не было часов и возможности выйти из места своего обитания на свет. Результаты эксперимента показали, что человек, независимо от внешних факторов, все равно какую-то часть суток спит, а какую-то часть бодрствует. И делает он это с определенной периодичностью, а не как попало.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! ВЫ УЖЕ ОТКРЫЛИ ДАЧНО-ШАШЛЫЧНЫЙ СЕЗОН? ЕЩЕ НЕТ? ТОГДА СПЕШИТЕ КУПИТЬ СВЕЖИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ», В НЕМ МЫ РАССКАЖЕМ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ ВКУСНО И С ПОЛЬЗОЙ.

И, КОНЕЧНО, ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ НЕМАЛО ЛЮБОПИТНОГО:

- расскажем, какие сигналы организма могут свидетельствовать о наличии онкологии;
- поведаем, почему не стоит увлекаться слабительным;
- проинформируем, откуда берется скрип в коленях и всегда ли это признак болезни.



А ТАКЖЕ

познакомим вас с историей жизни удивительной героини из Подольска Надежды Штрекер, научим выбирать правильный кетчуп и шеп-нем, каким растениям не место в спальне. Но и это далеко не все. Читайте «Секреты здоровья», здесь всегда много интересного.

НЕ ПРОПУСТИТЕ, СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 5 МАЯ.

ВСПОМИНАЕМ УСОПШИХ: *Радоница*

25 апреля 2023 года православные христиане встречают Радоницу – день всецерковного поминовения усопших.

Святитель Иоанн Златоуст писал, что на христианских кладбищах уже с третьего века стали отмечать этот праздник:

«Для чего отцы наши, оставив молитвенные дома в городах, установили сегодня собираться нам вне города и на этом именно месте? Потому что Иисус Христос сошел к мертвым; потому и собираемся мы...»

КОГДА ПРАЗДНУЕТСЯ РАДОНИЦА

? Подскажите, когда в этом году будет Радоница? Я заметила, что каждый год – в разное время. Я, как старшая в семье, всех родных оповещаю, и мы собираемся в Радоницу у мамы на могилке.

Т. И. Сизова, Подмосковье

По традиции Радоница празднуется во вторник, который следует сразу после Фомина воскресенья, и зависит от даты празднования Пасхи. Именно в этот день посещают храм, а затем ходят на кладбище, убирают могилки. В этом году поминальный памятный день Радоница приходится на 25 апреля.

Для напоминания о дне поминовения:

- Радоница в 2024 году – 14 мая;
- Радоница в 2025 году – 29 апреля;
- Радоница в 2026 году – 21 апреля;
- Радоница в 2027 году – 11 мая;
- Радоница в 2028 году – 25 апреля;
- Радоница в 2029 году – 17 апреля;
- Радоница в 2030 году – 7 мая.

МОЖНО ЛИ РАБОТАТЬ НА РАДОНИЦУ

? Я стала сомневаться – надо ли убираться на кладбище на Радоницу? Или лучше заранее привести могилку в порядок? И вообще, можно ли работать на Радоницу?

Наталья Сергеевна, г. Москва

Работать можно. На Радоницу можно приводить места захоронения в порядок. Не стоит это делать на Пасху и на пасхальной неделе. Радоница – это специальный день для того, чтобы разделить с усопшими великую радость Воскресения Иисуса Христа.



УСОПШЕМУ НУЖНЫ МОЛИТВЫ

? Я в интернете прочла, что еду не надо оставлять на могилке, а можно ли принести ее в храм или как лучше поступить?

Татьяна, Ленинградская обл.

Церковь разрешает помянуть усопших едой, но христиане, как язычники, еду на могилу не приносят. Можно помянуть на поминальной трапезе, обязательно с молитвой об умершем. Усопшему всегда нужна наша искренняя чистая молитва, а вовсе не еда. Лучшим местом для молитвы является храм Божий.

Можно приносить еду в храм, как помин об усопшем, есть специальное выделенное для этого место – канон. Принося еду в церковь, надо помнить несколько моментов. Храм – он прежде всего для молитвы, и оставленное подношение без молитвы не имеет для покойного ценности. Посыл для усопшего в Царствие Небесное достигается усердным духовным трудом, а наша милостыня с молитвой – это один из элементов такого труда.

МОЖНО ЛИ ВЕНЧАТЬСЯ НА РАДОНИЦУ

? Есть ли запреты на венчание на Радоницу? Сегодня пожениться можно в любое время, а вот повенчаться хотелось в значимый для нас день – 25 апреля.

Таисья и Иван, г. Москва

25 апреля в этом году повенчаться не получится. Это связано не с традицией праздника, а с тем, что православная церковь во вторник и четверг обряд венчания не совершает.

КАК ПОКРЕСТИТЬСЯ НА РАДОНИЦУ

? Мы уже взрослые и хотим покреститься на Радоницу. Есть ли какие-то препятствия к этому?

Мария и Алина, г. Липецк

В день Радоницы креститься можно, крещение проводят в любые дни, даже в дни поста и в праздники. Не забывайте, что Таинство крещения – начало жизни христианина, которая не ограничивается надеванием нательного креста. Подготовка к этому событию должна быть серьезной и осмысленной: стоит посетить огласительные беседы, прийти на исповедь, обязательно поговорить со священником.

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

На крыльях Белого Пегаса

Всё больше и больше писем с вашими стихами, дорогие читатели, приходит в редакцию. И это так здорово – получать бумажные послания! В них столько тепла и трогательности, в почерке – характер, в стихах – эмоции, в каждой строчке – история. Спасибо вам за щедрость ваших душ и искренность эмоций!

А вот и новая тройка конкурсных стихов. Читайте и не забывайте оценивать и голосовать.



В моём сердце лишь ты

Ах, Анютины глазки прекраснее чистого неба,
Наглядеться в бездонность озер голубых не могу.
Ты жена мне теперь – стала былью вчерашняя небыль.
Для тебя я из маков букет соберу на весеннем лугу.

Для тебя осушу океаны, воздвигну утесы, над морем
Замок выстрою с башнями из кучевых облаков.
Эдельвейсы посажу на Северном Высокогорье,
Одомашню табун непокорных пустынных ветров.

Только ты улыбайся, в очах пусть твоих не угаснет
Свет июньской зари, яркость первой вечерней звезды.
Пусть улыбка твоя мои чувства как в юности дразнит.
Ты моя, ты со мной, в моем сердце и в мыслях лишь ты.

Виталий Носов, г. Подольск

Я всё же верю...

Помыть бы окна, вычистить дорожки,
Испечь пирог с черникой, заварить
Пахучий чай, налить сметаны кошке
И Бога за судьбу благодарить.

И я стараюсь, честно. Пред иконой
Склоняюсь низко... но шепчу тайком:
«Хочу любви, большой и разделенной,
Хочу сейчас – не завтра, не потом».

И слышит Он, я чувствую, что слышит.
Но не спешит судьбу мою менять.
И все же верю – полон дом детишек
И муж – все будет... надо подождать.

*Варвара Колесникова,
Ленинградская обл.*

Вспомнилось

Перебирая старые альбомы
И фото пожелтевшие, я вдруг
Себя узрела одухотворенной
Средь юных школьных радостных подруг.

И вспомнился десятый, физкультура,
Лохматый Сашка, эстафета, мяч.
Как собирали с ним макулатуру...
Теперь тот Сашка популярный врач.

Спасает жизни, докторскую пишет,
Для многих верный и надежный друг.
Я улыбнулась, Сашка этот рыжий
Давно мой нежный, любящий супруг.

Оксана Петровна Желтова, г. Москва

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.

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.

ДОБАВЬ В ДИЕТУ ВИТАМИНКУ,

Разгул весны вызывает и разгул в душе и теле. Так хочется влюбиться, закружиться в вихре страсти... А если не хочется? Тогда снова, как и при других неполадках со здоровьем, на помощь придёт правильный подбор продуктов, продуманные рецепты блюд и грамотный режим питания.

РАЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ОБЩЕЕ РЕШЕНИЕ

У мужчин и женщин проблемы в половой сфере выражаются по-разному.

Эндокринологические, урологические, гинекологические заболевания, климакс, лишний вес, нарушение сна, снижение тестостерона, хронический стресс могут вызывать половую дисфункцию, дискомфорт при половом акте. При этом у мужчин зачастую либидо, то есть желание интимной близости, остается высоким невзирая на проблемы со здоровьем. А вот у женщин это желание имеет более сложную структуру, связанную не только со здоровьем, но и с психологическим комфортом. И «пропажа» либидо, влечения к противоположному полу, встречается у женщин даже без видимых проблем со здоровьем гораздо чаще, нежели у мужчин.

Что говорит статистика?

По результатам медицинских исследований, на отсутствие сексуального желания жалуются почти 35% женщин и только 12% мужчин.

Однако, по какой бы причине ни исчезло либидо, вернуть его обратно поможет здоровый образ жизни в целом и правильное питание в частности.

Мужчинам на заметку

Мужчинам следует с осторожностью употреблять продукты из сои, чтобы не провоцировать дисбаланс тестостерона и эстрогена. Также враг мужского здоровья – это пиво, содержащее большое количество фитоэстрогена в легкоусвояемой форме.



ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. Низкоуглеводные и обезжиренные диеты негативно отражаются на настроении и здоровье половой сферы. Поэтому стараемся соблюдать суточный баланс БЖУ: 30% белков, 30% жиров; 40% углеводов.
2. Даже легкое похудение на 1–2 кг положительно сказывается на самооощении. Поэтому помогаем себе: питаемся регулярно, в одно и то же время, не объедаемся, отдаем предпочтение свежим овощам и зелени.
3. Крепкий алкоголь, пиво, сладкие напитки, «вкусняшки» типа чипсов, конфет, фаст-фуда исключаем полностью.
4. Исключаем вечернее чае- и кофепитие, умеренно ужинаем не позднее, чем за 2 часа до сна. Рыба или птица с овощами – идеальный вариант. А более сложные и калорийные блюда лучше оставить на обед.
5. Добавляем в ежедневное расписание умеренную физическую нагрузку. Всего 10 минут регулярной утренней зарядки и получасовая прогулка энергичным шагом наладят кровообращение и поспособствует оптимальному усвоению полезных веществ.

ПОМОЩНИКИ ЛИБИДО

● Основные микроэлементы, стоящие на страже интимного здоровья – это цинк, селен, витамин Е, триптофан и полиненасыщенные жирные кислоты. Они необходимы для поддержания нормального уровня тестостерона, здоровья нервной системы, нормальной работы органов чувств.

Где найти? Орехи, тыквенные семечки, морепродукты, морская рыба, говядина, баранина, индейка, сыр, грибы, лук, чеснок, репа, чечевица, нут, фасоль, гречка, ячмень, какао, яблоки, финики, цитрусовые, ягоды.

● Кроме того, в меню следует регулярно добавлять продукты, содержащие коллаген или способствующие его выработке, поскольку он необходим для физиологического здоровья половых органов.

Где найти? Костный бульон, желе, заливное, холодец, яйца, авокадо, телятина, листовые овощи, зелень, помидоры, брокколи.

● В диете обязательно нужно найти место и для природных стимуляторов сексуального влечения. Удивительно, что на основе научных данных в перечень таких стимуляторов вошел... арбуз. Кроме него, рацион можно разнообразить острым перцем, корицей, мускатным орехом, имбирем, бананами, темным шоколадом, кофе, гранатовым соком.

Ольга Бельская

А В ОТНОШЕНИЯ – ПЕРЧИНКУ

РЕЦЕПТЫ



Энерг. ценность на 100 г – 88 ккал

ЗАКУСКА ИЗ ПОМИДОРОВ

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 крупных помидора
- 300 г шампиньонов
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 50 г твердого сыра
- по маленькой щепотке молотой паприки и кайенского перца
- соль
- масло для жарки

Грибы подготовить, снять пленки под шляпкой, варить 5 минут после закипания. Откинуть на дуршлаг и ополоснуть холодной водой. Нарезать мелко лук и обжарить на масле до золотистого цвета. Так же мелко нарубить грибы, смешать с луком. Добавить рубленый чеснок, соль и специи, тушить 5 минут. У сухих помидоров острым ножом срезать верхнюю треть, ложкой выбрать сердцевину и нафаршировать грибами. Сверху присыпать тертым сыром. Запекать помидоры в духовке около 15 минут при температуре 180°C.

ЯГОДНОЕ ЖЕЛЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- ягоды жимолости, черники, смородины, малины, клубники и т. п. – 2 стакана
- желатин – 30 г
- сахар – 5 ст. ложек

Чистые перебранные ягоды без плодоножек растереть блендером. Залить литром горячей воды, довести до кипения. Процедить отвар, вмешать в него сахар и замоченный заранее в воде комнатной температуры желатин. Довести смесь до кипения, выключить, остудить. Добавить ягодное пюре и взбивать венчиком, пока масса не запенится. Разлить по порционным вазочкам и убрать в холодильник.



Энерг. ценность на 100 г – 70 ккал

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты на 2 порции:

- 300 г замороженной морской капусты
- 1 яйцо
- 1 зеленое яблоко
- 1 свежий огурец
- 1 луковица
- 1 ч. ложка яблочного уксуса
- по 0,5 ч. ложки соли и сахара
- масло подсолнечное нерафинированное по вкусу

Морскую капусту разморозить. Отварить 15 минут при слабом кипении и откинуть на дуршлаг. Лук нарезать тонкими полукольцами, ошпарить кипятком и залить маринадом: уксус, 1 ст. ложка теплой воды, соль и сахар. Яблоко, огурец и сваренное вкрутую яйцо нарезать соломкой. Соединить морскую капусту, отжатый лук и остальные ингредиенты, аккуратно перемешать. Маринад из-под лука смешать с подсолнечным маслом, добавить соль по вкусу и заправить салат.



Энерг. ценность на 100 г – 85–100 ккал

ЗАКУСКА ДЛЯ РОМАНТИЧЕСКОГО УЖИНА

Ингредиенты на 2 порции:

- 200 г творожного сыра
- 2 ст. ложки кетчупа
- 5–6 шт. вяленых помидоров
- 200 г очищенных салатных креветок
- 0,5 зубчика чеснока
- веточка свежего базилика
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 0,5 ч. ложки лимонного сока
- 0,5 ч. ложки сушеного орегано
- соль по вкусу
- 0,5 листа тонкого лаваша

Мелко нарезать вяленые помидоры, чеснок, базилик и креветки. Творожный сыр смешать до однородности с кетчупом, оливковым маслом, орегано и лимонным соком. Добавить измельченные ингредиенты, как следует перемешать. Намазать на лист лаваша, плотно скрутить рулет, завернуть в пищевую пленку и охладить в течение 2–4 часов. Нарезать на порции и украсить петрушкой и базиликом.



Энерг. ценность на 100 г – 128 ккал

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

АНТИКВАРИАТ

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

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радио-измерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

■ **8-977-961-38-46** Открытки, фото, актёры, календари, журналы, афиши, грамоты, ноты, фантики. Кубки, статуэтки, сервиз. ПРЕДМЕТЫ ИСКУССТВА, ФАРФОР. Марки. Елоч. игр. Бижутерия. Телефоны, магнитофоны, кассеты, CD. СЕРЕБРО. Воен. амуниция. Модели машин, самолетов, ж. дорог. КУКЛЫ. Юбилейн. руб., значки. 8-977-961-38-46

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

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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



ГОРОСКОП на 21 апреля – 4 мая



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Благоприятный период для того, чтобы заняться своим здоровьем и спланировать отпуск. И не забудьте включить в список развлечений полезные оздоровительные мероприятия.

22, 23 апреля – «нет» алкоголю и никотину

25 апреля – полезны цельнозерновые каши

1 мая – время поплавать в бассейне



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

При первых недомоганиях Близнецам стоит обратиться к врачу, а не заниматься самолечением. И не отказывайте себе в возможности погулять, на улице чудесно!

21 апреля – хорош салат с проростками

30 апреля – пора начинать закаливание

4 мая – важно соблюдать режим дня



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Поддерживать здоровье тела и духа Львам помогут регулярные домашние тренировки и утренние прогулки на весеннем солнышке. Полезно включить в рацион рыбу и цикорий.

21, 25 апреля – готовим овощное рагу

1, 2 мая – дни дружеского общения

4 мая – время начать курс массажа



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Весам лучше отказаться от диет, а особенно – от голодания. Уменьшить объем талии и цифры на весах поможет рациональное питание и адекватная физическая нагрузка.

22, 27 апреля – сказать «да» растяжке

29, 30 апреля – важно не переохладиться

4 мая – время посеять микрозелень



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам не рекомендуется поднимать тяжести и нагружать спину, велик риск получить растяжения. Велопогулки, пикник на природе – то, что нужно для хорошего настроения.

22 апреля – день отдыха и расслабления

25, 27 апреля – хорош зеленый чай с медом

1 мая – не лениться и больше двигаться



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Привести в порядок нервы Водолея поможет отдых на лоне природы и общение с близкими друзьями. Пойте громче, смейтесь веселее, дайте волю чувствам и эмоциям.

22, 23 апреля – хороши подвижные игры

27 апреля – в меню полезные крупы

3, 4 мая – пора хорошенько выспаться



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам пора пройти диспансеризацию и включить в расписание ежедневную зарядку. Физическая активность добавит радости, бодрости и позволит чувствовать себя моложе.

20 апреля – проверяем сахар и давление

22, 24 апреля – хорош отдых на природе

3 мая – полезно заменить кофе на какао



РАК ● 21 июня – 22 июля

Раки почувствуют ощутимый прилив сил и энергии. Смело увеличивайте нагрузки: делайте зарядку на свежем воздухе, больше ходите пешком, только тяжести не носите.

24, 26 апреля – время для любимого хобби

29 апреля – хорошо бы попариться в баньке

1, 2 мая – в меню хороши редис и кинза



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Девам пора хорошенько размять шейно-воротниковую зону на сеансах лечебного массажа. И хорошо бы исключить из рациона копчености, майонез и сдобную выпечку.

23 апреля – расслабит ванна с морской солью

26, 28 апреля – дни отказа от сладкого

3, 4 мая – увлажняем кожу лица, рук и шеи



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Лучшее средство для укрепления иммунитета Скорпионов – живые витамины. Старайтесь есть больше зелени и свежих фруктов. Настроение улучшит живая музыка на концерте.

21 апреля – хорошо спать без подушки

25 апреля – время для суставной гимнастики

1, 3 мая – важно не переохладиться



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Козерогам, скорее всего, не грозят простуды и спады настроения. Вы в расцвете сил, которые важно потратить на позитивный отдых и активный, спортивный образ жизни.

21, 24 апреля – «да» крестоцветным в меню

30 апреля – полезна финская сауна

2 мая – пора отведать березового сока



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Рыбы станут бодрее, если начнут ложиться и просыпаться раньше. А начинать утро стоит не с кофе, а с зеленого яблока. Больше ходите пешком, меньше нервничайте по пустякам.

24 апреля – полезны морепродукты в меню

29 апреля – важно не переутомляться

3 мая – день загородных пикников

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 8 (175). Дата выхода:
21.04.2023

Подписано в печать: 13.04.2023
Номер заказа – 2023-01266
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 19.04.2023

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

Тираж 200 070 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
любой форме и любым способом в
изданиях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

BRADEx™
Health & Beauty

НОЖКИ КАК С ОБЛОЖКИ: КАК ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖЕР СОХРАНЯЕТ КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ НОГ

Лимфатическая система — ключевая составляющая человеческого организма, которая в первую очередь отвечает за дренаж и иммунный контроль. Ее расстройство считается одной из наиболее часто встречающихся проблем в мире. Современный человек мало двигается, ведет сидячий образ жизни, носит слишком тесную одежду и обувь.

По здоровью «бьют» ежедневные стрессы, вредные привычки, фастфуд и перекусы на бегу.

Улучшить работу лимфосистемы можно при помощи аппаратного лимфодренажного массажа.

Как провести такой массаж самостоятельно дома? Торговая марка BRADEx предлагает несколько моделей на выбор компрессионных лимфодренажных массажеров. Они устраняют эффект «распухших ног», ломоты и «гудения», а также разгладят «апельсиновую корку» на бедрах, укрепят здоровье в преддверии лета. Ведь именно летом лимфосистема испытывает максимальную нагрузку. Жара и обильный ультрафиолет усиливают проявление отечности и застоя лимфы в тканях. Это приводит к тому, что в организме начинает накапливаться лишняя жидкость. Она задерживается в области ног, рук, лица и живота.

Лимфодренажные массажеры BRADEx имеют специальные программы и режимы, чтобы разогнать лимфосистему и улучшить работу внутренних органов. Манжеты пневмомассажера имеют форму сапог и созданы с учетом природных особенностей строения левой и правой ноги. Они оснащены крепкими липучками для плотного обхвата и прилегания.



Прессотерапия, лимфодренаж, инфракрасный прогрев - потребуется всего 20 минут, чтобы за один сеанс нормализовать циркуляцию крови, улучшить подвижность суставов и состояние кожных покровов, стимулировать обмен веществ и иммунитет. Научно доказано, что после лимфодренажных процедур лимфоток увеличивается в восемь раз. Поэтому регулярное использование лимфодренажных массажеров BRADEx способствует и профилактике варикозной болезни вен, и лимфостаза, и инфекционных заболеваний. Аппаратный массаж дома — это эффективное и доступное средство, чтобы быстро восстановиться после напряженного рабочего дня в офисе или на производстве, снять мышечное и эмоциональное напряжение, избавиться от синдрома хронической усталости. Регулярные лимфодренажные процедуры способствуют омоложению и комплексному укреплению защитных сил.



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 стр.1 ОГРН 1067746062449 ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д.10, эт.41, пом. 1, комн. ОГРН 1027739244741