

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 12 (179)

23 июня –
6 июля
2023 года



СЮРПРИЗ В КИШЕЧНИКЕ

ЗНАКОМЬТЕСЬ, ДИВЕРТИКУЛ

СТР. 22-23

КОНТРОЛЬ ПОТЕРЯН

НАРУШЕНИЯ КООРДИНАЦИИ

СТР. 16

НЕ СПЕШИТЕ ПИТЬ ТАБЛЕТКУ

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ
ГОЛОВЫ

СТР. 14

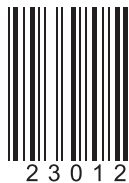
КАРАСЬ- КАРАСИК

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРАЗДНИК



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 3 0 1 2

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 3

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЗАВИСИМОСТЬ
ОТ ГАДЖЕТОВ:

ПРОТИВОСТОЯТЬ ТРУДНО,
НО ВОЗМОЖНО

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЗДОРОВЫЕ НОГИ — ПРИЗНАК ДОЛГОЛЕТИЯ!

По словам специалистов, у четверти людей с болью в ногах может остановиться сердце. И дело тут вовсе не в суставах или коленях... Проблемы с сосудами – вот истинная причина. Только вздумайте, каждый год большое количество человек в мире уходит из жизни за мгновение. Представляете? Или остаются парализованными и неспособными защититься от нового удара.

Почему так происходит? Это проблема с сосудами. Посмотрите, как меняется ваша кожа с годами — она теряет упругость и слабеет. То же самое происходит и внутри нас. Мало того что сосуды теряют упругость, так это еще и приводит к отложениям на их стенках. Закупорка артерий, а дальше смерть! Ваши органы умирают медленно и неотвратимо... Эх, если бы мы были внимательнее к себе, то жили бы 120 лет!

Только как это сделать? Ведь можно экспериментировать с разными препаратами до бесконечности, но результата не будет. И что тогда?

«РЕШЕНИЕ ЕСТЬ»

Перед правительством была поставлена задача найти альтернативу привычным медикаментам и выйти на новый эффективный уровень лечения. Так, в Москве в срочном порядке состоялась внеплановая конференция по высокотехнологичному медицинскому оборудованию. Передовые разработки представляли свои изобретения. И цель была достигнута!

Фурор произвел аппарат высокочастотной электротерапии «НАДЕЖДА». А знаете, в чем секрет этого уникального аппарата?

В его глубоком воздействии на наши органы. Ведь наш организм подобен механизму, работа которого построена на энергии. И внутри нас есть целые энергетические станции – митохондрии, которые отвечают за жизнь клеток и формируют здоровье органов. И если страдает одна клетка, то по цепочке начинают страдать и другие. Отсюда боль, воспаление, и вот вы уже не можете подняться с сумкой по лестнице.

Хоть таблетки пейте, хоть уколы делайте, но проблему вы не решите.

Не отчаивайтесь, ведь теперь у вас есть «НАДЕЖДА»! Инновационный аппарат ХайТоп-терапии, благодаря которому вы вернете себе здоровье и долголетие, которые не купишь ни за какие деньги.

«НАГРАДА ДЛЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА»

Именно наши инженеры смогли внедрить мощную высокочастотную терапию в такой компактный современный аппарат. И все, что вам нужно, — приложить электрод к ногам и нажать кнопку. Уже с первых минут вы почувствуете, как боль сменяется теплом и расслаблением. Ваше дыхание начинает выравниваться, а ноги становятся теплыми. Будто кто-то укрыл их теплым пледом.

Да что говорить, тут не грех и задремать! Лечебные профессионального уровня теперь доступны для домашнего применения! «НАДЕЖДА» уже прошла все клинические испытания и одобрена. Более того, аппарат был протестирован в городской больнице № 23 г. Санкт-Петербурга. Множество людей вернули себе здоровье благодаря «НАДЕЖДЕ». Ведь эффективность аппарата составила более 85%.

«ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ»

- Заболевания опорно-двигательного аппарата (артрозы, миалгия, мышечная атрофия, ушибы, вывихи).
- Заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, болезнь артерий, заболевания сосудов).
- Заболевания центральной и периферической нервной системы (остеохондроз, дорсопатия, радикулит, невралгия).
- Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, панкреатит).
- Заболевания мочеполовой системы.
- Заболевания бронхолегочной системы.

К тому же высокое качество аппарата было отмечено и награждено на масштабных российских конкурсах. Ведь «НАДЕЖДА» стала лауреатом «100 лучших товаров России». А также «НАДЕЖДА» получила Золотой знак качества конкурса «Всероссийская марка. Знак качества XXI века», а следом взяла и платину! Тысячи людей избавились от боли в ногах и смогли укрепить свое здоровье. Ведь «НАДЕЖДА» может помочь в лечении 60 болезней и заменить вам половину аптечки, а то и всю! Счастливые обладатели «НАДЕЖДЫ» больше не боятся инсульта и инфаркта. Присоединяйтесь и вы к числу счастливицков!

Если аппарат не поможет - мы вернем деньги!



Сделано в России

РГМУ им. П.А. Эрассова ЛОУАРОВ

Более 10 лет на рынке

ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ
ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ЭФФЕКТА
ТАРАКС ФЛЕКС

УЗНАЙТЕ У ОПЕРАТОРА, КАК ПОЛУЧИТЬ СРЕДСТВО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ В ПОДАРОК!

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



«ТУМАН РАССЕЕТСЯ»

Вы только представьте, как можно жить на пенсии активно, а не еле двигаясь по квартире. Усаживайтесь поудобнее, берите в руки «НАДЕЖДУ» и лечитесь. С «НАДЕЖДОЙ» боль, которая мешала вам жить годами, останется лишь воспоминанием.

А все потому, что «НАДЕЖДА» запустит целый каскад оздоровительных процессов внутри вас.

Пройдут боль, плохое кровоснабжение, а с ними и угроза инсульта и инфаркта. «НАДЕЖДА» действует очень глубоко, особенно в сравнении с привычными средствами.

Наладится работа нервной системы, а ведь все болезни от нервов. И главное, что вы буквально остановите старость. Понимаете? После нескольких процедур вы просто не узнаете свои ноги. Отекшие щиколотки обретут форму, спадут отеки, а значит, снизится нагрузка на ваши суставы. И каждое движение будет даваться вам с легкостью!

С аппаратом «НАДЕЖДА» вам не нужно бояться за свое здоровье! Обладатели «НАДЕЖДЫ» уже перестали делать уколы и горстями пить лекарства. Ведь они нашли способ вернуть здоровье полностью, а не на 20%! Вот они, современные технологии!

Жизнь без «НАДЕЖДЫ» невозможна, особенно когда это касается здоровья. Подарите себе не просто надежду, а здоровье и уверенность в завтрашнем дне. Позвоните нам прямо сейчас и закажите аппарат «НАДЕЖДА».

Вы обретете надежного домашнего доктора и неиссякаемый источник здоровья и долголетия! Не ждите особого случая, ведь более подходящего момента не будет! Заказывайте «НАДЕЖДУ» и будьте здоровы!

Получите **БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ** по номеру телефона

8 (800) 505-71-86

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ШАНС
 ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВАМ НА ЗАВТРА!

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ И АНОНИМНЫЙ!

Внимание! Количество физиотерапевтических аппаратов «НАДЕЖДА» ограничено!

WWW.PRODEX.RU
WWW.APTEKA.RU

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. Акция действует с 23.06.2023 по 23.07.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. **Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



23 июня

Растущая Луна в Деве

+ щадящая диета, борьба с мозолями

- массаж живота, сквозняки, мороженое

24 июня

Растущая Луна в Деве

+ лечебное голодание, домашние мази

- нагрузка на поясницу, самолечение ран

25 июня

Растущая Луна в Деве

+ чистка кожи, санация полости рта

- кардионагрузки, несвежая пища

26 июня Луна в Весах, первая четверть

+ посещение ЛОР, горький шоколад

- алкоголь, работа с химикатами

27 июня

Растущая Луна в Весах

+ лечение зубов, баня, мятный чай

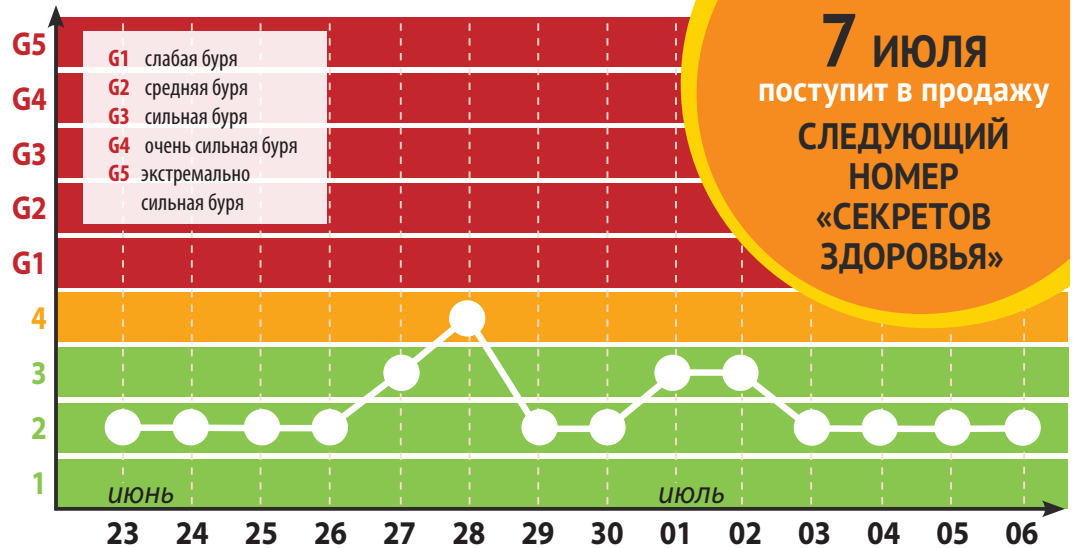
- эмоциональные встряски, никотин

28 июня Растущая Луна в Скорпионе

+ ягоды, решение головомок

- нахождение под пальцем солнцем

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



7 июля поступит в продажу следующий номер «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»

● Магнитосфера спокойная

● Магнитосфера возбужденная

● Магнитная буря

29 июня Растущая Луна в Скорпионе

+ посещение уролога, долгие прогулки

- острые специи, холодные напитки

30 июня

Растущая Луна в Стрельце

+ массаж стоп, кулинарные эксперименты

- самолечение кашля, соя, недосып

1 июля Растущая Луна в Стрельце

+ расслабляющий массаж, ягоды

- сладости, высокая нагрузка на ноги

2 июля

Растущая Луна в Козероге

+ травы для печени, легкая прогулка

- поднятие тяжестей, жирная пища

3 июля

Луна в Козероге, полнолуние

+ водные процедуры, массаж шеи

- грибы, удаление бородавок

4 июля Убывающая Луна в Водолее

+ овощи в меню, йога, отдых у воды

- нагрузка на суставы, пустые ссоры

5 июля Убывающая Луна в Водолее

+ подушка с травами, иглоукалывание

- залипание в гаджетах, газировка

6 июля Убывающая Луна в Рыбах

+ посещение подолога, сауна, клубника

- тесная обувь, тоска о былом, кофе



Если у вас есть проблемы, связанные с алкоголем, возможно Анонимные Алкоголики помогут вам. Для того, чтобы стать членом АА, не требуется ни вступительных, ни членских взносов, достаточно просто ходить на собрания и следовать программе конкретных практических действий, изложенных в 12 шагах АА.



САЙТ АА РОССИИ: WWW.AARUSSIA.RU
САЙТ АА МОСКВЫ: WWW.AAMOS.RU

Открыт Абонентский ящик для переписки (по почте в конвертах) Анонимных Алкоголиков, у кого по месту жительства нет группы АА, а также нет возможности общаться с другими АА в социальных сетях.

Адрес: 101000 Москва, а/я 710 Фонд «Единство» (любые дополнения к словам Фонд «Единство» недопустимы!)

На приходящие сюда письма ответят анонимные алкоголики, выздоравливающие по Программе АА.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ГЕРАНЬ ЛУГОВАЯ – ПОЛЬЗЫ КЛАДОВАЯ

Расскажу, как я лечу кашель у своего много лет курящего мужа. В принципе, рецепт, о котором я поведаю, подходит не только для устранения кашля курильщиков. Снадобье можно готовить и при простудном кашле, и даже при бронхите. Собственно, так моя бабуля и делала, когда я была ребенком. Я жила у нее в Солнечногорске и частенько болела. Мама бывала в гостях набегами, она много работала, у нее на попечении была моя сестра-колясочница. Когда мама приезжала, она старалась порадовать меня вкусняшками, игрушками, модными платьицами. Ну а что ребенок из вкусностей просит прежде всего? Конечно, мороженое. Плюс это было подсознательное желание маленькой девочки задержать маму возле себя подольше. Ведь если съест мороженое зимой, то велик шанс, что заболит горло. А если заболит горло, то мама будет переживать и останется подольше. Но вот досада, горло у меня заболело, когда мама уже уезжала. И бабуле доставались «в награду» за помощь в воспитании внучки и мои сопли, и кашель, и болезненное горло,

и слезы тоски по маме. Словом, рецепт отвара из герани луговой, что от кашля спасает, я помню еще с детства. Итак, 1 ст. ложку сушеного измельченного сырья (надземная часть герани луговой) залить 300 мл кипятка в эмалированной посуде. Поставить на плиту, довести до кипения и томить на малом огне 5 минут. Остудить, процедить и принимать по 2 ст. ложки трижды в день во время еды.

Светлана Осипова, г. Оренбург

Наша справка:

Надземная часть герани луговой (листья, стебли и цветы) богата фруктозой, витамином С, антоцианами, каротином, содержит комплекс минеральных веществ. Благодаря такому составу растение обладает противовоспалительным, успокаивающим, вяжущим, обезболивающим, антибактериальным, жаропонижающим, отхаркивающим свойствами.



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

✉ ЧАЙ ИЗ ПЫРЕЯ КОСТОЧКИ ПРОГРЕЕТ

Честное слово, не знаю, как это работает, но то, что докучливый сорняк, пырей ползучий, делает крепче кости и зубы – это факт. Мне семьдесят семь, у двух моих давнишних подруг давно остеопороз, а мне ведь не ставят такого диагноза. Удивительно, правда? А просто я давным-давно узнала (вот уже даже и не помню, откуда), что пырей – косточкам друг. Я его «урожая» всегда жду. Никогда не выпалываю, а бережно собираю. Вот сорву пучок, помою и в кастрюлю, кипятком залью, минут 10 проварю и траву выкину. А на отваре каши себе варю, супы. Но и не только. Еще из пырея завариваю себе чай. Корневища выкапываю, хорошо мою, ножичком режу помельче и в чайничек. Заливаю большой кружкой кипятка, и через полчаса пью с малюсенькой ложечкой меда – 1–2 раза в день три недели. Затем перерыв. В это время корневища и траву сушу на зиму. Четыре раза в год уже много лет так делаю и очень довольна.

Варвара Окопкина, г. Рязань

Наша справка:

Пырей ползучий отлично накапливает минеральные вещества. Например, кремний, необходимый для роста волос и крепости костей; марганец, усиливающий действие инсулина, гормонов щитовидной железы, помогающий усвоению меди; барий, входящий в состав костей, зубов, мозга и хрусталика глаза.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

В ПОДДЕРЖКУ ЦВЕТАМ

Если в подаренном вам букете вдруг обнаружился цветок со сломанным стебельком, не отчаивайтесь. Вставьте его в соломинку для коктейля и верните в вазу. Композиция не нарушится.

Любовь Семенкова, Московская обл.



ГРИБ-БАРАН

На Земле есть десятки тысяч видов грибов, но из них только около 700 имеют выраженные терапевтические свойства. Это есть высшие грибы, некоторые из них несъедобны и, тем не менее, используются в терапии. Лучшее природное средство и самое здоровое для человека – «Гриб-Баран». Он одолеет любое болезненное вещество в теле и все очистит, а главное, быстро усмирит боль. Тысячам людей приходит здоровье от употребления этого редкого гриба. Очень часто люди, которые находятся в безнадежном состоянии и их уже «списали», пьют грибы и живы, но более того – здоровы.

Как действуют грибы?

Лечебные грибы борются с причиной, а не симптомами. В отличие от всего, терапия с грибами – это полное восстановление здоровья человека через достижение внутреннего баланса организма. Это равновесие – химических веществ, микроорганизмов, ферментов, гормонов, воды, иммунных клеток и тканевых соков. Это и объясняет многогранное действие некоторых грибов при образованиях, сердечных, легочных, кишечного тракта, суставов, эндокринных, иммунных, вирусных, паразитарных и прочих нарушениях.

Могут ли кулинарные грибы помочь здоровью так, как медицинские грибы?

Кулинарные грибы являются наиболее полезными для здоровья. Дело в том, что это безвредно, полезно, но это не лечебные ве-

щества. Есть, конечно, и кулинарные варианты лечебных грибов, но они не имеют эффекта только потому, что при приготовлении пищи ферменты в них разрушаются. Раньше в российских деревнях в лечебных целях грибы запасали, сушили на порошки, настаивали на водке.

В каком же виде лечебные грибы наиболее эффективны?

Наши ученые пришли к выводу: чтобы сделать грибные вещества сильнее, умножить их эффект, нужны экстракты, приготовленные с помощью медовых вытяжек. Тогда свойства грибов гораздо более активны. Ученые уже располагают схемами для людей с новообразованиями, с сахарным диабетом, артрозом, с нарушением зрения. Данные комбинации помогают ликвидировать

больные соки в теле и предотвращают получение «рассеяки» патологий.

Значит ли, что в будущем отпадает надобность в таблетках?

До тех пор, пока лечение не будет затрагивать сущность болезни, оно будет поверхностным и кратковременным. Гриб, например, как раз воздействует на причину, на весь организм в целом, откуда его высокая эффективность.

Можно ли принимать грибы, если кажется, что человеку уже ничего не поможет?

Особенно в таких случаях грибы можно и даже нужно принимать. Не стоит забывать, что на протяжении всей истории человечества грибная аптека всегда была и остается самой сильной.



ИП Горобец Екатерина Ивановна. ОГРН: 311619325600161

✉ Мой брат (Иван) перенес 3 инсульта. Самый страшный был третий. Его парализовало – лицо перекошило, отнялась речь, правая рука висела как плеть. Было лечение, выписка. Сказали, что ходить не будет, кормить с ложки. Зина (его жена) не сдавалась, стала пить его средством для долголетия «Гриб-Баран». Через пять месяцев приехала я к ним из деревни, смотрю, а Вани на кровати нету. Ну, думаю, умер. А Зина говорит: «Вот уж месяц ножками своими бегают!» В общем, я тоже захотела эту вытяжку, уж больно давление прыгает.

Людмила Наумовна, г.Петрозаводск

✉ Я воскресший и счастливый! А сначала я просто «сдыхал», когда случилось быстро ходить. Потом даже в покое ощущал холодный кол за грудиной. Сдавливало грудь, заходило дыхание. Пытался отыскать положение, в котором будет полегче. Потому что я себе и представить не мог, как можно жить, если легче не станет. Повсюду таскал с собой «аптечку». А потом попробовал гриб в вытяжке. Исчезли все сердечные недомогания. Даже мои давнишние враги – шум в ушах и простатит – ведут себя прилично.

Иван Николаевич, г. Череповец

✉ Резко упало зрение. Лица не различал на расстоянии метра. Чуть поволнуешь, и давление по голове бьет. Ноги 20 лет гудят – забитые сосуды. Передвигался словно на протезах. Болит что-то постоянно – не жизнь, а сплошная боль. Не могу сказать точно, когда началось оживление, но какое счастье! Почему я забыл, что жизнь на самом деле – богатая, красивая, свежая?! Зрение становится острым, как у хищной птицы, прошла размытость, глаза перестали усыхать. Теперь я вижу, хожу, живу! Куплю, пожалуй, летом лодку. Изумительный этот «Гриб-Баран»!

Зинаида Алдаровна, г. Улан-Удэ

✉ После укуса клещом в 59 лет стал инвалидом. Поражена вся нервная и сосудистая система, проблемы с памятью, и сильные боли, и отеки, и разрушения в суставах. При ходьбе от напряжения ноги складывало в коленях, а тело дико трясло. Я понимал, что со стороны я кажусь людям деревянным. И усталость стала привычной: ведь столько сил уходило на то, чтобы казаться нормальным. Новые знакомые спрашивали: «А раньше ты мог ходить?» Как будто теперь я не ходил! Становилось грустно и стыдно: видим, только я думал, что хожу, остальные так не считали. Летом попробовал «Гриб-Баран». Легче стало сразу, ничего не болит. Я ведь сейчас и по пересеченной местности бегаю, радуюсь своим ногам. Я счастлив, отдыхаю душой.

Анатолий Григорьевич, г. Магнитогорск

✉ У меня все внутри сгорело и была такая грань – то ли бороться за свою жизнь, то ли нет. Полностью поражена поджелудочная, печень, легкие. Приехал ко мне сын, привез «Гриб-Баран» и сказал: «Мам, скоро ты у нас как огурчик будешь!» И вправду, чувствую – молодею. Каждый день пью грибное средство.

Ольга Ивановна, г.Новосибирск

* **«Медовая вытяжка концентрат «Гриб-Баран»» (1 шт. – 720 грамм)**

Цена: 7200 руб. Со скидкой (лето 2023): **3600 руб. (!) Только до 31 июля 2023 г.**

Бесплатный
звонок
по всей России

8 (800) 550-96-10

Адрес для писем: 346723 Ростовская обл.,
г. Аксай, а/я 6, Горобец М.Н. ИНН 594402830835

Скажите, а давно ли вы гуляли? Нет, не ходили в магазин или в соцзащиту, не совершали на огороде трудовые подвиги, а именно были на прогулке? Неспешной, созерцательной – у озера или в парке. Или на спортивной – быстрым темпом или со скандинавскими палками по аллее.

Большинство из нас, скорее всего, ответят, что давненько. Мы призываем вас как можно скорее восполнить этот пробел, ведь прогулки важны для нашего физического и душевного здоровья. А мы, в свою очередь, расскажем, какими полезными аксессуарами вооружиться, чтобы прогулка была максимально комфортной.

ПОЛЕЗНЫЕ АКСЕССУАРЫ ДЛЯ КОМФОРТНОЙ прогулки



ФИТНЕС-БРАСЛЕТ

Гаджет поможет отследить количество пройденных шагов, километраж, измерит пульс. Более совершенные варианты могут определять тип спортивных занятий (ходьба, бег, плавание) и сохранять в памяти информацию о тренировках; учитывать продолжительность сна и анализировать его фазы; рассчитать индекс массы тела и отслеживать «съеденные» и сожженные калории.

УМНАЯ БУТЫЛКА

Конечно, можно взять с собой на прогулку и обычную бутылку с водой, но присмотритесь и к описываемому гаджету. Умная бутылка рассчитает необходимое количество жидкости, соотнесет его с уровнем вашей активности, возрастом, ростом и весом. Поможет отследить количество выпитой воды.

УДОБНАЯ ОБУВЬ

Если без умных бутылок и шагомеров можно обойтись, то без удобной обуви ни одна прогулка комфортной не будет. Покупая кроссовки или кеды, нужно примерить их на обе ноги, походить в них, попрыгать. При сгибании и разгибании пальцев ничто не должно мешать. Пятка не должна упираться в задник обуви. И, бесспорно, обувь для долгих пеших прогулок или бега должна быть выполнена из качественных материалов.

ПУЛЬСОМЕТР

Это монитор сердечного ритма, который поможет определить интенсивность физической нагрузки. Состоят пульсометры из датчика (служит для измерения пульса) и монитора (показывает на экране работу сердца, определяет зоны пульса и допустимые нагрузки).



НАУШНИКИ ДЛЯ БЕГА

Очень полезная придумка для тех, кто во время прогулок или спортивных занятий любит слушать музыку или электронные книги и при этом не терять связи с окружающим миром. Этот эффект достигается за счет технологий костной проводимости – звук проходит через скуловую кость сразу к внутреннему уху. Это позволяет слушать музыку и при этом оставаться восприимчивым к уличным звукам.



КЕПКА С КОЗЫРЬКОМ

На улице лето, и совсем не лишним будет защитить себя от дождя, солнечных лучей, падающих на лицо и припекающих маковку. Конечно, кепка должна быть по размеру и из натуральных тканей.

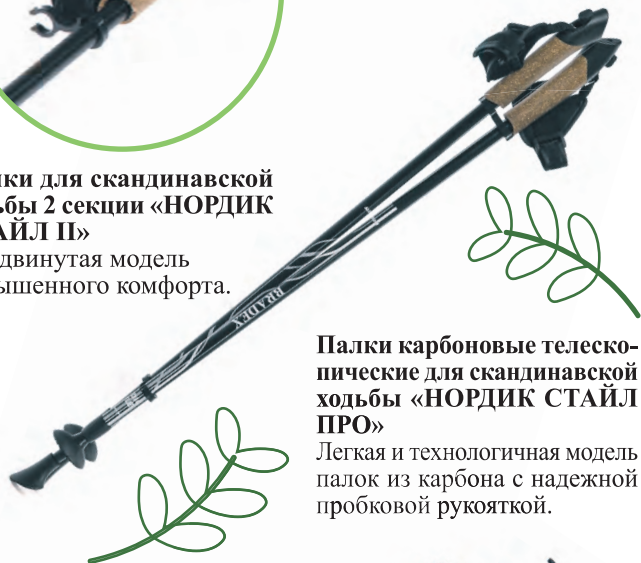
**Итак,
на прогулку!
Лето такое
короткое,
ловим теплые
денечки!**

BRADEx™
Fitness



Палки для скандинавской ходьбы 2 секции «НОРДИК СТАЙЛ II»

Продвинутая модель повышенного комфорта.



Палки карбоновые телескопические для скандинавской ходьбы «НОРДИК СТАЙЛ ПРО»

Легкая и технологичная модель палок из карбона с надежной пробковой рукояткой.

Палки для скандинавской ходьбы 3 секции «НОРДИК СТАЙЛ ПРО ПЛЮС»

Легкие карбоновые телескопические палки для скандинавской ходьбы являются лучшими в своем классе по соотношению веса, комфорта и эффективности.



РЕКЛАМА
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
ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405, Г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8, ОГРН 1057746505002

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Здоровье в движении – так можно описать скандинавскую ходьбу. Она появилась благодаря финским лыжникам. Эти спортсмены не пропускали тренировок даже летом, поэтому активно занимались ходьбой с лыжными палками. Благодаря этому зимой на соревнованиях они показывали отличные результаты. Полезное увлечение быстро стало массовым, благодаря своей всесезонности и доступности для людей с разным уровнем подготовки. Ходьба со специальными палками превратилась в лечебный вид спорта, потому что помогает укреплять сердце, легкие, мышцы и повышает выносливость.

Ее пользу доказали ученые из разных стран. Скандинавская ходьба лучше укрепляет мышцы спины, плечевого пояса, и более чем на 30% увеличивает объем легких по сравнению с традиционной прогулкой. Она в 1,5 раза эффективнее сжигает калории и помогает быстрее сбросить вес.

Во время такой ходьбы нет ударной нагрузки, она не навредит суставам, в том числе при избыточном весе. Опора на палки сокращает давление не только на тазобедренный сустав и колени, но и на стопу.

Лечебные прогулки помогают при болезнях суставов ног, улучшают осанку, баланс и координацию движений. Скандинавская ходьба входит в обязательную программу реабилитации после травм позвоночника и суставов. Это настоящее спасение от бессонницы, хронических болей в шее, спине, неврозов, бронхиальной астмы, болезни Паркинсона. А еще это прекрасная профилактика атеросклероза и артериальной гипертензии.

Говоря о скандинавской ходьбе, мы сразу вспоминаем о специальных палках. Без них тренировка теряет свой целебный эффект. Поэтому выбирать нужно у проверенного и надежного бренда. Продукция BRADEx отличается высоким качеством, функциональностью и имеет широкий ассортимент. Здесь есть подходящие модели как любителей, так и для опытных спортсменов.



Купите на ozon



Купите на wildberries

ПРАВИЛА ВЫРАЩИВАНИЯ

Перед посадкой семена пажитника (шамбалы, чамана) необходимо предварительно замочить для набухания. На это потребуется от 8 часов до суток. После чего они высаживаются в землю на глубину примерно 0,5 см и на расстоянии 10–15 см друг от друга. Первые ростки появляются примерно через 3–5 дней.

Если пажитник высаживается в открытый грунт, важно, чтобы наступили устойчивые теплые дни (дневная температура от 10 градусов). Растение не перенесет заморозков. Почву желательно перед посадкой прогреть, укрыв ее пленкой или пластиком. Место для посадки выбирается солнечное, защищенное от холодного ветра, с рыхлой плодородной почвой. Первые всходы появляются при температуре от 10 градусов, а активный рост начинается при температуре от 20 градусов.

Специального ухода пажитнику не требуется. Все, что ему нужно, это регулярный полив по мере просыхания верхнего земляного слоя, рыхление и удаление сорняков на грядке. В домашних условиях все сводится к поливу и хорошо освещенному месту.



Шамбала – ДЛЯ АПТЕЧКИ И СТОЛА

«В одном из номеров газеты прочитала о пользе пажитника. Приводились даже рецепты настоев и отваров на его основе при тех или иных проблемах со здоровьем. Конечно, я сразу стала искать, где же мне его купить. А цены-то на специю оказались не из низких. Купила все равно, но задумалась, а ведь наверняка можно пажитник вырастить и самому?»

Екатерина Нестерова, г. Петрозаводск



М какое письмо пришло к нам в редакцию, и, конечно, мы не могли на него не ответить. Рассказываем.

СБОР УРОЖАЯ

Листья пажитника на зелень собирают через 3–4 недели после всходов. Также листья можно заморозить или высушить для дальнейшего использования. Если вы выращиваете пажитник ради семян, в этом случае листья срезать не нужно. Пажитник относится к семейству бобовых, а значит и степень зрелости семян можно определить так же, как у привычного нам гороха – стручки стали пухлыми и пожелтевшими. Как только семена созрели, их собирают и высушивают в темном хорошо проветриваемом месте. Можно также их обжарить на сковороде до появления сладковатого орехового аромата.



В КУЛИНАРИИ

Листья (они имеют еле уловимый привкус грибов) пажитника используются при приготовлении овощных салатов. Семена же (предварительно измельченные) используются в качестве приправы при приготовлении супов, вторых блюд. Семена входят в состав известной смеси пряностей хмели-сунели.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Кстати, семена пажитника любили жевать древнегреческие философы. Отчего он получил название «философский клевер».

В МЕДИЦИНЕ

Еще Гиппократ рекомендовал использовать пажитник в лечебных целях. Пряность обладает противовоспалительными, ранозаживляющими, успокаивающими свойствами. Помогает снижать уровень холестерина и сахара в крови. Кроме того, пажитник используют как общеукрепляющее и тонизирующее средство.

ЕГИПЕТСКИЙ ЖЁЛТЫЙ ЧАЙ

Египет славится не только пирамидами и фараонами. Местные жители очень любят свой желтый чай из пажитника и с радушием потчуют им туристов. Египетскому чаю приписывают свойства улучшать иммунитет, обмен веществ, выводить токсины и повышать общий тонус организма.

1 ст. ложку (без горки) пажитника залить 200 мл воды, поставить на огонь и довести до кипения. Прокипятить в течение 5 минут. Выключить. Процедить. В готовый чай добавляют по вкусу лимон, мед, имбирь.

Наталья Ноябрьская

Вы часто спрашиваете в своих письмах, что вкусенького можно приготовить из съедобных дикорастущих трав.

Да так, чтобы сохранить максимум пользы этих природных даров. С превеликим удовольствием рассказываем.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ из дикоросов

САЛАТ ИЗ ОКОПНИКА

Смешать 50 г хорошо промытой под проточной водой огуречной травы (окопника), 50 г консервированного в томате сладкого перца, 50 г квашеной капусты. Приготовить соус: 1 ст. ложку оливкового масла смешать с 1 ч. ложкой французской горчицы, щепоткой соли и 1/3 ч. ложкой меда. Залить салат соусом, есть свежим.

Справка: окопник обладает противовоспалительным, ранозаживляющим и кровоостанавливающим свойствами, богат витамином B12. Но перebarщивать с ним не стоит ввиду большого количества алкалоидов в составе.



ПОДОРОЖНИКОВЫЕ ЦИ

200 г листьев подорожника промыть, ошпарить кипятком, откинуть на сито. Измельчить ножом и потушить 10 минут, добавив 1 ст. ложку оливкового масла. Залить подорожник полулитром кипятка. Когда вода закипит, добавить 1 натертую на крупной терке морковь, мелко порезанную луковичку, горсть рубленой петрушки и укропа. Варить 7 минут, после чего добавить щавель, специи, посолить. При подаче заправить сметаной.

Справка: благодаря аукубину в составе подорожник благотворно влияет на работу ЖКТ. К тому же растение обладает антимикробным, антивирусным и спазмолитическим действием. Богато витаминами U и K.



КАРТОФЕЛЬ, ТУШЁНЫЙ СО СНЫТЬЮ

100 г листьев и побегов сныти промыть и измельчить ножом. Присолить и потушить до полуготовности в небольшом количестве воды и топленого масла (около 5–7 минут). Добавить к сныти 100 г тушеного картофеля, 15 г сметаны – тушить еще 10 минут. В конце добавить 15 г густого томатного соуса. При подаче украсить зеленью укропа.

Справка: сныть обладает желчегонным, диуретическим, общеукрепляющим действием. А ее противовоспалительный и обезболивающий эффекты отмечают люди с заболеваниями суставов. Считается, что сныть препятствует образованию тромбов.



Любовь Анина



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:

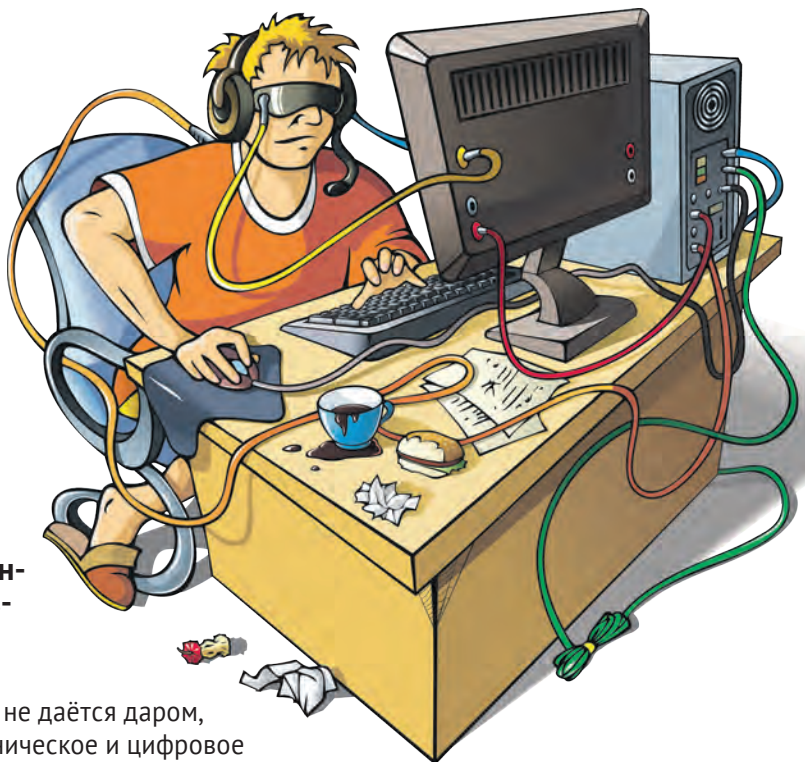
8-800-333-06-07 (звонок бесплатный), Москва **8 (495) 220-76-76**

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПОЧЕМУ МЫ С ГОЛОВОЙ «НЫРЯЕМ» В ГАДЖЕТЫ И КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ЭТОЙ ТЯГЕ

Стремительный технический прогресс XXI столетия, развитие искусственного интеллекта значительно облегчили жизнь человека. Быстрый и легкодоступный интернет позволил в собственном кармане разместить безграничный мир, обеспечил одномоментный доступ к объёму знаний, накопленному за всю историю человечества. Дух захватывает от одной мысли о том, какие возможности открыты современному человеку в самых разных сферах жизни.



Человек

Но, как известно, ничто не даётся даром, у всего есть цена. За техническое и цифровое изобилие нередко приходится расплачиваться собственным здоровьем. Одним из самых неприятных последствий тотальной компьютеризации стала киберзависимость. О том, что это за болезнь и как её лечить, мы беседуем с психологом, главным врачом детской клиники «ЕЛАМЕД Детство» Ильей ПРОШЛЯКОВЫМ, г. Рязань.



Фото из личного архива Ильи Прошлякова

ОНА СУЩЕСТВУЕТ!

– *Илья Андреевич, скажите, такая болезнь, как киберзависимость, действительно существует или это выдумка паникеров?*

– Отвечая на этот вопрос, мы опираемся на мнение научного сообщества. Да, киберзависимость как патологическое влечение внесена в международную классификацию болезней уже несколько лет назад. Мнение ученых по этому вопросу однозначно: такой недуг существует. Но сам термин «киберзависимость» еще старше. Его стали употреблять в конце XX века – в оборот его ввел заокеанский пси-

хиатр еще в 1996 году. Таким образом, мы понимаем, что проблемы, связанные с компьютеризацией и здоровьем человека, появились уже тогда, на заре массового распространения электроники. И уже тогда киберзависимость рассматривали как психическое расстройство, а не какую-то небольшую проблемку.

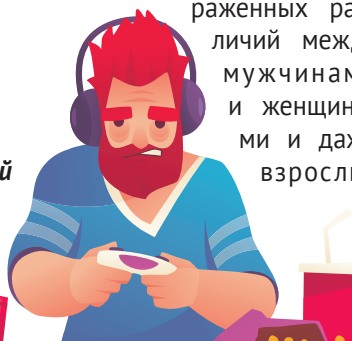
ИГРЕ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

– *Кто подвержен этой болезни? Есть ли какие-либо социально-демографические характеристики, сви-*



детельствующие о том, что человек находится в зоне риска? Женщины, мужчины, определенные профессии, дети?

– Медицина отвечает на этот вопрос так: любой человек, как обладатель нервной системы, может стать зависимым, в том числе киберзависимым. И ярко выраженных различий между мужчинами и женщинами и даже взрослыми-



ми и детьми нет. В большей степени значение имеет общее неблагополучие человека, какая-то конкретная жизненная ситуация, внутренние проблемы. В медицинской практике есть случаи, когда в киберзависимость впадают очень возрастные люди, например, одна 90-летняя дама стала киберчемпионкой, обыгрывая своих молодых соперников.

ТАК ЖЕ ОПАСНА, КАК И НАРКОМАНИЯ

– *С какими зависимостями можно сравнить киберзависимость? Есть у нее что-то общее, например, с никотиновой или алко-*

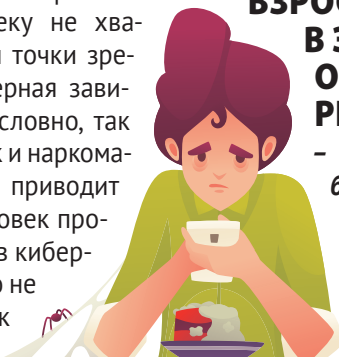
киберзависимый



гольной зависимости?

Любая зависимость – это патологическое пристрастие к чему-либо. Она бывает физической и химической. К последним мы относим токсикоманию, наркоманию, алкоголизм. Пристрастие к играм, сексу, компьютерам – зависимости одного порядка.

Так или иначе, но все зависимости между собой родственны. Их объединяет то, что люди пытаются удовлетворить свои потребности с помощью каких-либо суррогатов. В их основе такая форма поведения, которая связана с азартом, переживаниями, которых в реальной жизни человеку не хватает. И с этой точки зрения компьютерная зависимость, безусловно, так же опасна, как и наркомания. И так же приводит к смерти. Человек пробыл 22 дня в киберклубе, и никто не заметил, как он умер.



– Много таких случаев в России?

У нас подобное не на слуху. А вот, например, в Китае киберзависимость в крайних формах приобретает серьезные масштабы.

– Как киберзависимость приводит к смерти? Что происходит с организмом человека?

Зависимый может длительное время не есть и не пить. Известны случаи, когда человек пользуется судом, чтобы не отвлекаться от игры ни на минутку, не тратить время даже на поход в туалет. Все это приводит к крайнему истощению.

ВЗРОСЛЫЕ – В ЗОНЕ ОСОБОГО РИСКА

– Кому грозит гибельная зависимость?

Обычно мы в большей степени

переживаем за наших детей. Но у детей крайние варианты киберзависимости случаются редко. Для них опасность в большей степени заключается в том, что они бегут в виртуальный мир, где им комфортней, чем в реальной жизни. Такое развитие событий создает угрозу для успешности ребенка в будущем. Потому что самое продуктивное для развития время дети жертвуют компьютеру.

Если говорить о взрослых, то киберзависимость тут более реальна и грозит нарушениями физического здоровья. Поражаются нервные стволы рук, возникает сухость в глазах, головные боли, хроническая усталость. От перенапряжения болит спина, расстраиваются сон и питание, наступает истощение. Кроме того, человек выпадает из общества, перестает общаться с друзьями и близкими.

– Каковы первые признаки киберзависимости? Когда

родственникам надо бить тревогу?

Они очень похожи на признаки других зависимостей. Например, у алкоголика после приема алкоголя повышается настроение, возникает эйфория. Так же и здесь: эйфория от игры, невозможность оторваться, «уход в запой», нарастание количества времени, которое человек тратит на компьютерные игры. Такой человек проводит все свободное время за гаджетами, в ущерб другим сферам жизни. Одним из ярких признаков является синдром отмены. Если у киберзависимого отнять гаджет, начинается «ломка».

ПРИЧИНА – НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

– Как вы оцениваете состояние здоровья современного общества

Читайте дальше на стр. 12



Киберзависимость грозит нарушениями физического здоровья. Поражаются нервные стволы рук, возникает сухость в глазах, головные боли, хроническая усталость. От перенапряжения болит спина, расстраиваются сон и питание, наступает истощение. Кроме того, человек выпадает из общества, перестает общаться с друзьями и близкими.



СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

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

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

РУ 001111А158 ОИРН 1047796808278 РЕКЛАМА

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Продолжение.

Начало на стр. 10

ЧЕЛОВЕК КИБЕРЗАВИСИМЫЙ

на предмет киберзависимости, учитывая, что смартфоны и компьютеры сопровождают нас непрерывно?

– Это свидетельствует об уязвимости человека. Но говорить о том, что широкое присутствие в нашей жизни информационных технологий является фактором риска, я бы не стал. У каждого есть выбор. В любом магазине без ограничений продаются алкоголь, табак, существуют казино. Но далеко не все становятся зависимыми.

Для возникновения зависимости нужны предпосылки в виде психологического неблагополучия здоровья. Что-то у человека не так, что-то у него не получается, или попытка выйти из депрессии, желание отвлечься, перейти в иллюзорную реальность, где человек более успешен – вот возможные предпосылки для возникновения киберзависимости.

– **Илья Андреевич, что все-таки становится причиной этой болезни?**

– Наиболее частой причиной игровой зависимости становится низкая самооценка. Победы в играх дают возможность почувствовать себя крутым, лучше других. Также причиной становятся социальные фобии. А онлайн игры позволяют найти друзей без реального общения. Застенчивые, замкнутые люди, подростки-аутсайдеры часто впадают в киберзависимость. У взрослых частой причиной болезни становится семейное неблагополучие, ситуации дефицита общения, недостаток самореализации.

● **Виртуальный танк за миллион рублей**

● **Илья Прошляков:**
 ● «Мне известен случай, когда совершенно взрослый и со стороны благополучный человек потратил на покупку виртуального танка в игре совсем не виртуальный миллион рублей. За это его очень уважали соратники по игре, он получил недостающее в жизни признание».

Зависимость можно сравнить с такой ситуацией: человеку хочется есть, но он не ест, а пьет воду. Попил, желудок наполнился, вроде бы чувство голода притупилось. Но очень быстро голод возвращается. Человек пьет еще больше, но голод продолжает мучить. Потом уже и вода не лезет, и голод дикий.

ЛЕЧИТЬ ИЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ?

– **Как лечить эту болезнь?**

– Если болезнь зашла далеко, то лечение требует со-

гласованных действий специалистов, родных, друзей независимо. Где-то больному достаточно будет психотерапии. В тяжелых случаях требуется медикаментозная поддержка. Назначают антидепрессанты, противотревожные средства, ноотропы, самые безобидные – препараты растительного происхождения.

– **Обычно зависимые люди себя таковыми не считают. А киберзависимый сам видит свой недуг?**

– Мне известны случаи, когда, даже признавая проблему, киберзависимый не может с ней справиться. А есть и такое, что человек отрубает себе пальцы, повреждает руки, чтобы создать физическую невозможность играть. Люди идут на многое, чтобы избавиться от этой болезни.

ПУСТЬ МИРОМ ПРАВИТ ЛЮБОВЬ

– **Доктор, скажите, а если я и дня не могу прожить без того, чтобы не пойти на пробежку в парк, а вечером спешу домой, чтобы скорее сесть за чтение**

очередной книги, – это зависимость?

– Вы же ходите на работу, пишете статьи, встречаетесь с людьми, осуществляете разнообразную деятельность. А физкультура и чтение, по-видимому, ваши любимые занятия. Вы их любите, но можете без них прожить. Вот когда любите и не можете без этого жить, то тогда можно говорить о зависимости. Не нужно путать увлеченность с болезненным состоянием.

– **Есть ли общие правила для поддержания психического здоровья, помогающие не впасть ни в какие зависимости?**

– Правила общеизвестны: вести здоровый образ жизни, соблюдать режим труда и отдыха, побольше бывать на свежем воздухе, заниматься любимыми делами, не отказывать себе в радостях. Кому что нравится: рисовать, петь, читать, слушать музыку, кататься на велосипеде, бегать, посещать спортзал и не думать о себе плохо. Каждый человек – уникален и прекрасен по-своему. Не надо об этом забывать.

Светлана Максимова

Правила для поддержания психического здоровья, помогающие не впасть ни в какие зависимости, общеизвестны: вести здоровый образ жизни, соблюдать режим труда и отдыха, побольше бывать на свежем воздухе, заниматься любимыми делами, не отказывать себе в радостях и не думать о себе плохо.



КАК ИЗГНАТЬ ИЗ СУСТАВОВ ОСТРУЮ БОЛЬ И СНОВА СТАТЬ СОБОЙ?

Не мечтать, а действовать – прямо сейчас!

«Хотела как лучше, из сил выбивалась, чтобы подготовиться к дочкиной свадьбе, крутилась как белка в колесе, и тут вдруг такая резкая боль вступила в спину! И суставы разболелись – колени горят, будто разъярённые осы их кусают... Мне даже показалось, что любой активности пришел конец... Как дальше жить, как заботиться о близких людях?..»

Марина Сергеевна Н.

Будто нож острый

Обострение артрита, артроза или остеохондроза может наступить внезапно и разрушить не только суставы и позвоночник, но и все жизненные планы. Делать всё, что хочется, и наслаждаться моментами жизни для пациентов с опорно-двигательными хроническими проблемами – зачастую непозволительная роскошь. А эти моменты так быстротечны... Не успеешь оглянуться, скованный нестерпимой болью, как всё уже пролетело.

Но как же хочется жить в движении, реализовать в работе, детях, творчестве, ощущать душевный покой и радоваться каждому новому дню! Задача непростая, если есть проблемы с суставами и позвоночником. Хронические заболевания причиняют дискомфорт, лишают нормальной подвижности, мучают болью, которая то затихает, а то вспыхивает как губительный пожар!

Сильные качества

Чтобы должным образом бороться с разрушением и острой болью, могут потребоваться упорство, терпение и современный АЛМАГ+.

Именно этот аппарат профессионального уровня способен качественно позаботиться о суставах, а в комплексе с лекарственными препаратами – увеличивать их действие и снижать медикаментозную нагрузку на организм.

В первую очередь АЛМАГ+ предназначен для борьбы с острой болью и обострениями. В основе его работы лежит импульсное магнитное поле – проверенный физический фактор, рекомендованный российскими и международными стандартами лечения суставных патологий.

Модернизированный АЛМАГ+ разработали специалисты научно-технического центра ЕЛАМЕД, которые позаботились не только о качестве, но ещё и об индивидуальном подходе к проблемам пациента, и о повышенном комфорте применения.

Аппарат оснащён тремя лечебными режимами и обладает улучшенной конструкцией по сравнению с аппаратами-предшественниками. Он компактный, удобный для переноски, а его лечебные индукторы можно раскладывать линейкой или ковриком, чтобы нужным образом направить магнитный поток на воспалённую зону.

АЛМАГ+ даёт возможность:

- активизировать кровообращение и обменные процессы;
- мягко устранить острую боль и воспаление;
- снять обострение благодаря специальной методике сочетания двух режимов;
- улучшить подвижность суставов и позвоночника и общую активность;
- замедлить прогрессирование заболеваний;
- ускорить восстановление после травм.

Забота о здоровье людей – опорный принцип деятельности компании-производителя ЕЛАМЕД. Именно поэтому она организовала ряд дополнительных клинических исследований с целью ещё более тщательно выявления роли аппарата в лечебном комплексе, в том числе:

- ✓ «Применение импульсной низкочастотной магнитотерапии от аппарата АЛМАГ+ у детей», 2018,



ФГБУ «Российский научный центр медицинской реабилитации и курортологии» МЗ РФ;

- ✓ «Оценка эффективности и безопасности магнитотерапии при остеоартрите» – многоцентровое слепое плацебо-контролируемое исследование КОСМО.

Чтобы не бояться очередного болевого «укуса» в спину или в сустав, стоит подстраховаться заранее и приобрести собственный медицинский аппарат, разрешённый к применению в первый же день мучительного обострения. Тогда есть весомый шанс, что боль пройдёт быстро и не помешает выполнить всё задуманное. Заботиться о своём здоровье и подвижности нужно вовремя!

**АЛМАГ+.
Быть собой.
Жить настоящим.**

¹Use of recommended osteoarthritis pain treatment by older adults, Merkle, Dillon, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2656766/
²Научно-практическая ревматология, 2020, 58(1): 55-61, д.м.н. Каратеев Д.Е., Погожева Е.Ю. и др.



РЗН 2017/6194

ПРИБОРЕТАЙТЕ АЛМАГ+

в аптеках, магазинах медтехники Москвы и области

- | | | | | |
|--|---|--|---|--|
| • Столички ¹
8 (495) 215-52-15 | • Горздрав ⁴
8 (499) 653-62-77 | • Самсон-Фарма ⁷
8 (495) 587-77-77 | • СберАптека ¹⁰
8 (800) 700-77-11 | • Медтехника ⁷ ¹³
8 (499) 550-10-16 |
| • Нео-фарм ²
8 (495) 585-55-15 | • Здоров.ру ⁵
8 (495) 363-35-00 | • Будь здоров ⁸
8 (800) 777-70-03 | • ФармаТ ¹¹
8 (800) 550-94-12 | • МЕД-МАГАЗИН.RU ¹⁴
8 (800) 700-52-00 |
| • Планета здоровья ³
8 (495) 369-33-00 | • Аптека Ваша № 1 ⁶
8 (495) 419-19-19 | • Аптека.ру ⁹
8 (800) 700-88-88 | • Ортека ¹²
8 (800) 333-31-12 | • MEDICATECH ¹⁵
8 (495) 128-80-71 |

¹ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ²ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1, ОГРН: 1107746057517. ³ПАО «Аптечная сеть 36,6», г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Текстильщики, ул. Саратовская, д. 18/10, эт. 1, пом. 1, ком. 1, офис №1. ⁴ООО «ЗДОРОВ.РУ», 107140, г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 2, ОГРН: 1167746218364. ⁵ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА», 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1, ОГРН: 047796396878. ⁶ООО «АПТЕЧНАЯ СЕТЬ САМСОН-ФАРМА», г. Москва, Ленинградский пр-д, д. 23, эт. 1, пом. III, ком. 1, ОГРН: 1197746750090. ⁷ООО «Ригла-Московская область», 141707, МО, г. Долгопрудный, Пашаева пр-кт, д. 7, корп. 2, ОГРН: 1045001853093. ⁸АО «Научно-производственная компания "Катрен"» г. Химки, Вавушкинское шоссе, вл. 22, ОГРН: 1025403638875. ⁹ООО «ЕАПТЕКА», 119270, г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт. ц., пом. I, комн. 2, ОГРН: 1147746631988. ¹⁰ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, Сосновая ал., д. 1, кв. 231, ОГРН: 1137746173289. ¹¹ООО «НИКАМЕД», 127015, г. Москва, пр-д Бумажный, д. 14, стр. 2, ОГРН: 1037700031588. ¹²ООО «Медтехника М1», 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101, ОГРН: 1157746290305. ¹³ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Зенгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН: 1175029014710. ¹⁴ИП Болряинцев Максим Анатольевич, 127018, г. Москва, м. «Савеловская», Суцеский Вал, д. 5, стр. 20, эт. 3, офис Т-1, ОГРН/ИП: 318502900040011. РЕКЛАМА 16+
Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, п.п. Елтыма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 102620081620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

● Какие бы манипуляции вы не собирались производить с собственным телом, делать это нужно чистыми руками. А если речь о массаже, себе или кому-то еще, руки должны быть теплыми. Иначе никакого расслабления и положительного эффекта достичь не удастся.

● Как известно, массажные движения стимулируют движение крови по сосудам, усиливают работу всех желез, в том числе сальных. Будет правильнее запланировать процедуру перед мытьем головы. Тем более, в ряде случаев, особенно при необходимости улучшить рост волос, специалисты рекомендуют использовать массажное масло – репейное или касторовое, нагретое до комнатной температуры.

● В каких бы целях не проводился самомассаж, начинать его нужно с легких и мягких движений, постепенно переходя к более энергичным и чувствительным, и завершать опять поглаживаниями.

● Все манипуляции нужно производить по линиям роста волос.

● После того как вы закончили самомассаж, необходимо дать себе несколько минут отдыха.

КОМУ САМОМАССАЖ ПРОТИВОПОКАЗАН

Не в каждом случае самомассаж возможен и безопасен. В частности, при хроническом выпадении волос, сложных дерматологических заболеваниях от массажа нужно отказаться. Нельзя проводить такие процедуры, если у человека сильная гипертония, опухоль, есть серьезное психическое расстройство.



Сам себе МАССАЖИСТ

ПОГЛАЖИВАНИЯ ПО ГОЛОВЕ УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ

Массаж головы – полезная и приятная процедура. Его назначают при головных болях, необходимости активизировать обменные процессы организма, укрепить луковицы волос или просто расслабиться. Однако не всегда у нас есть возможность воспользоваться услугами специалиста. В этом случае можно помочь себе самостоятельно. Главное, знать основные принципы самомассажа головы.

ВИДЫ САМОМАССАЖА

ТОЧЕЧНЫЙ – массаж делают, несильно надавливая легкими круговыми движениями (вправо и влево) на определенные зоны головы. Для этого необходимо массировать каждую точку в течение 20–30 секунд.

● **Самомассаж теменной ямки** рекомендуется при бессоннице.

● **Массирование центра лба** может помочь унять головную боль.

● **Поставить пальцы рук в углы лба** примерно в полтора сантиметрах над линией роста волос и начать массаж. Эта манипуляция призвана нормализовать давление.

● **Массаж точек, расположенных чуть выше середины бровей**, расслабит глазные мышцы при длительном чтении и работе за компьютером, а также может помочь избавиться от головокружения.

● **Круговые надавливающие движения зон на висках** помогут расслабить мышцы лица и снять общий спазм.



МАССАЖ РАСЧЕСКОЙ – этот несложный массаж доступен любому человеку, он прост в исполнении и отлично снимает напряжение и усталость. Его делают расческой-щеткой.

● **Круговыми движениями расческой по траектории от шеи к вискам.**

● **От лба (каждой его точки) через темя к затылку – спиралевидными движениями.**

● **Выполнить зигзагообразные движения по всей поверхности головы. Начинать нужно от темени. Сначала двигаться в сторону лба, затем от темени к вискам и от темени к затылку.**

С заботой о детях



РЗН 2013/867

Реклама 16+

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ:

- простуд
- тонзиллита
- отита
- аллергического ринита

Приобретайте Мультилор в аптеках и медтехниках Москвы и области

Стеллики Аптеки¹
8 (495) 215-52-15

неофарм²
8 (495) 585-55-15

АПТЕКИ ГОРЗДРАВ³
8 499 653-62-77

ОРТЕКА⁴
МЫ ДАЕМ ОПОРУ
8 (800) 33-33-112

МЕДтехника №7⁵
Москва
8 499 550-10-16

АПТЕКА⁶
Ваша №7
8 (495) 419-19-19

ФАРМАТ⁷
сеть аптек
8 (800) 550-94-12

MEDICATECH⁸
ВАША ЦИФРОВАЯ МЕДИЦИНА
8 495 128-80-71

^{1,2} ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ³ ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁴ ООО «Никамед», г. Москва, проезд Бумажный, д. 14 стр. 2, ОГРН 1037700031588. ⁵ ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д.1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁶ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д.12, к.1. ⁷ ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ⁸ ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савёловская, Сущёвский Вал, д.5, стр.20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРНИП 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

Каждый день мы совершаем бесчисленное количество движений: садимся, встаём, шагаем, берём в руки разные предметы... При этом совершенно не задумываемся о том, каким образом нам удаётся настолько точно и чётко управлять собственным телом, сохранять равновесие в пространстве.

Вопросы возникают, когда тело отчего-то «выходит из-под контроля» и перестаёт нас слушаться...

«ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ» – В МОЗЖЕЧКЕ

В норме равновесие нашего тела и его положение в пространстве регулируется автоматически – за это отвечают сразу несколько структур ЦНС (центральной нервной системы), включая кору больших полушарий, проводящие пути, рецепторы глубокой чувствительности и вестибулярный анализатор. Ну а «пульт управления» всей этой системой находится в мозжечке – особом отделе головного мозга. Когда человек хочет совершить то или иное движение, мозжечок отправляет сигналы по спинному мозгу, на которые реагирует та или иная мышца тела.

Нарушения координации и походки, устойчивости и равновесия – все это симптомы, свидетельствующие о том или ином «сбое» в системе. В этом случае сигнал из головного мозга передается в искаженном виде или вовсе не достигает своей цели.

Тело вышло ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ

О ЧЁМ МОЖЕТ ПОВЕДАТЬ НАРУШЕНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЯ

СПРАВКА

Атаксия (от греч. ataxia – беспорядок) – это одно из наиболее часто встречающихся нарушений моторики и координации движений. При этом движения становятся неточными, нарушается их преемственность и последовательность. Может отсутствовать равновесие в положении стоя и при ходьбе.

АЛКОГОЛЬ И НЕ ТОЛЬКО

Пожалуй, наиболее часто встречающаяся причина раскоординации движений – это алкогольное опьянение. Пару лет назад группа заокеанских нейробиологов выяснила: дело в том, что как раз в мозжечке алкоголь окисляется до ацетата (прежде считалось, что метаболизм этанола происходит только в печени). Ацетат, в свою очередь, взаимодействует с гамма-аминомасляной кислотой (ГАМК) – тормозным нейромедиатором ЦНС, – и влияет на поведение и координацию выпившего человека.

Однако, увы, список возможных причин нарушения координации движения – гораздо шире. В него включены:

- ! **черепно-мозговые травмы;**
- ! **новообразования в головном мозге;**

- ! **патологии вестибулярного аппарата;**
- ! **инсульты, поражение артерий в головном или спинном мозге;**
- ! **рассеянный склероз;**
- ! **нарушение метаболизма и токсические расстройства;**
- ! **инфекционно-воспалительные заболевания;**
- ! **аутоиммунные заболевания;**
- ! **психоневрологические расстройства;**
- ! **дистрофия мускулатуры;**
- ! **гидроцефалия;**
- ! **физическое истощение организма и т.д.**

КСТАТИ

Вестибулярный аппарат, играющий важнейшую роль в координации, является частью внутреннего уха: он находится в височной кости и тесно связан с органом слуха. Поэтому хронический или острый отит, совмещенный с воспалением внутреннего уха (лабиринтит), также может привести к сбоям в работе вестибулярной системы.

Оксана Черных



ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЧИХАТЬ «В СЕБЯ»?



Мне кажется, что чихание – это настолько привычное действие, что никто не задумывается, что что-то может пойти не так. А я вот дожила до 45 лет и вчера услышала от знакомого доктора, что ни в коем случае нельзя чихать «в себя». Правда ли это, и чем это может грозить?

Алёна Кротова, г. Москва

Правила этикета диктуют нам, что во время чиха следует прикрывать рот платком, а уж в крайнем случае рукой. Но многие люди просто стесняются громкости звука при чихе, поэтому идут еще дальше, например, зажимая себе нос. Что же может произойти такого неприятного при этом действии?

- Носоглотка соединена со средним ухом слуховыми трубами. Скорость чиха, представьте себе, около 120 м/с, то есть, если мы закрываем рот и нос, то слизь, которая всегда есть в носоглотке, под давлением может попасть в слуховые трубы. Это может вызвать их воспаление – евстахиит.

- Из-за того же самого давления микробы могут попасть в околоносовые пазухи, что может способствовать развитию гайморита или фронтита.

- Чихание «в себя» способно повышать внутричерепное давление. Это значит, что, если у человека слабые сосуды, он может почувствовать себя плохо. К тому же при чихе «в себя» может начаться носовое кровотечение.



ОБЩИЙ СТАКАНЧИК: ПОЧЕМУ НЕ БОЛЕЛИ?



Помните автоматы с газировкой в СССР? Все пили из одного стаканчика... и не болели. Как же так? А сейчас то грипп, то коронавирус, то атипичная пневмония. Из дома без пузырька с антисептиком и выйти-то страшно.

Елизавета Желудева, г. Сочи

Елизавета, к сожалению, это не совсем так, болели и еще как, просто это не принято было широко афишировать. Источники информации были совсем другие, да и многие просто не связывали свое плохое самочувствие с использованием этими самыми стаканчиками в автоматах.

В самом автомате, безусловно, была предусмотрена система ополаскивания стаканчика, но вода была холодной и без каких-либо моющих средств. Так что толку от этого было мало. Особенно, если вспомнить, что нередко эти стаканы одалживали для распития алкоголя не самые аристократичные личности. Поэтому нередко были случаи заражения вирусами, живущими на коже лица, рук и в полости рта (герпес, гепатит, грипп или хеликобактериоз).



ОТЧЕГО ПРИ МЕНСТРУАЦИИ «ПУЧИТ»?



Хотелось бы задать деликатный вопрос. Перед каждой менструацией и иногда во время нее меня преследует постоянное вздутие живота. Это причиняет ощутимый дискомфорт, особенно если нет возможности просто отлежаться дома в этот период. Подскажите, почему так происходит и как с этим лучше справиться?

Любовь Митина, г. Рязань

Любовь, эта проблема является очень распространенной. Почти каждая представительница прекрасного пола сталкивалась со вздутием живота, как с одним из симптомов ПМС или во время месячных. Основная причина тут кроется в измене-

нии гормонального фона. Одним из последствий таких изменений может быть ухудшение работы пищеварительной системы. Это приводит к задержке жидкости и солей в организме, что может вызывать вздутие живота и отечность. Меры профилактики очень просты:

- изменение рациона, а именно отказ от продуктов, которые могут провоцировать вздутие (бобовые, яблоки, мучное и т.д.);
- отдавать предпочтение простой воде, а не кофе, чаю или газированным напиткам;
- физическая активность: она способна налаживать работу пищеварения. Если во время менструации вы не можете позволить себе полноценную тренировку, то достаточно будет пешей прогулки на свежем воздухе.





Сезон летней рыбалки в самом разгаре. Рачительные хозяйки уже готовят на зиму рыбные консервы, вялят, сушат, жарят, парят и готовят уху из улова своих добытчиков. И то дело! А если хорошо клевал карась – это и вовсе праздник. Рыбка сладкая, вкусная, а уж пользой как богата!

ВОТ ЭТО ДА!

А вы знали, что караси могут достигать длины 60 см и веса до 8 кг? Правда, не всегда крупный карась – вкусный. Зачастую мясо такой рыбки отдает тиной. Хотя качество мяса карася больше все-таки зависит от места его обитания. Если рыбка выловлена в небольших заболоченных прудах или озерах, скорее всего она будет иметь тинный запах. А наилучшими вкусовыми качествами обладают карасики, пойманные в больших чистых водоемах.

НЕ МОРСКАЯ, ДА УХ, КАКАЯ!

И хоть карась рыбка не морская, а все равно богата йодом. Причем этот микроэлемент содержится в ней в виде органических соединений, имеющих высокую биодоступность. Это обеспечивает оптимальную выработку тиреоидных гормонов – щитовидка скажет «спасибо».

ЖАРЕННЫЙ КАРАСИК –

А ЧТО С КАЛОРИЙНОСТЬЮ?

Тем, кто следит за фигурой и тщательно подсчитывает калории, будет приятно узнать, что энергетическая ценность:

- отварного карася – **102 кКал** на 100 г;
- жареного карася – **126 кКал** на 100 г;
- карася, тушеного в сметане – **112 кКал** на 100 г;
- вяленого – **59,7 кКал** на 100 г;
- ухи из карася – **38,5 кКал** на 100 г.



НЕ ХУЖЕ МОЛОДИЛЬНЫХ ЯБЛОК

КАК КУПИТЬ СВЕЖУЮ РЫБКУ

Если рыбаков в вашей семье нет, а карасика приготовить жаждется, покупайте рыбу живую – это верный признак ее свежести. В ином случае обращайтесь внимание на:

- **глаза** — они не должны быть тусклыми;
- **жабры** — у свежей рыбы они темно-красные;
- **живот** — должен быть твердым, без впадин.

И это правда, поскольку мясо карася богато витамином А. О свойствах этого нутриента можно говорить бесконечно:

- ✓ поддерживает остроту зрения;
- ✓ способствует более быстрому выздоровлению;
- ✓ повышает активность лейкоцитов и помогает поддерживать увлажненность слизистых, давая отпор вирусам и инфекциям;
- ✓ способствует тонусу и эластичности кожи;
- ✓ снижает избыточную выработку кожного сала.

ВОЗ РЕКОМЕНДУЕТ

Всемирная организация здравоохранения рекомендует включать карася в меню несколько раз в неделю. Во-первых, эта рыбка исключительно богата белком, который легко усваивается – 18 г на 100 г. А во-вторых, это источник незаменимых аминокислот, которые самостоятельно в человеческом организме не синтезируются.

КАК СЪЕСТЬ

Приготовить сразу после покупки. Карась хранится в холодильнике не больше суток. Да и то предварительно выпотрошенный, почищенный от чешуи, хорошо промытый и чуть присоленный. А вот в морозилке рыбка может храниться до полугода.

АЙ ДА ВКУСОТИЦА!

Карась в сметане с луком

Двух среднего размера карасей почистить, выпотрошить, хорошо промыть. С двух сторон натереть солью и специями (можно взять готовую смесь для рыбы). Сбрызнуть лимонным соком и оставить на полчаса. По истечении времени карасей обмазать густой сметаной. 1 большую головку лука нарезать полукольцами и обложить ими карася, оставив еще на полчаса «отдохнуть». Из фольги смастерить формочки-лодочки, на дно формочек сложить часть луковых полуколец, сверху уложить карасей, присыпать оставшимся луком. Чуть сбрызнуть растопленным топленым маслом. Разместить лодочки с карасями на противне, на дно которого налить воду во избежание подгорания и пересыхания блюда. Запекать в духовке полчаса при температуре 180°C.

НА УЖИН БУДЕТ ПРАЗДНИК

НЕ НЕРВНИЧАЙТЕ – СЪЕШЬТЕ КАРАСЯ

Ведь в нем много витамина B12, который играет ключевую роль в кроветворении. Благодаря этому нутриенту эритроциты имеют нужный размер и могут передавать кислород другим клеткам. Этот витамин также важен для формирования клеточных мембран. Способствует нормальной работе нервных клеток. Чему, кстати, помогает и цинк в мясе рыбы.

ДЛЯ БАБУШКИ И ВНУЧКИ

Фтор и фосфор в карасике содержатся в избытке, а посему с костями и зубной эмалью у любителей полакомиться карасиком обычно все в порядке. Блюда из карасей полезны растущему организму – детям и женщинам, ожидающим пополнения в семье и кормящим грудью. А

людям в возрасте будет полезно узнать, что фосфор вместе с витаминами группы B улучшает мозговую деятельность.

Любовь Анина

«ЗАМЛЕЛ И ЗАТОСКОВАЛ»

Так на Руси говорили про жареного в печи карася, которого вовремя не съели, и он успел остыть. Наши предки очень уважали карасика июньского, он считался самым вкусным. Такую рыбу жарили в печи на сильном жару, а перевернув, почти сразу вынимали и подавали к столу.



ОХ, И ХОРОША ЮШКА!

Для тех кто не жалует уху из карася, информация к размышлению: бульоны, сваренные из этой рыбки, исключительно богаты экстрактивными азотистыми веществами. А это значит, что с аппетитом даже у малоежек все будет в порядке, поскольку эти вещества стимулируют выделение пищеварительных соков и ускоряют перистальтику кишечника.



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, ХОТИМ ВЫРАЗИТЬ ВАМ ИСКРЕННЮЮ БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ВАШИ ЗВОНКИ И ПИСЬМА – ЗА НЕРАВНОДУШИЕ К ЖУРНАЛУ И ОСВЕЩАЕМЫМ В НЕМ ТЕМАМ. И СНОВА НОМЕР ГОТОВИТСЯ ПО СЛЕДАМ ВАШИХ ВОПРОСОВ, ПРОСЬБ И ПОЖЕЛАНИЙ. СЧИТАЕМ, ЭТО ПРОСТО ЗДОРОВО! ИТАК, В СЛЕДУЮЩЕМ ВЫПУСКЕ:

- расскажем о травах, которые помогут справиться с излишней потливостью;
- спросим у врача, как не получить компрессионный перелом позвоночника и что делать, если это уже случилось;
- эксперт в области дерматологии ответит на актуальные вопросы об аллергии на солнце.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 12 (179) 23.06 – 06.07.2023

АЛЛЕРГИЯ НА СОЛНЦЕ
СОВЕТЫ ДЕРМАТОЛОГА

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

МУЧИТ ПОТЛИВОСТЬ?
СОБЛЮДИТЕ ПРАВИЛА

ПОЗВОНОЧНИК, КРЕПИСЬ!
КОМПРЕССИОННЫЙ ПЕРЕЛОМ

ВИШНЯ СОЗРЕЛА
ЗДОРОВЬЮ ГИМН ПРОПЕЛА!

Марина БЕЛКИНА из Нижнего Новгорода:
СЛОМАН ПОЗВОНОЧНИК, НО НЕ СЛОМЛЕНА ЖАЖДА ЖИТЬ

ISSN 2312-9861

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

А ТАКЖЕ

расскажем, чем полезна для здоровья вишня; поведаем историю преодоления читательницы из Нижнего Новгорода; подскажем, как питаться во время лечения от гельминтоза. И это далеко не все. В журнале вы найдете еще массу полезного и интересного.

НЕ ПРОПУСТИТЕ, СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 7 ИЮЛЯ.



– Ну, дорогая моя, так ты ещё не скоро найдёшь себе нормального мужчину. Мы с подружкой Маринкой сидели у неё на кухне, и я только что закончила рассказывать подробности своего очередного неудачного романа.

ЖИЗНЬ УДАЛАСЬ

Маринка – спец по построению отношений: отучившись на психолога, она вела на эту тему блог в соцсетях, а вскоре даже курсы про отношения запустить планировала. Для таких, как я, кому в любви катастрофически не везет.

– Ты пойми, – любила повторять Маринка, – страсть, вот эти «бабочки в животе», о которых пишут в женских романах – это же не главное. Выбирать надо головой: чтобы мужчина был надежным, верным. Ну и, конечно, обеспеченным, чтобы ты была уверена в будущем.

Маринка знала, о чем говорит: она себе мужа, соответствующего этим принципам, искала. И нашла! Лёша для нее был готов на все: и на курорты регулярно вывозил, и денег на операцию по увеличению груди дал. Хотя лично его, со слов Маринки, и прежняя ее грудь вполне устраивала, это у нее с юных лет были комплексы. Зато теперь подружка носила кофточки со сногшибательными вырезами – и не комплексовала.

А Лёша для своей жены даже конфеты с какой-то особой марципановой начинкой чуть ли не из самой Франции заказывал. Такие в наших магазинах не продавали, а Маринка в них души не чаяла. Вот и сейчас целая вазочка на столе стояла – к чаю. Что тут говорить, жизнь удалась!

ЧТО Я ДЕЛАЮ НЕ ТАК?

Вот только у меня, почему-то, никак не получалось построить отношения по Маринкиной схеме. И я не могла понять, что же я делаю не так. Вот, из последнего: подыскала на сайте знакомств вроде бы подходящего мужчину. Внешность нормальная. Разведенный, со своим жильем, автомобилем и дачей. Руководитель фирмы. В свобод-

НЕидеальные



ное время – лес, озеро, рыбалка. В общении – вполне адекватный, спокойный.

Пока мы с этим Димой переписывались, а потом несколько раз в кафе встречались, разговаривали, – все было вроде хорошо. Но как дело дошло до поцелуев и остального – меня такая тоска взяла... Тот случай, когда раззум говорил: «Хороший мужчина, надо брать!» – а тело, как деревянное, ничего не чувствовало и не желало.

Так я и сбежала из тех отношений. Причем в глазах Димы выглядела, наверное, полной дурой: он же мне ничего плохого не сделал, ухаживал красиво, дарил цветы, а я разорвала общение ни с того ни с сего. Но вот не могу – и все.

Я ЖЕ ТЕБЕ ОБЪЯСНЯЮ

Об этом я за чаем с марципановыми конфетками и рассказала Маринке. А потом осторожно поинтересовалась:

– Слушай, а у вас с Лёшей как в этом плане? Неужели все хорошо?

Поинтересовалась я, если честно, не случайно. Знала, что Алексей много работал, работа у него была нервная, он часто задерживался допоздна, а по-

выходным снимал стресс проверенным мужским способом: пиво, диван, футбол по телевизору. По правде говоря, подтянутую, темпераментную Маринку и ее грузного, с животиком супруга сложно было представить вместе. Хотя, может, в этом и есть секрет идеальных отношений – они просто уравнивали друг друга?

Подруга в ответ закатила глаза:

– Вот опять ты все о том же. Я же тебе объясняю: мы с Лёшей построили идеальные отношения на взаимном уважении и поддержке. Страсть проходит, а крепкий брак – превыше всего.

РОДСТВЕННЫЕ СВЯЗИ

Что ни говори, мудрая у меня подружка, повезло мне с ней. И с братом тоже повезло. Братишка у меня классный – веселый, жизнерадостный! И, кстати, несмотря на то, что работал Андрей простым таксистом, проблем с личной жизнью у него никогда не было. Он нравился девушкам – и отвечал им взаимностью. Хотя, может, у мужчин просто другой взгляд на отношения, им в этом плане проще?

Засидевшись в гостях у Маринки допоздна, я решила заодно освежить



отношения

родственные связи – позвонила брату и спросила, сможет ли он подбросить меня до дома. Андрей, оказалось, находился как раз в этом микрорайоне и легко согласился.

Прыгнув в серебристую иномарку, я крепко обняла братишку:

– Ну что, Андрюш, все летаешь в холостяках? Когда уже на твоей свадьбе погуляем? – привычно поддразнила я его.

– Да мне и так нормально, – пожал тот плечами. – И вообще, это же ты у нас старшая сестра, значит, тебе и замуж первой выходить. Ты вон у Маринки своей была – она тебе, небось, четкую стратегию составила – кого и как искать. Давай, вперед!

– Ох, не наступай мне на больную мозоль.

Я машинально наклонилась, чтобы поправить ремешок от босоножки – и тут заметила под пассажирским сиденьем бело-розовую конфетную обертку. Очень знакомый фантик – от тех самых конфет, которые просто так в магазине не купишь.

– Вот, значит, как! Ты и сам, выходит, Маринку подвозишь – а мне ни слова. Попался, братец!

Я с шутливым видом подняла с пола бумажку. Но по лицу Андрея поняла, что ему совсем не смешно.

ВЫБИРАТЬ НУЖНО СЕРДЦЕМ

– Прошу, только Маринке пожалуйста не говори. Она очень просила, чтобы я тебе ни слова.

– Ни слова – о чем? – все еще не понимала я.

– О том, что ты нас вычислила.

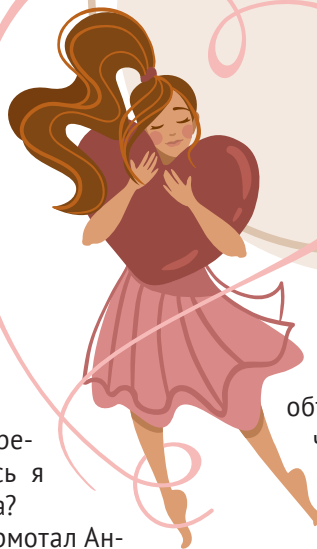
– Так вы с ней что, встречаетесь? – вытаращилась я на брата. – А как же Лёша?

– А что Лёша? – пробормотал Андрей. – Лёша ей для другого нужен, он деньги в дом приносит. Маринка говорит, они уже полгода живут соседски, и его все устраивает.

Остаток пути мы ехали молча: я пыталась переварить новую для себя информацию. Вот, значит, что подруга имела в виду, говоря, что построила «идеаль-

Любовь одна, но подделок под нее – тысячи.

Франсуа Ларошфуко



ные» отношения? Тогда это многое объясняет. Например, то, почему ее «теории» не работают у меня на практике...

Я, конечно, не могла судить Маринку – это, в конце концов, ее жизнь. Вот только я так, как она, не хотела. Голова – головой, а выбирать, получается, надо все-таки сердцем. С этими мыслями я полезла в сумочку за телефоном – и с новыми надеждами открыла приложение для знакомств.

Наталья



ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ «Ваше фото на обложке»!

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

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

**ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ ЛЮБИМУЮ
ГАЗЕТУ ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЕЕ И БЛИЖЕ, ДРУЗЬЯ!**



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

ОЧЕНЬ НЕПРОСТОЙ ВОПРОС –

Слово «дивертикул» происходит от латинского *diverticulum*, что означает «дорога в сторону». В медицине так обозначают любое «слепое» выпячивание стенки полого или трубчатого органа, по форме напоминающее «карман». Однако чаще всего врачи – хирурги и колопроктологи – имеют дело с дивертикулами толстой кишки.



СПРАВКА

- **Дивертикулез** – это наличие невоспаленных дивертикулов в толстом кишечнике.
- **Дивертикулит** (или дивертикулярная болезнь) – это воспаление дивертикулов.

ФАКТ В ТЕМУ

Дивертикулез могут диагностировать в любом возрасте, но если на долю людей младше 40 лет выпадает всего 5% выявленных патологий, то у лиц старше 80 лет этот показатель составляет уже 60–65%.

«СЮРПРИЗ» В КИШЕЧНИКЕ

Дивертикулез относят к тем состояниям, с которыми человек может жить долгие годы, даже не подозревая, что в организме «что-то не так». В таких случаях наличие наружных выпячиваний на стенках толстой кишки становится «сюрпризом», о котором можно узнать случайно, проходя обследование по поводу какой-нибудь другой болезни.

Впрочем, конечно, бывает и так, что дивертикулез дает о себе знать: частыми болями в левой нижней части живота, периодическими запорами и поносами, вздутием. В таких случаях чаще всего люди обращаются к врачу, и диагностика происходит раньше.

Дивертикулит, то есть воспаление этих самых выпячиваний, по статистике, развивается примерно у каждого пятого человека с дивертикулезом.

ВО ВСЁМ ВИНОВАТЫ ГЕНЫ?

Долгое время главной причиной образования дивертикулов в толстом кишечнике считали дефицит овощей, фруктов и других источников натуральной растительной клетчатки в рационе. Клетчатка, действительно, стимулирует стенки кишечника и ускоряет процессы пищеварения, а ее нехватка нередко приводит к развитию запоров. Что, в свою очередь, повышает давление в просвете кишки, а значит – и риски образования выпячиваний на слабых участках ее стенок.

«Диета» типичного жителя мегаполиса, состоящая, в основном, из полуфабрикатов и фастфуда, вполне позволяла объяснять ежегодный рост заболеваемости дивертикулезом в развитых странах.

Однако результаты новейших научных исследований говорят о том, что подлин-

ные причины образования дивертикулов связаны с нарушениями в генах, кодирующих развитие нервно-мышечной и соединительной ткани. Иными словами, у человека при рождении могут быть уже генетически прописаны «слабые места» в строении кишечника и сбои в его сократительной активности, что, с высокой долей вероятности, впоследствии приводит к дивертикулезу.

ЧЕМ ОНИ ОПАСНЫ?

Наличие дивертикулов, как уже говорилось, может приводить к застоynom процессам и развитию воспалений в толстом кишечнике. Дело в том, что у этих выпяченных «карманов» нет мышечного слоя, поэтому они не способны сокращаться. Так что если в них попадают, к примеру, каловые массы, то они задерживаются там надолго, а со временем твердеют и образуют так называ-

емые «каловые камни» – копролиты или фекалиты. Такие «камушки» давят на стенки дивертикула, нарушают местное кровоснабжение и провоцируют воспаление – острый дивертикулит.

СИМПТОМЫ ОСТРОГО ДИВЕРТИКУЛИТА...

Признаками дивертикулярной болезни могут быть:

- **боль в животе, чаще всего – в левой части,**
- **болезненность при пальпации,**
- **тошнота и рвота, запор,**
- **симптомы общей интоксикации: повышение температуры, озноб, слабость, головная боль.**

Однако симптомы зависят и от расположения воспаленных дивертикулов по отношению к другим внутренним органам. Например, если воспалились дивертикулы рядом с мочевым пузырем, то человека могут беспокоить симпто-

ЭТОТ ДИВЕРТИКУЛЁЗ

мы цистита: боль внизу живота, частое и болезненное мочеиспускание, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря.

... И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ

Дивертикулярная болезнь толстого кишечника опасна своими осложнениями. Среди них, например, перфорация (т.е. разрушение дивертикула с формированием отверстия в его стенке), сопряженная с выходом содержимого кишечника в брюшную полость. Возможно и развитие стойкой кишечной непроходимости, когда содержимое кишечника оказывается «заблокированным» в нем. Оба эти состояния угрожают жизни и требуют экстренного хирургического вмешательства.

А ЧТО С ДИАГНОСТИКОЙ?

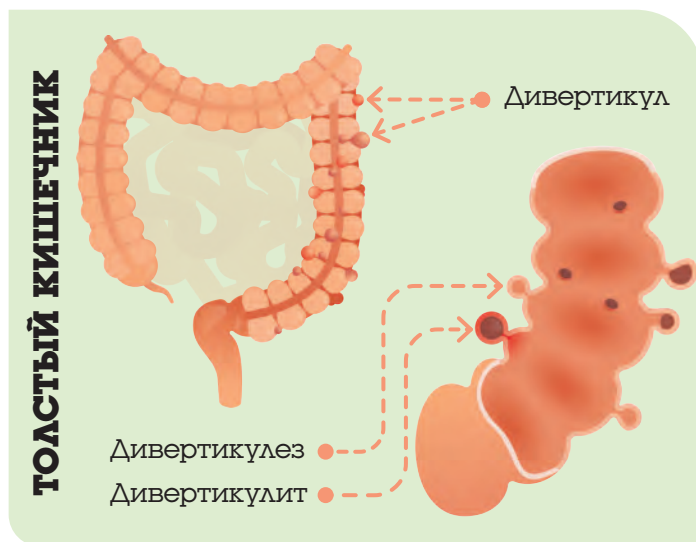
Основной метод, позволяющий выявить дивертикулы в толстом кишечнике, — это колоноскопия.

Ирригоскопия, метод рентгеноконтрастного исследования с введением в толстый кишечник бариевой смеси, также позволяет обнаружить выпячивания кишечной стенки.

Однако данные исследования не проводят при развитии острых осложнений дивертикулита, потому что они

ЭТО ЛЕЧИТСЯ?

К счастью, многие формы дивертикулярной болезни поддаются консервативному лечению. Как правило, врач назначает антибиотики, препараты, снижающие активность воспаления в кишечнике, а также специальную диету.



могут усугубить состояние больного. В этих случаях прибегают к методам экстренной диагностики — КТ и УЗИ органов брюшной полости.

Однако при острых осложнениях дивертикулита часто не обойтись без хирургического вмешательства.

Оксана Калашникова

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Для того чтобы предупредить развитие дивертикулеза и дивертикулита, нужно:



✓ сбалансированно питаться, стараясь съедать в день **не менее 800 г** растительной пищи — овощей, фруктов, зелени и т.д.;

✓ выпивать в течение дня достаточное количество жидкости — в среднем, **около 2 литров**;

✓ следить, чтобы опорожнение кишечника было регулярным и безболезненным, не допускать запоров;

✓ больше двигаться, ходить пешком;

✓ отказаться от вредных привычек и следить за массой тела;

✓ своевременно проходить плановые обследования.



ОБРАЩАЕМСЯ КО ВСЕМ НЕРАВНОДУШНЫМ ЛЮДЯМ!

ЛАПШОВ ДЕНИС, 11 лет

Ивановская область, г. Приволжск

ДИАГНОЗ: Мышечная дистрофия

НОМЕР КАРТЫ:

5469 9801 6347 5722

по номеру телефона:

8 (920) 674-65-48

Любимова Татьяна Николаевна

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

Помогите поставить сына на ножки. У сына мышечная дистрофия, мы живем в небольшом городе Приволжск Ивановской области. Мы, как могли, пытались справиться с бедой, которая настигла нас, когда сынуле исполнилось 3 года. Сначала он начал ходить на носочках, а дальше становилось только хуже. Мы обследовались в нескольких ведущих клиниках. Сдали несколько дорогостоящих генетических анализов, врачи говорят — поломка гена. На данный момент особых сдвигов в лучшую сторону нет. Денису нужно дорогостоящее лечение в Германии. Будем рады любой помощи!

КСЕНИЯ ПЕТЕРБУРГСКАЯ: АНГЕЛ СЕВЕРНОЙ СТОЛИЦЫ

Святая блаженная Ксения Петербургская – одна из самых любимых русских святых. В храме в её честь на Петроградской стороне, в маленькой часовне на Смоленском кладбище в Санкт-Петербурге, где похоронена святая, всегда многолюдно. Жители города называют «Ксеньюшку» ангелом Северной столицы.

ПОДВИЖНИЧЕСТВО ДЛИНОЮ В 45 ЛЕТ

О детстве и юности блаженной Ксении неизвестно ничего. Память народная сохранила лишь то, что связано с ее подвигом юродства. Известно, что в земной жизни Ксения Григорьевна была женой полковника Андрея Фёдоровича Петрова, который служил придворным певчим. Внезапная смерть любимого мужа, умершего без церковного приготовления, сильно повлияла на молодую женщину, ставшую в 26 лет вдовой. Казалось, что она лишилась от горя ума: на похороны мужа Ксения надела мужскую одежду, уверяя, что умерла раба Божия Ксения, а Андрей Фёдорович жив. После похорон Ксения раздала все имущество бедным. Этот поступок окружающие посчитали более чем странным, родственники даже обратились на место работы мужа, куда Ксению Георгиевну пригласили, и после беседы был дан ответ, что она в разуме и со своим имуществом может поступать, как хочет.

Земные блага перестали иметь для блаженной хоть какую-то ценность. Свой дом она отдала с условием, что там будут привечать бедняков, давать им приют. Познав через смерть любимого мужа призрачность земного, вдова всем сердцем устремилась к Богу. Она взяла на себя тяжелый подвиг юродства Христа ради.

Не имея пристанища, Блаженная скиталась среди бедняков, по ночам уходя за город, в поле, чтобы помолиться. Некоторые родственники и близкие люди пытались устроить ее у себя, снабдить всем необходимым, но на все был один ответ: «Мне ничего не надо». Жила Ксения под именем мужа, среди бедняков. Когда одежда мужа у святой истлела, она надела самую бедную одежду, а на ноги – рваную обувь без чулок. Теплою платьем она не носила, обычно на ней были поношенные зеленая кофта и красная юбка.

Праведница оказывала помощь болящим и нуждающимся, всем, кто ее призывал с верой. Свой крест святая несла 45 лет, до самой смерти в 71 год.

ДЕЛА МИЛОСТИ

Эта подвижница прожила 45 лет в стремлении к счастью в Боге, в постоянной готовности оказать добро всем. И еще по ночам Ксения собирала кирпичики на существующую и поныне церковь Смоленской иконы Божией Матери.

Блаженную Ксению в городе почитали люди разных сословий и профессий, в том числе и извозчики. Было замечено, что если кто хоть ненамного подвезет ее, то у того дела шли весь день хорошо. Поэтому, завидев фигурку в красной юбке и зеленой кофте издали, наперегонки мчались к блаженной, уговаривая если не проехаться, то хоть посидеть в пролетке.

Женщины старались поспешить к ней, чтобы попросить благословить ребенка. По свидетельствам матерей, у которых детки были больными, после того, как блаженная Ксения покачает дитя в люльке или приласкает, тот непременно пойдет на поправку.

Торговцы на базаре старались дать ей еду или подсушить калач посвежей и повкусней. А еще было подмечено, что если святая у кого-то что-то брала, то весь товар торговца тут же раскупался.

ЗНАЙ И ПОМНИ

Ксения Григорьевна Петрова, подвижница-юродивая XVIII века, глубоко чтимая не только современниками, но и потомками, принадлежит к числу лиц истинно блаженных, посвятивших себя служению Спасителю. В 1988 году блаженную Ксению причислили к лику святых.





Тепло июньской рифмы

Лаской тебя окружу

Возьми меня за руку, милый мой друг.
Прошу, не покинь, не оставь, рядом будь.
Тернист и ухабист к здоровью мой путь,
Ты страх мой развей, и отступит недуг.

Прошу, завари мне ромашковый чай
И дольку лимона в него положи.
Ведь чувства, любовь наша – не миражи?
Тебе я спою, только не покидай.

Тебе этих слов никогда не скажу.
Лишь тихой надеждой, что греет меня,
Жить буду, любовь в своем сердце храня,
Лишь лаской своею тебя окружу.

Варвара Охват,

пос. Елизаветино, Ленинградская обл.

Дорогие наши читатели, кто из вас уже открыл купальный сезон? Счастливчики! Далеко не всем регионам пока везёт с летним теплом. Зато на нашей конкурсной страничке всегда тепло и уютно. Предлагаем вам окунуться в тихую реку нежной рифмы и омыть душу чистотой искренних строк о любви... Ну, коль водоёмы ещё не все прогрелись.

Ты для меня – вся планета...

В нежной гармонии каждого сна,
В проблеске света во тьме бытия,
Всюду вокруг, где живет красота,
Образом света я вижу тебя.

В солнечном море святой синевы,
В мягкой щекотке зеленой травы,
В стройном побеге свечного огня,
В ласковом ветре апрельского дня.

Вижу в рассвете, в закате, в Луне,
В осени, лете, зиме и весне.
Ты для меня – вся планета Земля,
Только реальность не знает тебя...

*Дмитрий Чурсин,
Свердловская обл., г. Реж*

Он был музыкантом

Колючий взгляд, торчащие ключицы,
Веснушек россыпь, оверсайз свитшот.
В тщедушном тельце запертая птица,
Которую морская даль влечет.

Она бредет по берегу Фонтанки,
В наушниках надрывно плачет Стинг.
Он под гитару юной меломанке
Поет о не случившемся... как вмиг

Преобразился Невский и Атланты.
Взметнулись голуби над крышами домов...
Он ждал, он пел – да, он был музыкантом,
Певцом весны и разводных мостов.

Екатерина Томина, г. Санкт-Петербург

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. Полковая, 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.

Как часто мы недооцениваем роль правильного питания в нашей жизни. И как меняется отношение к еде и продуктам после того, как на своём опыте убедимся, что с помощью разумной диеты можно продлить ремиссию хронического заболевания и снизить длительность обострения. В полной мере это относится и к такому сложному заболеванию, как псориаз. Недельное меню, учитывающее нюансы лечебного питания при этой болезни, поможет спланировать рацион и сэкономить время.



НЕДЕЛЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ –

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 Придерживаемся 3-разового питания с небольшими перекусами. Стараемся не переедать.
- 2 Следим за количеством выпиваемой жидкости – от 1,5 л и более, в зависимости от рекомендаций лечащего врача.
- 3 Строго исключаем любой алкоголь, изделия из пшеничной муки, все жареное, соленое, острое, маринованное, копченое, фаст-фуд, сладкие газированные напитки и соки.
- 4 Ограничиваем промышленные продукты с консервантами, ароматизаторами и красителями, жирное мясо.
- 5 Основу рациона составляем из цельнозерновых каш, кисломолочных продуктов, диетического мяса и обилия зелени, овощей и некислых фруктов и ягод.
- 6 Пока длится летне-осенний сезон с качественной и доступной растительной пищей, стоит придерживаться диеты Пегано по «ощелачиванию» организма и планировать суточный рацион исходя из принципа: 65–70% овощей, зелени, фруктов, ягод (в том числе в виде свежих соков) и 30–35% остальной пищи.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:

- каша из дробленой овсянки с яблоком, 200 г;
- масло оливковое, 20 г;
- цикорий с овсяным молоком

Перекус:

- 1 чашка свежих сезонных ягод

Обед:

- суп «Минестроне», 250 мл;
- сухарики из цельнозернового хлеба, 50 г;
- белая рыба запеченная, 100 г;
- свежевыжатый овощной сок, 200 мл

Ужин:

- запеканка из кабачков и тыквы, 200 г;
- сметана, 50 г;
- чай травяной;
- зефир натуральный

ВТОРНИК

Завтрак:

- омлет белковый из 2 яиц;
- тост из бородинского хлеба с творожным сыром и свежей зеленью;
- чай ромашково-мятный

Перекус:

- фруктово-ягодный салат, 200 г

Обед:

- свекольник, 250 мл;
- сметана, 50 г;
- морковный свежевыжатый сок, 200 мл

Ужин:

- котлеты из мяса индейки со сладким перцем и зеленью, 150 г;
- бурый рис, 100 г;
- салат из свежих овощей, 150 г;
- напиток по выбору

СРЕДА

Завтрак:

- каша гречневая с тушеной морковью и кабачками, 200 г;
- некрепкий кофе с молоком

Перекус:

- салат из яблока, моркови, персиков, 200 г

Обед:

- сэндвич из ржаного хлеба с котлетами из индейки и свежими овощами, 300 г;
- сок свежевыжатый из смеси овощей

Ужин:

- запеканка творожная, 200 г;
- желе из ягод, 100 г;
- чай травяной

ЧЕТВЕРГ

Завтрак:

- каша кукурузная с тыквой, 200 г;
- масло сливочное, 20 г;
- чай

Перекус:

- 1 чашка свежих ягод и фруктов

Обед:

- куриная грудка запеченная, 150 г;
- салат «Цезарь», 200 г;
- компот яблочный, 200 мл

Ужин:

- паста из гречневой муки с тушеными овощами, 250 г;
- зеленый салат со сметаной, 150 г;
- напиток по выбору

ПСОРИАЗ ДИЕТОЙ ОДОЛЕЕМ

ПЯТНИЦА

Завтрак:

- творог, 100 г;
- сметана, 50 г;
- свежие ягоды, 100 г;
- некрепкий кофе с молоком

Перекус:

- салат из свежих овощей и зелени с греческим йогуртом, 150 г

- Обед:**
- суп рыбный с корнеплодами и бурым рисом, 250 мл;
 - тост из цельнозернового хлеба;
 - компот яблочный, 200 мл

Ужин:

- тефтели из говядины с рисом в томатной подливе, 150 г;
- пюре из картофеля и брокколи, 200 г;
- свежие овощи, 100 г;
- чай ромашковый;
- пастила натуральная

СУББОТА

Завтрак:

- каша из дробленой овсянки, 200 г;
- желе из фруктов, 100 г;
- цикорий с растительным молоком

Перекус:

- творог, 100 г;
- фруктовое пюре, 100 г

Обед:

- борщ вегетарианский, 250 мл;
- тефтели из говядины, 100 г;
- грушевый компот, 200 мл

Ужин:

- кабачки, фаршированные фаршем из говядины и овощами, 200 г;
- салат «Греческий», 150 г;
- напиток по выбору

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак:

- сырники запеченные, 150 г;
- желе из фруктов, 100 г;
- чай

Перекус:

- фруктово-ягодный салат с греческим йогуртом, 150 г

Обед:

- белая рыба запеченная, 200 г;
- ассорти запеченных овощей, 200 г;
- грушевый компот, 200 мл

Ужин:

- оладьи из куриного филе, 150 г;
- овощное рагу, 200 г;
- лаваш армянский, 50 г;
- чай из шиповника

КАКИЕ ПРОДУКТЫ МОГУТ ВЫЗВАТЬ РЕАКЦИЮ ПРИ ПСОРИАЗЕ?

- продукты, содержащие много эфирных масел и провоцирующие брожение: лук, чеснок, редька, репа, редис, хрен, горчица;
- какао, шоколад, крепкие чай и кофе;
- цитрусовые, манго, фрукты оранжевого цвета, ягоды темного цвета;
- томаты, кукуруза;
- мед;
- яичные желтки;
- орехи, грибы

РЕЦЕПТЫ

САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»

120 кКал
на 100 г

Ингредиенты
на 4 порции:

- 400 г кочанного салата
- 200 г филе куриной грудки
- 100 г помидоров черри
- 100 г сыра с низкой жирностью
- 200 г сухариков из отрубного хлеба
- 200 г греческого йогурта
- сок половины лимона
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 зубчик чеснока

Филе распластовать на тонкие (до 1 см) пласты и обжарить на мангальной решетке либо на сковороде без масла 3–5 минут с каждой стороны. Готовые пласты присолить и нарезать на полоски. Салат вымыть, высушить и нарезать или порвать на одинаковые кусочки или квадратики среднего размера. Добавить к салату половину сухариков, разрезанные пополам помидоры. Смешать йогурт, тертый сыр, соевый соус, давленный чеснок и лимонный сок. Заправить соусом салат, перемешать, сверху выложить полоски куриного филе и оставшиеся сухарики.

САЛАТ «ГРЕЧЕСКИЙ»

50 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 крупных огурца
- 2 разноцветных сладких перца
- 1 помидор
- большой пучок листового салата
- половина сладкой луковицы
- 100 г маслин без косточки
- 150 г белого рассольного сыра
- 3–4 ст. ложки оливкового масла
- сок половины лимона
- соль и специи по вкусу

Листовой салат промыть и высушить. Если сыр очень соленый – замочить его в молоке на полчаса. Овощи и сыр нарезать одинаковым средним кубиком. Лук – тонкими полукольцами. Салат порвать руками произвольно. Смешать все ингредиенты. Заправить смесью масла и сока, посолить по вкусу. Для яркого аромата можно добавить сушеный базилик, розмарин и орегано.

Ольга Бельская



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

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ



По кольцам: 4. Практическая реализация рацпредложения, изобретения. 12. Как одним словом назвать католический монастырь? 17. Неофициально этот город именуют столицей Кубани. 18. Отец Дездемоны, тесть Отелло. 19. Победительница конкурса. 20. Антон, сделавший педагогику поэмой. 21. «Верхняя одежда» для подушки. 22. У Матроскина – усы, лапы и хвост. 23. Качество воздушного шарика, выдающее спесивого человека. 24. Российский теннисист Николай ... 25. Императрица времен Ломоносова. 26. Вереница столбов в архитектуре.

От внешнего кольца к внутреннему: 1. Движение старообрядцев против церкви. 2. Красный краситель, добываемый из насекомого кошенили. 3. Наказана сегодня Ленка, за диктант у нее плохая ... 4. Пистолет (жарг.). 5. Вздор, пустяки, нелепость. 6. Письменный перечень, опись. 7. «Нахрапистый» напор на врага. 8. Испуганные движения сердца. 9. Документ на включение спортсмена в число участников соревнований. 10. Все, что угодно, проросшее плесенью. 11. Сматывают, когда «делают ноги». 12. «Непобедимый» флот Испании. 13. Подмосковный «мычащий» аэропорт. 14. Длинная фраза, выпаленная залпом. 15. Доводка внешнего вида авто. 16. Дуга, зафиксировавшая непослушную прическу.

ОТВЕТЫ

По кольцам: 4. Внедрение. 12. Аббатство. 17. Краснодар. 18. Брабанцо. 19. Лаврентка. 20. Макаренко. 21. Наволоочка. 22. Документы. 23. Надутость. 24. Давыденко. 25. Екатерина. 26. Колода.

От внешнего кольца к внутреннему: 1. Раскол. 2. Кармин. 3. Оценка. 4. Волына. 5. Ерунда. 6. Реестр. 7. Напук. 8. Екавье. 9. Заявка. 10. Гниль. 11. Удочка. 12. Армада. 13. Быхово. 14. Турда. 15. Тюнинг. 16. Ободок.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. На одной даче живут три соседа: Михаил, Алексей и Сергей. Их фамилии Иванов, Сидоров, Петров. Сергей – не Петров. Сын Алексея работает дальнобойщиком. У Алексея самый лучший урожай картофеля. А у Петрова вечно неурожай. Сын Иванова работает учителем в школе. Каковы же фамилии соседей?
2. Если произнести ее название, она тут же разрушится. О чем речь?



ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: фон слева вверх, край юбки слева, серьги у дамы, воротник ее платья, лацкан и подкака мушкетера. **Логические загадки:** 1. Михаил Петров, Алексей Сидоров, Сергей Иванов. 2. О мушкетере.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

■ **8-925-514-36-14** Дет. книги, игрушки, ФАРФОР, статуэтки, сервизы, значки, МАГНИТОФОН, кассеты, духи, готовальню, СЕРЕБРО, мельхиор, часы, муз. инструменты, фотооборуд-ие, ВКЛАДЫШИ, киндер, модели, ОТКРЫТКИ, фото, елоч. игр., подстаканник, самовар, богемию, хрусталь, пив. кружки. Картины, радиоприемник, спорт. награды, настол. лампы. Шв. машинки, иконы, форму, документы. Броши, сувениры СССР, портсигар, диафильм, янтарь. Китай, наст. игры. Вазы, кноп. телефоны. Кубок, грамоты, подсвечник, ковер, библиотеку, бижутерию. МЕБЕЛЬ, СТУЛЬЯ, пластинки, бронзу. Электронику. Царизм. ПЕРЬЕВЫЕ РУЧКИ. Куплю. 7-925-514-36-14.

■ **8-499-112-05-33** ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ золота, меха, техники, авто. ООО «Ломбард Платинум». ОГРН 1087746946847. Тел. 8-499-112-05-33.

■ **8-499-226-25-39** СКУПКА. БЫСТРО. Деньги сразу. Тел. 8-499-226-25-39.

■ **8-499-226-28-79** ПРОДАДИМ ВАШУ ВЕЩЬ в комиссионке. Цену назначаете сами! Тел. 8-499-226-28-79.

РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»: 8-495-792-47-73



СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



ГОРОСКОП на 23 июня – 6 июля



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

У Овнов подходящий период, чтобы завершить ранее начатые дела, например, ремонт или медицинское обследование. А кто-то завершит и отношения, давно себя изжившие.

24 июня – *полезны салаты с рукколой*

28 июня – *возбудит контрастный душ*

1 июля – *помните про защиту от солнца*



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Близнецы сумеют преодолеть свою вечную «двойственность», правильно расставить приоритеты и сосредоточиться на самом важном. Не забывайте про активный отдых!

25 июня – *танцы под любимую музыку*

27 июня – *рыба и морепродукты в меню*

2 июля – *«да» травяным чаем и отварам*



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Многие Львы захотят попробовать что-то новенькое. Например, приготовить впервые какое-то блюдо, освоить новое хобби. Верьте в себя и не сомневайтесь – все получится!

23, 28 июня – *«да» блюдам из томатов*

24 июня – *время ухода за собой*

1 июля – *начините утро с зарядки*



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Весы в этот период очень восприимчивы к тактильным ощущениям. Массаж, процедуры по уходу за телом, объятия и прикосновения близких людей подарят море удовольствия.

28 июня – *«да» натуральным тканям*

2,3 июля – *баня, сауна или бассейн*

6 июля – *в меню персики и абрикосы*



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Какие-то события этого периода могут потребовать от Стрельцов быстрых решений и стремительных действий. Вас восстановят отдых без гаджетов и упражнения на растяжку.

29,30 июня – *чай с мятой или чабрецом*

1 июля – *расслабит ванна с травами*

2 июля – *пора за покупками для дома*



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Водолеям стоит сосредоточиться на привычных повседневных делах. Не забывайте: любые здоровые привычки «работают», если следовать им регулярно, изо дня в день.

30 июня – *нежирное мясо и овощи в меню*

4 июля – *упражнения для позвоночника*

6 июля – *ложитесь спать пораньше*



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам рекомендуется проявить настойчивость, даже если первая попытка немного изменить образ жизни, завести какие-то новые полезные привычки обернулась провалом.

23 июня – *введите в меню кисломолочку*

2 июля – *«да» йоге, медитации и массажу*

5 июля – *не переутомляйтесь*



РАК ● 21 июня – 22 июля

У большинства Раков – солнечная и безмятежная полоса. Садоводам и дачникам доставит особое удовольствие работа на участке. В выходные стоит порадовать себя массажем.

26, 30 июня – *пейте больше воды*

2 июля – *в меню ризотто с морепродуктами*

6 июля – *соберите подушку с травами*



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Девам стоит снизить обороты своей кипучей деятельности и особенно в попытках помочь всем и сразу. Вам показан отдых, крепкий здоровый сон, долгие неспешные прогулки.

27 июня – *домашняя ягодная выпечка*

1 июля – *прогулки босиком по траве*

3 июля – *общение с живой природой*



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионы предаются творчеству, философским размышлениям или духовным исканиям. Лучшее всего вас вдохновит общение с природой – в лесу, цветущем саду или у водоема.

23 июня – *сыры и зелень в меню*

27 июня – *подберите крем для рук*

2 июля – *хороша дыхательная гимнастика*



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Козерогов может выбить из колеи легкое недомогание или обострение хронической болезни. Лучшее лекарство – поддержка родных, близких и любовь домашних питомцев.

26 июня – *в меню оранжевые овощи и фрукты*

28 июня – *пробежка или велопрогулка*

3 июля – *разгрузочный день на кефире*



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Перемены, происходящие в жизни у многих Рыб, так или иначе к лучшему, даже если сейчас вы в этом сомневаетесь. Следите за давлением, старайтесь меньше нервничать.

30 июня – *салаты из огурцов и редиса*

2 июля – *питательные маски для лица*

3 июля – *ванна с морской солью на ночь*

«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. Святозерская,
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

№ 12 (179). Дата выхода:
23.06.2023

Подписано в печать: 15.06.2023
Номер заказа – 2023-02053
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 21.06.2023

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

Тираж 166 900 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

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 повесить его на крючок или просто привязать к столбу и дереву 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 яйцерезки и блендера). Компактный размер. Идеально для порирования и нарезки кубиками, вместительная чаша, высокая скорость вращения ножей. Измельчитель 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 кроветок. Незаметен под одеждой. Универсальный размер. Максимальный обхват ноги до 50 см.

2 по ЦЕНЕ 1
990 руб.



Усилитель звука

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**

НОВИНКА

990 руб.



Лента «Супер Фикс»

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. Заклеит влажную поверхность даже под водой!

2 по ЦЕНЕ 1
990 руб.



Матрас топпер с анатомическим эффектом

Размеры:

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

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

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ИП Елжин Иван Юрьевич ОГРН 321774600271012. С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по телефону 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций с 23.06.2023 г. по 14.07.2023 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

СУПЕРЦЕНА
от 1690 рублей



Мини-кондиционер

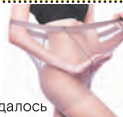
2200 руб. **1590 руб.**



Компактный персональный охладитель, наполняющий воздух вокруг вас приятной прохладой за несколько минут. Обладает легким весом, бесшумным вентилятором с тремя скоростными режимами, и привлекательным дизайном. Остужает нагретый воздух, создавая в зоне отдыха комфортный микроклимат. Просто добавьте воды и нажмите кнопку. Охлаждает повышая влажность в помещении и дополнительно очищает воздух. Его секрет в технологии гидроохлаждения, использующей воздушный фильтр-испаритель. Охлаждает горячий воздух, превращая его в прохладный и освежающий. Встроенная подсветка, может использоваться в качестве ночника.

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, отличающиеся повышенной эластичностью, это позволяет им быть устойчивыми к внешним воздействиям. Держат свою форму, не теряют своих качеств и после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. 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

990 руб. **2 по ЦЕНЕ 1**



Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 180% и при этом оставляют ваши руки свободными. Прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! **НЕ ЯВЛЯЕТСЯ 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 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

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.

1690 руб.
1290 руб.



Отпугиватель грызунов и насекомых

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.

2 по ЦЕНЕ 1



Подушка для ног «Здоровый сон»

1690 руб. **990 руб.**



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

Складная стильная машинка «Мини-автомат»

НОВИНКА



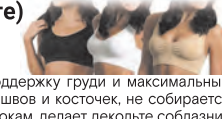
СУПЕРЦЕНА

2490 рублей

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

Корректирующий бюстгалтер «Ах Бра» (3 штуки в комплекте)

1710 руб. **990 руб.**



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

Светильник «Чемпион» солнечная батарея

990 руб.



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

Солнцезащитная пленка на окна 890 руб.

Если в полдень в ваше окно светит солнце, а вечером вы не защищены от сторонних 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.



2 по ЦЕНЕ 1

«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 износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от исходного 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 разноразмерный 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 пометете окна, которые совсем не открывались или на них стоит роса. С магнитной щеткой вы убедитесь в отличном качестве уборки. Одновременно мойте воду 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 9.00 до 20.00