

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 17 (160)

2 - 15
сентября
2022 года



ПРИРОДНЫЕ СОРБЕНТЫ

ГДЕ ДОБЫТЬ
И КОГДА ПРИНИМАТЬ

СТР. 9

АНЕМИЯ

КУДА УХОДЯТ СИЛЫ

СТР. 24-25

ЛЕБЕДА

НА ТАРЕЛКЕ И В АПТЕЧКЕ

СТР. 8

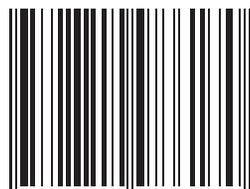
БРУСНИКА

ЯГОДА БЕССМЕРТИЯ
НА НАШЕМ СТОЛЕ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170



2 2 0 1 7

ЗАРЯДКА
У ПЛИТЫ. ПОКА
ВАРИТСЯ БОРЩ

СТР. 23

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

РАК ШЕЙКИ МАТКИ:

ЗАЩИТИТЬСЯ ПРОЩЕ,
ЧЕМ КАЖЕТСЯ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



СЕНТЯБРЬ ПРЕКРАСЕН, ПРАВДА ЖЕ? СВОИМИ РЯБИНОВО-АЛЫМИ КОСТРАМИ, СВЕТОЙ ГРУСТЬЮ, ПОЛКАМИ КЛАДОВОЙ С ЗАКАТАННЫМИ В БАНКИ ЛЕТОМ И СОЛНЦЕМ – ПОМИДОРЧИКАМИ, КЛУБНИКОЙ, СМОРОДИНКОЙ. В СЕНТЯБРЕ ПРЕКРАСНО ВСЁ! И НАШ ЖУРНАЛ ТОЖЕ. ВЕДЬ В НЕМ ТАК МНОГО ИНТЕРЕСНОГО! В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

- поговорим об отсроченных последствиях ковида и спросим у врача, как их предвосхитить;
- зададим специалисту вопросы о доброкачественных опухолях – гигроне, липоме, атероме;
- составим недельное меню для тех, кто страдает псориазом и иными кожными заболеваниями.



И конечно, неизменно вкусный материал о полезном продукте. На этот раз поговорим о пузатенькой солнечной тыкве. Погрузимся в материал о пользе жерухи (заодно расскажем, что это и с чем ее едят). Вспомним о целительной силе янтаря. А также предложим новую зарядку для мозга и третпетную историю любви. Не за горами октябрь, но в нашей компании этот месяц обещает быть не менее прекрасным, чем все другие! Читайте «Секреты здоровья» и будьте в моменте!

ЧЕМ ПОЛЕЗНО РАННЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

1 ВЫСВОБОЖДАЕТСЯ ЧАС-ДВА ЛИЧНО ДЛЯ СЕБЯ. А это значит, можно наконец начать делать зарядку, полноценно завтракать, не боясь никуда опоздать, заниматься любимым хобби, читать давно запланированную книгу.

2 РАННИЕ ПОДЪЕМЫ ПОЗИТИВНО ВЛИЯЮТ НА ПСИХИКУ, делая нас эффективнее, устойчивее к стрессам, спокойнее и надежнее (конечно, если это не разовая акция, а вошедший в привычку распорядок дня).

3 В ПЕРИОД С 6 ДО 8 УТРА ПРОИСХОДИТ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ВЫБРОС КОРТИЗОЛА – гормона, помогающего нам легко просыпаться и запускающего в организме все процессы, плюс он обладает противовоспалительным действием.

4 УТРЕННЯЯ АКТИВНОСТЬ – ЗАРЯДКА, ПРОГУЛКА С СОБАКОЙ, ДАЖЕ ТАНЦЫ – ЭТО РИТУАЛ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ НАМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫЕ. Ведь во время даже 15-минутного активного движения мы получаем от организма в подарок дофамин (гормон радости) и серотонин (гормон хорошего настроения).

КТО РАНО ВСТАЁТ, ТОТ ЗДОРОВЬЯ ЗАПАСЁТ



КАК НАУЧИТЬСЯ ВСТАВАТЬ С ЗАРЁЙ

1. Учитесь просыпаться рано постепенно, каждый день выставляя время, когда должен сработать будильник, на 10 минут раньше.
2. Ложитесь спать не менее, чем за 8 часов до пробуждения.
3. Перед сном принимайте горячий душ, а утром – прохладный.
4. Все вечерние дела решайте до того момента, когда вы

планируете лечь в постель.

5. Ужинайте легко, завтракайте – плотно.
6. Начинайте утро активно – с зарядки, пробежки, прогулки с собакой.
7. Перед сном проветривайте комнату.
8. Вставайте сразу, как прозвенел будильник.
9. При пробуждении сразу открывайте окна или включайте свет.
10. Если не можете долго уснуть, почитайте.
11. Приготовьте себе на утро приятный сюрприз, ради которого захочется встать пораньше.
12. Перед сном исключите любые гаджеты.
13. Найдите единомышленников и взаимно делитесь своими успехами.



Япония на страже здоровья Вашего мозга!



Здравствуйте!

У моего папы настоящая беда с памятью. Ему 72 года. Он подвижный, активный, но забывает элементарные вещи. Постоянно ищет свои очки, ключи, мобильный телефон, а теперь еще стал забывать дорогу домой. Я недавно прочитала о японском средстве для поддержания работы головного мозга – МозгТерапи. Расскажите, пожалуйста, поможет ли оно моему папе?

Ирина М., Красноярск, для папы (72 года)



Здравствуйте!

Мне 54 года. Я работаю бухгалтером. Где-то около года назад стала замечать ухудшение памяти и сообразительности, не сразу реагирую на указания начальства. Очень боюсь увольнения. Узнала про японское средство МозгТерапи. Неужели оно способно вернуть мне былые возможности?

Нина Петровна П., Санкт-Петербург, 54 года

Мнение эксперта:

Да, недавно в Россию пришло уникальное японское средство **МозгТерапи** для питания и поддержания здоровья клеток головного мозга.

Согласно международной статистике, Япония – страна самых пожилых людей в мире. При этом они много путешествуют, активны и жизнерадостны.

Ученые знаменитого университета города Киото изучили этот феномен. Оказалось, что одно из любимых блюд японцев – уникальный моллюск Азума Пектинида, который водится у берегов Японии. Из него выделили целебные для головного мозга **ФОСФОЛИПИДЫ**. Они являются ремонтными кирпичиками, которые в буквальном смысле «чинят» клетки головного мозга.

Курсовой прием **МозгТерапи** позволит поддерживать нормальную работу головного мозга – главного компьютера нашего организма – в любом возрасте.

Звоните и уточняйте, где купить, прямо сейчас!



8 (800) 100-55-60

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

*Сделано в Японии. **При покупке 3 упаковок. Б.Д. ООО «Национальный центр здоровья». СР №RU77.99.11.003.R.002309.08.20 от 03.08.2020. Акция действует с 01.09.2022 по 31.12.2022. Информацию об организаторе акции, привилегиях ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по телефону: 8 (800) 100-55-60.



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

✉ ОТ ЛИПОМЫ ДЕЛАЮ МАЗЬ ДОМА

Муж у меня крайне теплолюбивый. Ему жара – это рай земной. Возится на огороде без майки и к концу лета похож на подкопченный окорок. И ведь не сгорает. Удивительное свойство кожи – бронзоветь и не облезать. Но это я отвлеклась, завидую маленько. Ключевая мысль в том, что муж был без майки, когда я заметила у него на плече шишку. Быстро отправила к хирургу – оказалась липома. Врач предложил понаблюдать. Ну а мы что, мы и наблюдали. А попутно мазали мазью, которую я готовила сама. Раньше я ее от бородавок применяла, но и при жировиках она тоже хороша. И так, нужно смешать 50 г хорошего сливочного масла с 2 ст. ложками измельченной свежей травы жерухи. Перемешивать до тех пор, пока не образуется однородная масса. Убрать в холодильник, укупорив. Наносить на ночь, наложив компрессную бумагу и нетуго забинтовав. Что хочу сказать, нет у мужа жировика больше, не за чем наблюдать. Ура!

Варвара Якушева, г. Рязань

Наша справка

Жеруха, или водяной кресс – это съедобное растение, богатое витаминами А, В, С, К и железом, обладает мягким мочегонным эффектом. Трава содержит йод, который необходим для нормальной работы щитовидной железы. Настой жерухи применяется при проблемах с кожей, а также для общего укрепления и очищения организма. Наружно жеруху издревле применяют при липомах, бородавках и полипах.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

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

✉ ПОЧЕЧУЙНАЯ ТРАВА ОТ ГЕМОРРОЯ ПОМОГЛА

Ох, вот о таких проблемах, о которых я рассказать хочу, как-то не принято распространяться. Может, поколение наше такое зашоренное, не наученное открыто говорить о проблемах интимного плана. Я ведь за что «Секреты здоровья» так люблю и уважаю? Тут запретных тем нет. Вот недавно была статья про важность колоноскопии, начиная с сорокалетнего возраста. А я до шестидесяти с хвостиком доковылял, а никогда это обследование не проходил. Решил исправиться, и, оказалось, вовремя. Удалили мне два полипа во время процедуры. А заодно увидели воспаление в прямой кишке и геморроидальные узлы. Ну, в целом, не так все страшно, но кое-чего выписали по мелочи для лечения. Ну а коль скоро запущенного ничего нет, я решил повременить с лекарствами и обратиться к народной медицине. Давно знаю, что от геморроя почечуй-траву применяют. Тут все просто: 1 ст. ложку травы горца почечуйного залить 500 мл кипятка. Этот объем нужно будет выпить за сутки. Дать настояться снадобью. Я укутываю теплым

пледом часа
на два.



Выпить в три приема между едой. Ну и хочу сказать, очень даже неплохое средство оказалось. Врач одобрил, когда я повторно на прием к нему пришел. Так что рекомендую.

Валерий Севастьянов, г. Таганрог

Наша справка

Горца почечуйный обладает кровоостанавливающим свойством и противовоспалительным действием. Сужает сосуды, усиливает моторику кишечника, помогает устранять запоры, борется с анальным зудом, улучшает регенерацию тканей. А все благодаря содержанию вяжущих и дубильных веществ, эфирных масел и всевозможных кислот. К тому же в растении немало витаминов С и К. Но важно знать, что снадобью на основе этой травы противопоказаны беременным и страдающим тромбозом. К тому же плоды горца почечуйного ядовиты – применять растение нужно строго по инструкции.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СКОРЛУПКА-ПОМОЩНИЦА

А пробовали ли вы когда-нибудь добавлять в турку при варке кофе щепотку порошка из яичной скорлупы? Если нет, то обязательно попробуйте. Вкус напитка станет ярче и насыщенней, горечь и кислота нейтрализуются. Плюс скорлупка не даст сбежать ароматному напитку.

Галина Алфёрова, г. Жуковский



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЗОЛУ НА МЫЛО, ЧТОБ ЗДОРОВЬЕ БЫЛО

Я давно мою голову мылом из золы, которое варю сама. Никакой химии, все натуральное, и волосы стали крепкими, гладкими, легко расчесываются. Хорошо его использовать и при кожных проблемах. Словом, попробуйте. Процесс варки несложный, но довольно долгий, тут нужно подготовиться. И важно не использовать для приготовления мыла алюминиевую посуду. Итак, сначала будем варить щелок. Насыпаем в варочную емкость до половины посудыны золы, до верха наливаем воду и варим полчаса. Отвар процедим,

о с а -

док выкинем, он нам не понадобится. В принципе, уже этот отвар можно использовать для мытья волос и тела. А можно пойти дальше. К полученному щелоку добавляем равное ему количество жира. Это может быть нутряной жир (козий, куриный, свиной – любой), сало, кокосовое масло, даже оливковое, если можете себе позволить. Все хорошо размешиваем до получения однородной массы и варим не менее 4–6 часов до состояния жидкого поташного мыла, похожего на густой клей. Эта масса уже более приятна и проста в использовании. А если хочется получить кусковое, твердое мыло,

то понадобится добавить поваренную соль и варить до загустения массы. Затем вынуть получившееся ядро, переложить в другую емкость и добавить более концентрированный, заранее сваренный щелок, еще добавить соли, размешать, проварить. В процессе



мы -
ло еще
сильнее
загустеет. Но перед применением нужно подождать, когда с него стечет лишний щелок. Можно разложить массу по формам на льняное полотно, чтобы получились ровные кусочки. Вот у нас и готово твердое мыло. Красота!

Евгения Александровна Нахимова, г. Москва

Наша справка

Ранее в щелочном растворе вываривались натуральные ткани, что придавало им прочность, белье носилось дольше, меньше изнашивалось. А отвары целебных трав, добавленные в щелок, превращаются в настоящий «шампунь красоты», укрепляя волосы. И тут народные целители рекомендуют использовать березовую золу для приготовления щелока. Посуда же, вымытая этим средством, будет не только чистой, но и безвредной в использовании, ведь некоторые современные сильно пенящиеся моющие средства могут быть причиной аллергии и заболеваний ЖКТ, если их плохо смыть с посуды.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВМЕСТО ДОРОГИХ ПАТЧЕЙ



Я давно не покупаю дорогие гидрогелевые патчи для век. Зачем, когда есть такое замечательное растение, как алоэ? Достаточно нанести немного геля из этого растения на ватные диски, приложить к области вокруг глаз и оставить на 15–30 минут. Гель приятно охлаждает и успокаивает кожу, поможет справиться с отеками.

Янина Жукова, г. Кисловодск

УКРОП ДА МЁД – И ВЗДУТИЕ ПРОЙДЁТ

Мы недавно с дочкой и внучкой отдохали на море. Сами готовили мало, все по столовым да кафе ходили. Я говорила дочке, мол, давай я буду готовить, мне несложно, но она запретила. Сказала, что мы отдыхать приехали, вот и будем отдыхать, а у плиты и дома настоимся. Я согласилась, а к концу отпуска поняла, что с кишечником у меня не все в порядке. Ну, не привыкла я к казенной пище, всю жизнь сама готовлю. Началось вздутие, урчание, проблемы со стулом. Еще там, на юге, я стала готовить себе «лекарство» от появившихся проблем. Купила каштановый мед и укропное масло, смешивала 1 ч. ложечку первого с 1 каплей второго и принимала каждый раз после еды. Вернувшись домой, продолжила, и все проблемы сошли на нет. Больше никакой столовской снеди, все сама. Так надежнее.

Ирина Михайловна Петровская, Курганская обл.



Наша справка

● Мед благодаря наличию щелочеобразующих элементов снижает повышенную кислотность желудка, обладает мягким послабляющим действием, повышает уровень гемоглобина, снижает нервную возбудимость, улучшает настроение и сон. В меду высокая концентрация железа и марганца, которые улучшают усвоение организмом пищевых продуктов.

● Укропное масло богато витаминами А, С, РР, флавоноидами и минеральными элементами. Используется для улучшения аппетита, в качестве ветрогонного средства, является абсорбирующим средством, уменьшает воспаления. Категорически не рекомендуется принимать беременным женщинам!



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

ТРАВЯНОЙ ЧАЁК ОТ ЭКЗЕМЫ ПОМОГ

Несколько лет назад я попала в ДТП. Все обошлось, серьезных травм не было. Пара переломов, гематомы, ушибы, сотрясение. В принципе, врачи меня на ноги поставили быстро. Но на нервной почве, из-за сильного стресса, видимо, пошла у меня на руках экзема. И ничем ее было не взять. И гормонами меня лечили, и мазями всякими, и таблетками, и витаминами. Хоть бы что этой заразе. Со временем она только усугублялась. Стоило в воде повозиться, ягоду перебрать, грядки пополоть, как кожа на руках начинала зудеть, волдыриться, мокнуть. Ужас. А я тут еще надумала социальными танцами заняться. И так мне было стыдно партнеру на плечи такие руки класть, что я на занятия в перчатках приходила. Это заприметила одна женщина, с которой мы в одной группе занимаемся, спросила, почему я прячу руки, ну я ей и рассказала. Тогда она посоветовала мне один сбор. Я решила, что хуже не будет, и после занятия побежала в аптеку. Купила все необходимое. Итак, нужно смешать 1/2 ч. ложки листа грецкого ореха, 1 ч. ложку крапивы, по 2 ч. ложки череды, земляничного листа и душицы. 2 ст. ложки этой смеси залить стаканом кипятка и дать настояться 20 минут. Процедить и сразу выпить, пока отвар не остыл. Делать так четырежды в день, последний прием – перед сном. Этим же отваром можно смачивать больные места. Что я, собственно, и делала. И, о чудо! Кожа стала чистой. Пила отвар я три недели. Затем повторила через 4 месяца. И так пару лет. Об экземе и не вспоминаю теперь.

Диана Васильева, г. Курган

Наша справка

● *Листья грецкого ореха – благодаря хинонам, флавоноидам и витаминам С и В, дубильным веществам и органическим кислотам обладают ранозаживляющим, противомикробным и противовоспалительным эффектом.*

● *Крапива – благодаря богатому минеральному составу наделяется противовоспалительными, бактерицидными и антисептическими свойствами.*

● *Черёда – флавоноиды, полисахариды, эфирные масла и органические кислоты делают череду замечательным противовоспалительным и противомикробным средством.*

● *Земляничный лист – это средство издавна применяли для нормализации пищеварения, а также в качестве противовоспалительной, противоотечной помощи. К тому же лист земляники обладает общеукрепляющими и ранозаживляющими свойствами. А все благодаря витаминам А, С, Е, К и группы В в своем составе.*

● *Душица – траву используют для борьбы с патогенными микроорганизмами, так как доказана высокая антибактериальная активность экстрактов и настоек из нее. Обладает успокаивающим эффектом.*



СУШЕНИЦА ПРИ ГАСТРИТЕ ПРИГОДИТСЯ

Вот все-таки мы, люди, слабые создания. Даже зная, что вот этот жирный, жареный кусок свинины нам вреден, как и ломоть торта с кремом, не можем себе отказать в удовольствии налопаться вредной, нездоровой еды. Грешна и я, чревоугодница та еще. Ну и поплатилась за свои слабости – нажила эрозивный гастрит. А вот, когда, как говорится, жареный петух в одно место клюнул, давай вареные кабачки есть и полезительными отварами запивать. Можно, оказывается, когда нужно. Вот одним из таких отваров явился сушеничный. Травка русская, древняя, целебная. Успокаивает боли, снимает спазмы, ее отвар обволакивает желудок. А это нам и надо, когда гастрит мучит. 1 ст. ложку травы сушеницы залить стаканом кипятка, дать настояться минут 30–40. Принимать перед едой трижды в день по 1/3 стакана.

Ядвига Ровнова, г. Москва

Наша справка

Сушеница обладает противовоспалительными, вяжущими и антибактериальными свойствами. Ускоряет процессы регенерации и эпителизации язвенных поверхностей слизистых оболочек. Лечебный эффект сушеницы обусловлен комплексным влиянием витаминов и других веществ, содержащихся в растении (смолы, флавоноиды, дубильные вещества).

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СМЕТАННАЯ МАСКА

Если мне нужно с утра хорошо выглядеть, вечером я всегда делаю сметанную маску. Очищаю кожу лица, шеи и зоны декольте. Хорошо кожу массирую, а затем толстым слоем по массажным линиям наношу жирную сметану. Оставляю на полчаса, затем смываю теплой водой и наношу питательный крем.

Любовь Милая, г. Москва

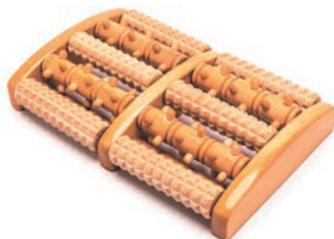


Во времена, когда вокруг нас так много химии и пластика мы хотим, чтобы наша кожа получала только самое лучшее, что может дать природа. Именно поэтому разнообразные аксессуары для массажа из натуральных материалов набирают популярность по всему миру. А процедуры с их использованием называют «эко-массажем», способным подарить красоту и здоровье вашей коже.

Деревянные массажеры

С помощью деревянного роликового массажера можно снять усталость после утомительного дня. Его удобно использовать, сидя за столом или расположившись в любимом кресле за книгой или фильмом. Это очень приятная процедура, которая быстро войдет в привычку. Такой массажер часто прописывают для укрепления свода стопы, улучшения осанки и предотвращения появления «шпор» и мозолей. Рабочая поверхность роликов массажера укрепляет мышцы и связки, воздействует на биологически активные точки, улучшает циркуляцию крови и лимфоток. Выбирать стоит только качественные изделия из натуральных, экологических

материалов. Например, *деревянный роликовый массажер* от компании Bradex. Он компактен и удобен — на устойчи-



вой раме располагаются ролики разной конфигурации. Им можно массировать стопы, бедра, икры, а также мышцы рук и спины.

Деревянный массажер с резиновыми роликами активно и равномерно воздействует на поверхность тела и акупунктурные точки. Разная фактура и материал массажных элементов создают приятные тактильные ощущения, при этом резиновые вставки не позволяют стопе скользить.



РЕКЛАМА

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

ООО "Вайлдберриз", 142181, МО, г. Подольск,
д. Коледино, территория Индустриальный парк
"Коледино", д.6 стр.1 ОГРН 1067746062449
ООО "Интернет решения", 123112, г. Москва,
Пресненская наб., д.10, эт.41, пом. 1, комн.
ОГРН 1027739244741



Щетки для сухого массажа

Особой популярностью пользуется щётка для сухого массажа. Благодаря своей экологичности, разнообразности применения и множества вариантов размеров и щетин, аксессуар стал востребован во всем мире.

Процедуру сухого массажа обычно проводят перед принятием душа, ванны или бани. Натуральная щетина деликатно отшелушивает верхние слои эпидермиса, делая кожу более гладкой, эластичной и восприимчивой к питательным и увлажняющим средствам. Сухой массаж щёткой имеет ярко выраженный антицеллюлитный эффект и способствует активному обновлению клеток кожи, что особенно актуально с возрастом. Благодаря регулярным массажным процедурам улучшается кровообращение, цвет кожи и общее состояние организма. Выбирайте жёсткость щётки в зависимости от чувствительности вашей кожи. Универсаль-

ный вариант с щетиной средней жёсткости — *бамбуковая щетка с щетиной кабана* от Bradex. Длина ручки щётки — 39 см. Такая щётка прослужит долго и не потеряет своих свойств, даже если хранить ее при высокой влажности, в ванной комнате или душевой кабине.

Для интенсивного массажа Bradex предлагает вам *щётку для сухого массажа из чайного дерева с более жесткой щетиной кактуса*. У нее удобная длинная (43 см) съёмная ручка. Щётка гипоаллергенна благодаря целебным свойствам чайного дерева и отсутствию компонентов животного происхождения. Для поездок можно приобрести *компактную универсальную щётку из чайного дерева с щетиной кабана*. Ведь долгое путешествие или командировка — это не повод забывать о здоровье кожи. А благодаря размеру щетка идеально подходит, чтобы брать ее в тренажёрный зал.



Массажеры и щетки для домашнего эко-массажа просты в использовании и не занимают много места. Это не просто модные аксессуары, но и отличный повод уделить себе немного внимания и заботы.

Приобрести аксессуары для сухого массажа Bradex можно на маркетплейсах Wildberries и Ozon. Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте bradex.ru



Лебеду многие воспринимают как ничем не примечательный сорняк на огороде. На самом же деле это настоящий клад витаминов и полезных веществ – недаром эту травушку величают «золотом инков».

ПОД МИКРОСКОПОМ

В молодых побегах лебеды содержится большое количество протеинов, почти не уступающих по питательной ценности животному белку. Витамины Е, С, каротин, калий, рутин, эфирные масла, большое количество аминокислот. Лебеда не раз помогала нашим предкам в период недостатка еды, авитаминоза и всевозможных недугов.

Эта травушка обладает противовоспалительным, успокаивающим, обезболивающим и отхаркивающим действиями. Высокое содержание клетчатки в свежей лебедке делает растение эффективным натуральным сорбентом – употребление в пищу молодых листьев и побегов способствует стимулированию перистальтики кишечника. Чай из листьев лебеды пьют при болезненных и скудных менструациях.

ПРИ БРОНХИТЕ

Сухой кашель народные целители советуют «изгонять» отваром лебеды. Для этого 3–4 ст. ложки измельченной сухой травы залить стаканом кипятка и поставить на медленный огонь на 20 минут. После чего убрать с плиты и дать настояться в течение 30 минут. Процедить. Принимать 3–4 раза в день по 0,5 стакана.

НАСУШУ ЛЕБЕДУ – ВСЕХ ЗДОРОВЬЕМ превзойду!

ОТ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

Компресс из распаренных листьев лебеды издревле применяли от болей в спине.

100 г свежих листьев промыть, залить листочки литром кипятка и оставить на 10 минут. Воду слить, листья остудить до комфортной температуры, приложить к больному месту и укутать. Держать до полного остывания.

ЛЕБЕДА В КУЛИНАРИИ

Лебеда – ценнейший продукт для нашего организма. Богатая клетчаткой, она не оставит шанса разгуляться запорам. Насытит наш организм витаминами А, Е, РР и минералами.

Фрикадельки

На 2 порции понадобится: большой пучок лебеды, немного кинзы (по вкусу), 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка свежесжатого сока лайма или 2 ст. ложки сока лимона, 1 ст. ложка оливкового масла, 1/4 ч. ложка морской соли, специи по вкусу (кориандр, перец, прованские травы).

Как приготовить: все ингредиенты пробить в блендере до однородной массы, но так, чтобы оставались видимые кусочки. Из полученного фарша сформировать фрикадельки и убрать в холодильник примерно на час. Блюдо готово!

Котлетки с овсянкой и картофелем

На 2 порции понадобится: 150 г лебеды, головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 картофелина среднего размера, полстакана овсяных хлопьев, панировочные сухари, соль, свежий имбирь и специи по вкусу.

Как приготовить: овсяные хлопья запарить в емкости под крышкой на полчаса кипятком. Лук натереть на средней терке, соединить с овсянкой. Добавить измельченный чеснок, имбирь, специи. Картофель натереть на мелкой терке, добавить к овсяным хлопьям. В кипящую подсоленную воду поместить мелко нарезанную лебеду и отварить ее до готовности. Откинуть на дуршлаг, добавить в фарш. Вымесить эту массу, сформировать котлетки, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить на разогретой сковороде с растительным маслом до получения румяной корочки с каждой стороны.

Лёгкий супчик

На 2 порции понадобится: 100 г молодых листьев лебеды, 30 г щавеля, 20 г зеленого лука, 1 морковь, 2 картофелины, 3 крупных шампиньона, укроп, кинза, базилик и иная зелень по вкусу, соль, перец, 300 мл воды и 20 г сметаны.

Как приготовить: в кипящую соленую воду положить нарезанные кубиками грибы, картофель и морковь. Когда картофель сварится, добавить нашинкованную зелень, лебеду и щавель. Варить еще 10–15 минут. Перед подачей заправить специями, зеленью и сметаной. Подавать можно с дижонской горчицей.

Наталья Ноябрьская
и Любовь Анина



Препараты с сорбирующими свойствами (от лат. *sorbens* – поглощающий) можно найти в каждой домашней аптечке. Это средства скорой помощи при пищевых отравлениях, алкогольной интоксикации и т. д.

Однако сорбенты производят не только на фармацевтических предприятиях. О них позаботилась и сама природа. Источники естественных, натуральных «сорбентов» можно найти в ближайшем продукто-

Сорбенты НА ТАРЕЛКЕ



ки, кишечник и

т. д.) неплохо справляются с их нейтрализацией и выведением. Истории о «залежах» шлаков и токсинов, которые необходимо специально выводить из организма, – это,

КСТАТИ

От 800 г различных овощей и фруктов в день для женщин и от 1 кг – для мужчин обеспечивается потребность организма в клетчатке, а также в витаминах и минералах, которыми богата растительная пища.



вом магазине: это овощи, фрукты и другие продукты растительного происхождения.

Конечно, никому не придет в голову лечить острое отравление яблоком или морковкой. Тем не менее, природные сорбенты тоже нужны, даже необходимы современному человеку.

СРЕДСТВО ПРОТИВ ТОКСИНОВ

Ежедневно нас регулярно «атакуют» десятки и сотни токсинов – химических соединений с негативным воздействием. Они могут присутствовать в воздухе и в воде, пластиковой посуде и мебели, бытовой химии, косметике и так далее.

Чаще всего эти вещества содержатся в микродозах, поэтому внутренние «очистные системы» человеческого организма (печень, поч-

каще всего, сказки. Однако, если токсины поступают в избытке или организм по каким-то причинам недостаточно эффективно их выводит, то развивается накопительный эффект, и это действительно может привести к ослаблению иммунитета, развитию аутоиммунных заболеваний и т. п. Здесь на помощь и приходят сорбенты природного происхождения. Во-первых, они способны связывать или впитывать вредные вещества, а во-вторых – стимулировать пищеварение, помогая в естественных процессах очищения.

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА И ДИАБЕТА

Проходя по пищеварительному тракту, сорбенты в составе продуктов замедляют усвоение «быстрых» углеводов, помогая избе-

жать резких скачков сахара в крови и в целом дольше сохранить чувство насыщения.

Также сорбенты частично абсорбируют жиры, поступающие с пищей. Доказано, что регулярное употребление растительной пищи помогает снизить уровень «плохого» холестерина.

Наконец, природные сорбенты подстегивают перистальтику, стимулируя продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту и помогая избежать запоров.

Таким образом, естественный природный сорбент помогает снизить риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, а также является профилактикой ожирения.

Оксана Черных

ГДЕ ИХ ИСКАТЬ?

Природный сорбент – это клетчатка, или, как ее еще называют, пищевые волокна. Формально клетчатка – это разновидность сложных углеводов, однако наш организм не способен расщепить ее на усваиваемые молекулы глюкозы, поэтому пищевые волокна проходят «транзитом» через пищеварительный тракт.

Пищевые волокна делят на два типа – растворимые и нерастворимые.

● **Растворимая клетчатка** в процессе пищеварения превращается в гелеобразное вещество. Самый известный вид растворимой клетчатки – это пектин. Содержится в клеточных стенках фруктов и овощей. Пектинами богаты свекла, морковь, перец, тыква, баклажаны, а также яблоки, айва, вишня, слива, груши, цитрусовые.

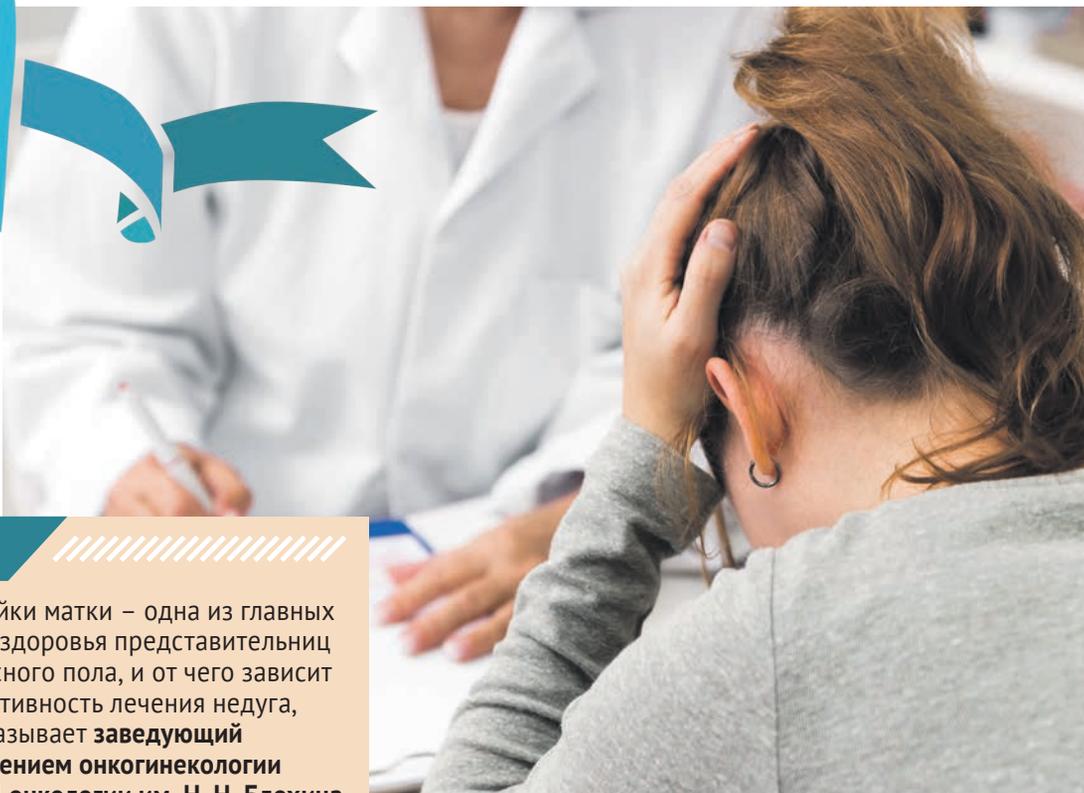


● **Нерастворимая клетчатка** в желудке и кишечнике сохраняет неизменную структуру, однако поглощает жидкость и абсорбирует вредные вещества. К тому же нерастворимая клетчатка – пребиотик, она является субстратом для роста полезных микроорганизмов, обитающих в толстой кишке. Источники нерастворимой клетчатки – бобовые (горох, фасоль), цельнозерновые культуры, отруби, орехи.



Стресс, гормональные сбои, беспорядочное питание – все эти факторы не добавляют здоровья нам, женщинам. Более того, поддаваясь на «провокации» современного ритма жизни, мы своими руками мостим дорогу к жизнеугрожающим заболеваниям, например, к онкологии.

РАК ШЕЙКИ МАТКИ:



ЭКСПЕРТ

Почему рак шейки матки – одна из главных угроз для здоровья представительниц прекрасного пола, и от чего зависит эффективность лечения недуга, рассказывает **заведующий отделением онкогинекологии НМИЦ онкологии им. Н. Н. Блохина Алексей ШЕВЧУК.**



Фото из личного архива Алексея Шевчука

В ЗОНЕ ВНИМАНИЯ

– Алексей Сергеевич, насколько распространен рак шейки матки среди россиянок?

– Ежегодно в нашей стране рак шейки матки (РШМ) впервые выявляется у 15 тысяч женщин. На мой взгляд, это немало, и не будем забывать, что многие из пациенток – женщины репродуктивного возраста. В основном же, средний возраст страдающих от рака шейки матки – 45–55 лет. Хотелось бы отметить, что в структуре заболеваемости женских половых органов этот вид рака занимает второе место после рака эндометрия, и это довольно серьезный показатель.

– Почему такая простая для выявления патология продолжает часто встречаться в запущенных стадиях?

– На самом деле, существует много причин. Во-первых, наши женщины часто забывают о том, что их собственное здоровье находится в их же руках. Они совершенно не помнят о том, что нужно регулярно проходить обследования и посещать гинеколога. А ведь рак шейки матки – это довольно легко выявляемое заболевание. Шейка матки доступна визуальному осмотру, и для обнаружения болезни можно легко получить диагностический материал. Поэтому у женщин, которые регулярно обращаются к гинекологу, как правило,

нет рисков получения запущенной формы опухоли.

Второй момент, который нужно учитывать – отсутствие в нашей стране массового скрининга (регулярное обследование населения для выявления того или иного заболевания). В тех странах, где скрининг введен на государственном уровне и существуют программы, охватывающие все женское население, заболеваемость и смертность от РШМ за последние десятилетия существенно снизилась.

У нас пока подобные программы носят региональный характер, и массового применения этих технологий нет. Но я знаю, что в этом направлении ведется активная работа, и надеюсь, что в будущем такие программы появятся.

ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ

– Что является основной причиной развития рака шейки матки?

– На сегодняшний день рак шейки матки является одним из немногих заболеваний, для которого точно установлен фактор, его вызывающий – вирус папилломы человека. Более 90–95% случаев рака шейки матки обусловлено папилломавирусной инфекцией.

Напомню, что распространенность этого вируса на сегодняшний день огромна – каждый человек в той или иной степени в течение жизни сталкивается с папилломавирусной инфекцией. Но отмечу, что далеко не у всех женщин, являющихся носителем этого вируса, разви-

ПОБЕДА В ВАШИХ РУКАХ!

вается рак шейки матки. У большинства папилломавирусная инфекция имеет временный характер, и иммунитет сам справляется с проблемой.

БЕЗ ЗАЩИТЫ

– *А можно обозначить группу риска по РШМ?*

– Заболевание развивается, в основном, у тех женщин, у кого снижены определенные защитные силы организма. В этих случаях вирус начинает активно развиваться в шейке матки, что и приводит сначала к появлению небольших предраковых изменений, а в дальнейшем и к раку шейки матки.

Хочу отметить, что Россия не является лидером в этом вопросе, хотя уровень заболеваемости в нашей стране достаточно высокий. Больше всего страдают от этой болезни страны Латинской и Южной Америки, а также страны Африки, то есть страны, где зачастую наличествует низкий уровень

социальной и сексуальной культуры.

– *Выходит, число половых партнеров влияет на развитие рака?*

– Если говорить о самых главных факторах риска, то к ним, действительно, относится частая смена половых партнеров. Так же как и раннее начало половой жизни, и неиспользование барьерной контрацепции. В основном это факторы, которые обусловлены, прежде всего, сексуальным поведением женщины. Другие факторы, такие как курение и прочие различные вредные воздействия, имеют второстепенное значение.

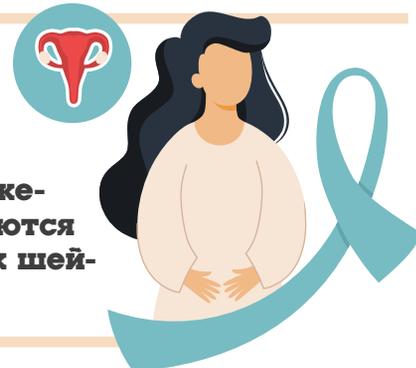
НАСТОРОЖЕ!

– *Должна ли проявлять женщина онконастороженность в период климакса?*

– Безусловно, так же как и во все остальные периоды своей жизни. Но я считаю, что женщинам старшей возрастной группы в большей степени надо обра-

КСТАТИ

Более полумиллиона женщин во всем мире ежегодно сталкиваются с диагнозом рак шейки матки.



щать внимание не на заболевания шейки матки, а на состояние яичников и тела матки. Поскольку в старших возрастных группах именно там чаще всего и возникают злокачественные образования. Поэтому после наступления менопаузы женщина должна, на мой взгляд, более тщательно обследоваться у гинеколога и сдавать все необходимые анализы.

– *Влияет ли прием гормональных контрацептивов и препаратов гормонозаместительной терапии на возникновение рака шейки матки?*

– На сегодняшний день убедительных данных, подтверждающих отрицатель-

ное влияние гормонозаместительной терапии, нет.

ВРЕМЯ – НАШ СОЮЗНИК!

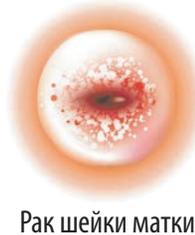
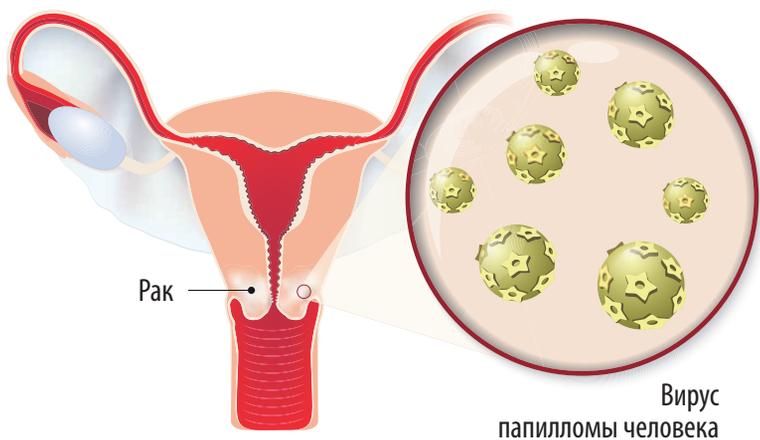
– *Как быстро развиваются злокачественные новообразования шейки матки?*

– В ответе на этот вопрос и кроется довольно печальный факт, связанный с раком шейки матки. Все дело в том, что это заболевание развивается довольно длительно. От момента появления каких-то фоновых или предраковых процессов до развития развернутой клинической картины рака шейки матки проходит в среднем 5–7 лет. Согласитесь, довольно большой период, и это тот период, за который можно несколько раз обратиться к гинекологу и диагностировать это заболевание на ранней стадии, то есть выявить вовремя и эффективно его лечить. Эффективно – это значит, что результативность лечения приближается к ста процентам. Но, к сожалению, зачастую так не происходит. Это говорит о том, что женщины по тем или иным причинам вовремя к гинекологу не попадают.

Читайте дальше на стр. 12



РАК ШЕЙКИ МАТКИ



Продолжение.
Начало на стр. 10

РАК ШЕЙКИ МАТКИ:

А ЧТО ЖЕ ПОЛИПЫ?

– Действительно ли полипы могут перерождаться в онкологические заболевания?

– Напомню, что полипы бывают совершенно разные: полипы полости матки, полипы цервикального канала и так далее. Безусловно, никаких таких новообразований, как полипы, быть не должно. Поэтому, если они появляются, то подлежат удалению с обязательным гистологическим исследованием. Причем в ряде ситуаций в полипе может быть выявлена онкология. И я говорю не про рак шейки матки, а про рак эндометрия – рак тела матки. Для шейки матки полипы менее характерны. Но тем не менее, появление полипа – повод для проведения хирургической процедуры по его удалению.

– Можно ли удалять полипы на приеме у гинеколога или это серьезная операция, и нужно ложиться в стационар?

– Это обычно небольшие по объему процедуры, и что касается их проведения на приеме у гинеколога, то я могу допустить такую ситуацию: если это полип на тонкой ножке и его можно удалить. Но обычно все-таки эта процедура требует легкой анестезии, чтобы обезболить пациента, поэтому она чаще проводится в стационаре.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СЕБЕ!

– На какие симптомы следует обращать внимание и когда бежать к врачу?

– Во-первых, нужно помнить, что на ранних стадиях своего развития почти любой рак, в том числе и шейки матки, как правило, не дает никаких симптомов. И яркие симптомы рака шейки матки в основном появляются уже тогда, когда опухоль имеет определенный размер, а иногда, когда опухоль уже выходит за пределы шейки матки и дает метастазы.

Во-вторых, наиболее характерный симптом – кровянистые выделения из половых путей, которые могут появляться при половом акте, а иногда самостоятельно. Это различные выделения с неприятным запахом, водянистые, гнойные выделения. Иногда возникают и довольно сильные кровотечения, что происходит, когда опухоль достигает больших размеров, и в ней самой возникает распад.

Что касается других симптомов, таких как выраженный отек одной из нижних конечностей, возникновение болей с отдачей в нижнюю конечность, проблемы с почками из-за сдавления мочеточника, то они часто возникают на довольно поздних стадиях, когда возможность эффективного лечения очень ограничена.

Поэтому важно запомнить самое главное – рак шейки матки на ранних стадиях не болит, и наиболее ранний симптом – контактные кровянистые выделения из половых путей или какие-то

необычные выделения из половых путей. Это и должно являться поводом для обращения женщины к доктору.

ВСЁ ПРОСТО

– В чем заключается диагностика рака шейки матки?

– Это несложный процесс. Если мы говорим о ранних формах, то это гинекологический осмотр и взятие мазков с поверхности шейки матки и цервикального канала. И если в этих мазках выявляются раковые клетки, то это повод для биопсии, которая подтвердит или опровергнет диагноз. Если диагноз подтверждается, то проводится целый ряд обследований, таких как МРТ, КТ, УЗИ. Но это все индивидуально и зависит от того, какая это опухоль, каких размеров и так далее.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

– В чем сложность лечения этого недуга, и каковы шансы навсегда от него избавиться, если он был выявлен вовремя?

– Сложность лечения как раз и зависит от времени выявления этого заболевания. Если это произошло на ранних стадиях, то женщину можно действительно излечить. Эффективность лечения на первой стадии болезни приближается к 100%. Именно поэтому важно выявить недуг как можно раньше. Более того, молодых женщин, у которых есть желание сохранить репродуктивную функцию –

ЦИФРЫ

● **5, 10 и даже 15 лет** растет опухоль, прежде чем проявить себя.

● **75% случаев** рака шейки матки можно избежать, если вовремя заметить начавшиеся в тканях изменения.



ПОБЕДА В ВАШИХ РУКАХ!

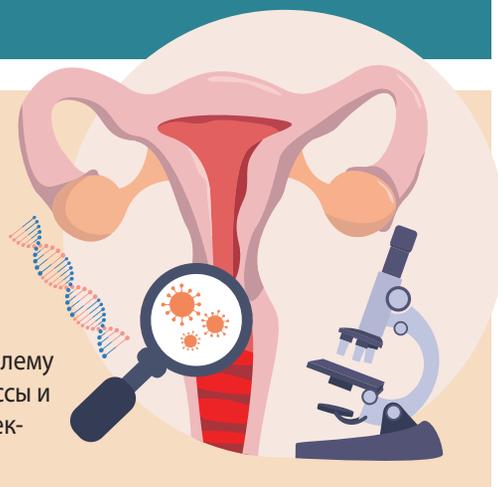
возможность забеременеть и родить ребенка, можно не только полностью излечить, но и обеспечить им дальнейшее счастье материнства. Если мы говорим о ранних стадиях, то мы можем применить органосохраняющую операцию, которая сохранит возможность беременности.

Но есть и стандартные подходы, которые подразумевают удаление матки и утрату репродуктивной функции. Они используются у тех женщин, которые не заинтересованы в дальнейшей беременности.

Но если речь идет о запущенной форме рака, когда опухоль полностью прорастает в шейку матки, выходит в окружающие ткани и вовлекает смежные органы, такие как мочевой пузырь и прямую кишку, появляются метастазы в лимфоузлах или других органах, то здесь предстоит довольно сложное лечение. Оно многоэтапное и часто сочетает лучевую и химиотерапию и хирургический ком-

СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА ШЕВЧУКА

- любая женщина, независимо от возраста, после начала половой жизни должна один раз в год посещать гинеколога,
- помните, что всегда есть шансы поймать проблему на самом раннем этапе, выявить фоновые процессы и предраковые заболевания и таким образом эффективно профилактировать развитие недуга.



понент. Это довольно долгая и тяжелая история, которая, к сожалению, абсолютно не гарантирует излечение от этой болезни.

– Почему при раке шейки матки важно лечить фоновые заболевания?

– Потому что РШМ никогда не возникает на ровном месте. Фоновые заболевания, такие как болезни лимфатической системы, эрозия, лейкоплакия, нарушение обмена веществ, могут приводить к тому, что создаются благоприятные условия для развития вируса папилломы человека, снижаются защитные силы организма и локальный имму-

нитет. В конечном итоге все это может способствовать развитию тех процессов, которые приводят к развитию рака шейки матки.

ФОРМУЛА ЗАЩИТЫ

– Может ли вакцина оградить нас от опасной болезни?

– Да, безусловно, на сегодняшний день накоплен огромный опыт по вакцинации против вируса папилломы человека. Считается, что идеальный возраст девочек для вакцинации – 9–12 лет. Но чаще всего вакцинация проводится до начала половой жизни.

И действительно, в тех странах, где работает национальная программа по вакцинации, были достигнуты довольно высокие результаты, и произошло существенно снижение заболеваемости раком шейки матки. В РФ эта вакцина доступна, но она не включена в национальный календарь прививок. В настоящее время идут разработки отечественной вакцины против вируса папилломы человека. И я надеюсь, что в недалеком будущем мы сможем обеспечить такую возможность всем нашим будущим женщинам.

Наталья Киселёва

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



Геленк Нарунг

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

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

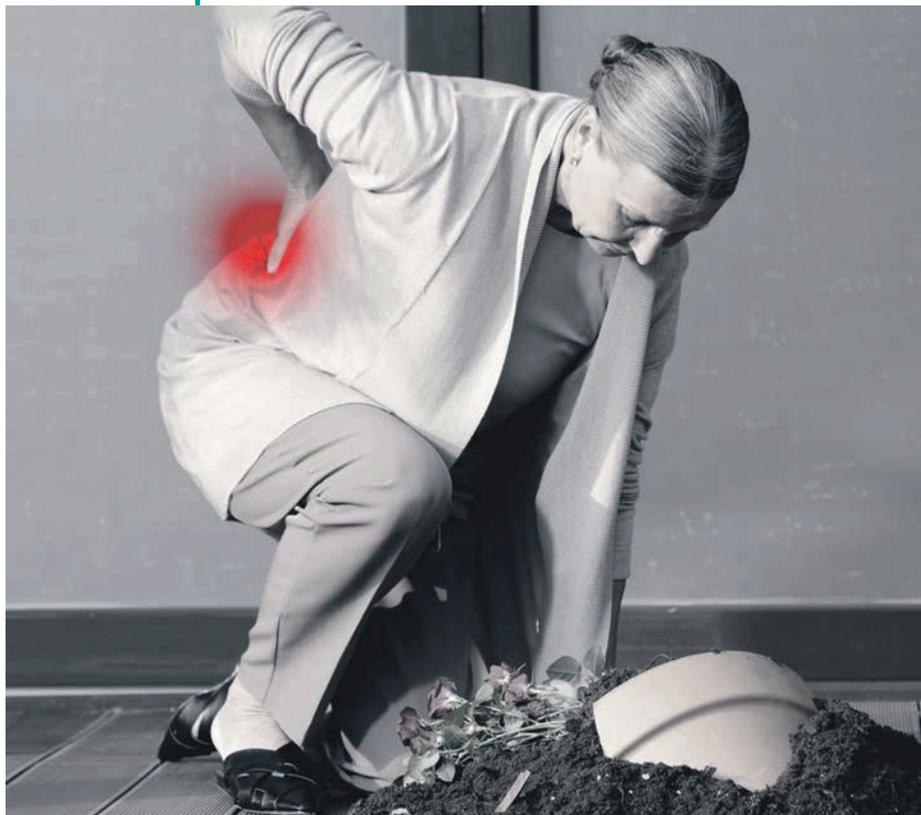
БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru. Реклама.

Картила Геленк-МСМ

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



ВПЕРЕД, В «СЧАСТЛИВОЕ НАСТОЯЩЕЕ»! Кто ещё способен так заботиться о позвоночнике?



«Будьте собой. Все остальные места уже заняты», – писал Оскар Уайльд. Да и не очень-то хотелось быть кем-то, кроме себя самого! Но что делать, если своё собственное «законное» место в жизни не позволяет занять боль? Острая мучительная боль в спине!

ТИРАН, КОТОРЫЙ НЕ ДАЁТ ЖИТЬ

Чаще всего боль в спине – сигнал о неполадках с позвоночником. Сначала она еле заметная, но однажды может заявить о себе резким приступом. Так ведет себя остеохондроз, связанный с воспалением и разрушением межпозвоночных дисков. Этот «спутник жизни» – настоящий тиран!

Он непредсказуемый – обострение может наступить внезапно и сорвать все планы. Вспыльчивый – связан с воспалением, которое усиливает разрушение и боль. Агрессивный – захватывает новые ткани, прогрессирует. Да еще и грубо выражается – целым букетом неприятных

симптомов: болью, спазмом, отечностью поврежденной области, дискомфортом и скованностью в спине и даже всем теле.

Остеохондроз буквально не даёт жить здесь и сейчас! Он способен не пустить в отпуск, на семейное торжество, на встречу с друзьями, растоптать мечты! Порой даже доводит до депрессии...

Совсем порвать с мучителем нельзя – это заболевание хроническое. Но, к счастью, умиротворить, успокоить, приструнить, то есть привести в состояние ремиссии – возможно. Для этого необходимо прибегнуть к серьёзным лечебным мерам.

ЗАБОТА ДОЛЖНА БЫТЬ КОМПЛЕКСНОЙ

В профессиональный комплекс лечения остеохондроза, утвержденный Минздравом РФ, входит импульсное магнитное поле – клинически проверенный и научно обоснованный физиотерапевтический фактор.

В наше время развитие инженерной мысли привело к созданию портативных аналогов стационарной лечебной техники – медицинских аппаратов для лечения позвоночника – компактных, мобильных, технологичных и очень удобных. Именно поэтому их рекомендуется использовать не только в клинических, но и в домашних условиях – важный шаг навстречу пациенту!

Аппарат АЛМАГ+ – пожалуй, самый современный и досконально проработанный специалистами образец магнитотерапевтической техники, обладающий массой достоинств и широкими лечебными возможностями: противовоспалительными, обезболивающими, кровоускоряющими.

В основе действия аппарата – энергия импульсного магнитного поля, выраженная в трёх лечебных режимах. Уникальную медицинскую методику сочетания двух режимов рекомендуется использовать уже в первый день возникновения острой боли!

Аппарат, в первую очередь, направлен на борьбу с обострениями при хронических заболеваниях – в том числе остеохондрозе. В комплексе с медикаментозными средствами он позволяет усилить их действие.

АЛМАГ+ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСТОЯННО ЗАБОТИТЬСЯ О ПОЗВОНОЧНИКЕ:

- активизировать кровоток и обменные процессы;
- устранить воспаление, отек, спазм и острую боль;
- уменьшить медикаментозную нагрузку на организм;
- замедлить развитие остеохондроза;
- повысить свободу движения и качество жизни.

При использовании вместе с наружными препаратами АЛМАГ+ способен усилить лечебное действие (процедура магнитофореза).

Усовершенствованная конструкция дарит дополнительное удобство и возможность менять положение индукторов при наложении, воздействуя как на всю длину позвоночника, так и направляя магнитный поток в самый эпицентр воспаления.

Аппаратом нужно лечиться курсами, несколько раз в год, чтобы поддерживать свой позвоночник и не страдать от боли. А ещё – чтобы следовать своим желаниям, жить активно, полноценно и ярко – здесь и сейчас!

АЛМАГ+
Быть собой,
жить настоящим!



Реклама 16+

РЗН 2017/6194

ПОКУПАЙТЕ АЛМАГ+ ВЫГОДНО В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ ВАШЕГО ГОРОДА:

Семьцветки
Аптеки
8 800 555-11-15

неофарм
8 (495) 585-55-15

АПТЕКИ ГОРЗДРАВ
8 (499) 653-62-77

apistore
8 (495) 419-18-18

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ
8 (495) 369-33-00

САМСОН-ФАРМА
8 (495) 587-77-77

РИГЛА
8 (800) 777-03-03

Будь здоров!
8 (800) 777-70-03

MED-МАГАЗИН.RU
8 800 700-52-00

МЕДТЕХНИКА №7
8 (499) 550-10-16

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН: 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ³ ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН: 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁴ ООО «Аптека-риэлти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д., д. 12, корп. 1. ⁵ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ⁶ ООО «САМСОН-ФАРМА», ОГРН: 1027700562141, 125565, г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 80, стр. 1. ⁷ ООО «РИГЛА» г. Москва, Каширское ш., Д.22 К.4(1), ОГРН 1027700271290. ⁸ ООО «Ригла-Московская область», 141707, МО, г. Долгопрудный, Пацаева пр-кт, дом № 7, корпус 2, ОГРН: 1045001853093. ⁹ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ¹⁰ ООО «Медтехника М1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101.

Также заказать аппараты (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. Лицензия № ФС-99-04-005747 от 08.06.2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО COVID-19

настало время поговорить серьезно



Глубокое проникновение и большая площадь воздействия магнитного поля формируемого АЛМАГ-02 способствует:

- улучшению кровообращения в месте поражения,
- устранению одышки,
- сохранению жизненной емкости легких,
- возвращению к привычной жизни².

функционал предусматривают использование не только в лечебных учреждениях, но и дома. В основе его действия лежит низкочастотное магнитное поле, рекомендованное к использованию у пациентов на этапе реабилитации после перенесенной пневмонии ассоциированной с COVID-19¹.

Есть мнение, что человек – венец творения и царь природы. Мнение это на данный момент спорное – мы имеем дело с тем самым случаем, когда природа в очередной раз напоминает: порой достаточно невидимого глазу организма, чтобы жизнь популяции HomoSapiens изменилась до неузнаваемости. Все это человечество проходило неоднократно – бывали в истории и более разрушительные эпидемии. Победили, обуздали, выжили!

Человек разумный на то и разумный, чтобы руководствоваться не одним только инстинктом выживания, вступая в открытую схватку с врагом, или убегая и прячась. Он всегда ищет нестандартные решения, умеет отступать и берет время на «подумать». В результате такой мыслительной деятельности медицина развивается стремительными темпами, и то, что раньше выкосило бы половину земного шара, удается очень быстро изучить и принять меры, спасающие миллионы.

Беда в том, что последствия перенесенного COVID-19 порой сами по себе угрожают качеству дальнейшей жизни. Это возможный фиброз легких, вероятность нарушений свертываемости крови, серьезные проблемы с желудочно-кишечным трактом. Риск развития астенического синдрома также велик – организм просто «опускает

руки» после напряженной долгой борьбы за жизнь. Постоянная слабость, нестабильный эмоциональный фон, частые головные боли, отсутствие аппетита, и даже вероятность развития клинической депрессии – последствия перенесенного заболевания.

В общем, недостаточно просто победить вирус и осложнения им вызванные. После этого наступает долгий этап реабилитации, включающий постепенно увеличивающуюся двигательную активность и обязательную физиотерапию. Все назначения рекомендуют только специалисты соответствующего профиля – ЛФК или физиотерапия подбирается для каждого пациента индивидуально.

Когда назначается физиотерапия, нередко возникает внутренний протест, связанный с необходимостью посещать лечебное учреждение. Учитывая, что человек действительно ослаблен, эмоционально нестабилен, чувствует себя уязвимым, неудивительно, что порой физиотерапия остается «за бортом» и необходимое курсовое лечение идет совсем не тем курсом!

АЛМАГ-02 от компании ЕЛАМЕД можно назвать современным магнитотерапевтическим реабилитационным домашним центром, ведь его конструкция и

Прогрессивное общество состоит из научно мыслящих людей, и способно стремительно реагировать на меняющиеся условия. Поэтому правильное лечение и восстановление каждого конкретного пациента так важно в масштабах мирового сообщества. А если говорить просто – хочется жить не только подольше, но и чувствовать себя при этом как можно лучше. Это возможно при выполнении всех без исключения рекомендаций специалистов!



ФСР 2009/04790

АЛМАГ-02

Настоящий реабилитационный центр на дому!

Реклама 16+

¹ Временные методические рекомендации «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» Версия 9 от 26.10.2020

² Бодрова Р.А., Кучумова Т.В., Закамырдина А.Д., Юнусов Э.Р., Фадеев Г.Ю. Эффективность низкочастотной магнитотерапии у пациентов, перенесших пневмонию, вызванную COVID-19. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2020г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЛАЙФХАК XXI ВЕКА: как купировать приступ мигрени, не выходя из дома?

Говорят, что у людей, подверженных мигрени, жизнь состоит из чередования боли и беспокойства... А ведь таких страдальцев – 15% от взрослого населения!

ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛИ?

Принимать внутрь

1. Триптаны – специфические лекарственные средства. Продаются по рецепту, при приёме надо строго следовать указаниям специалиста.

2. Эрготамины (алкалоиды спорыньи) – агонисты серотониновых рецепторов, как и триптаны, при этом менее предпочтительны.

3. Анальгетики. Слабо результативны вследствие особого характера мигренозной боли.

4. Комбинированные препараты с кофеином в составе, иногда в сочетании с витаминами группы В. Эффективностью данный класс тоже не отличается.

Мигрень так своенравна, что даже лекарствам не всегда поддаётся. Увы, препараты не на всех действуют однозначно эффективно, к тому же небезопасны.

Применять наружно

На первый план выходит физиотерапия: электрофорез, массаж, а также популярная

¹ <https://cyberleninka.ru/article/n/tysyacheletnyaya-migren>



транскраниальная магнитотерапия. Именно к её действию очень восприимчив гипоталамус и другие участки головного мозга, а портативный аппарат магнитотерапии ДИАМАГ (АЛМАГ-03), удобен для клинического и домашнего лечения мигрени.

Он обладает обезболивающими и нейропротективными свойствами. Удобен и прост, не требует помощи специалиста. Применяя аппарат курсами, возможно снизить частоту приступов, их длительность и остроту болевой симптоматики.

Чем чаще и больше приступы – тем целесообразней завести собственный аппарат и вспомо-

нить радость жизни! Если мигрень развивается по причине стрессов, ДИАМАГ (АЛМАГ-03) может помочь снять нервное напряжение, улучшить общее эмоциональное состояние и сон.

Правильный разносторонний подход к лечению мигрени может помочь снизить приём медикаментов и заставить мигрень отступить – быстро и надолго!



ФСР 2012/13599

ДИАМАГ

Уникальный медицинский аппарат с возможностью профессиональной домашней терапии и профилактики мигрени и головных болей!

КАК УБЕДИТЬ МУЖА ЛЕЧИТЬ ПРОСТАТИТ?



Для многих мужчин процедуры физиотерапии и массаж простаты – выше моральных сил...

Чтобы снизить этот дискомфорт пощадить чувства мужчины, разработано физиотерапевтическое устройство МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ). Его можно применять не только в больнице, но и дома, без посторонней помощи – настолько это просто и удобно!

2 действующих фактора синергично борются с причинами и признаками хронического простатита: магнитное поле и вибромассаж.

Проверено, что комплексное воздействие магнитного поля и вибрационного массажа даёт возможность:

- погасить воспаление;
- устранить болевой синдром (боли, рези, жжение);
- наладить мочеиспускание;
- улучшить потенцию и эрекцию;
- активизировать сопротивляемость патологическим процессам в простате;
- избежать хирургического вмешательства при аденоме простаты.

МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ) для мужчины, страдающего простатитом, – реальный шанс вернуть мужскую силу без моральных страданий!



ФСР 2011/12161

МАВИТ

медицинское устройство для лечения хронического простатита (в том числе на фоне аденомы) в клинических и домашних условиях

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Комплексная
защита
для всей семьи

МУЛЬТИЛОР: АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ И ОРВИ – ЛЕЧИТЬ ВСЁ!

Благодаря упорному труду специалистов компании ЕЛАМЕД, прогрессивная идея качественного средства лечения воплощена в жизнь – это устройство МУЛЬТИЛОР.

Какими характеристиками должно обладать лечебное средство и от ОРВИ, и от аллергии?

Устранять заложенность носа, боль, слизистые выделения, осиплость голоса. МУЛЬТИЛОР дает возможность не только быстро и надежно устранить симптомы болезни, но и предотвратить заболевание.

Можно лечить практически все распространенные ЛОР-заболевания:

- ринит,
- хронический гайморит,
- тонзиллит,
- отит, аллергический ринит,
- острый гнойный средний отит и фурункул наружного слухового прохода и др.

Одним устройством можно пользоваться всей семье. МУЛЬТИЛОР не дает нагрузки на организм, что позволяет смело рекомендо-



вать его даже беременным женщинам, матерям в период кормления грудью и для лечения детей от одного года.

При болезнях малышей МУЛЬТИЛОР может стать настоящим выходом из сложной ситуации, когда дети наотрез отказываются от горьких таблеток или боятся капать в нос. Не нужно ежедневно водить на процедуры болеющего ребенка – можно лечиться дома, в тепле и соблюдая режим.

Благодаря сочетанию лечебного тепла и комплексного воздействия импульсного светового и магнитного излучения МУЛЬТИЛОР мягко и действительно способствует выздоровлению.



РЗН 2013/867

МУЛЬТИЛОР
Средство профилактики
и лечения простудных
и лор-заболеваний

ЧТО НУЖНО МАМЕ, чтобы всегда точно знать температуру ребенка?



ТЕМПИК – первый, одобренный Росздравнадзором интеллектуальный термограф, способный круглосуточно на расстоянии мониторить и передавать на смартфон родителей температуру ребенка.

ТЕМПИК позволяет измерять температуру ребенка столько раз, сколько понадобится, составляет ее суточный график, подает тревожный сигнал в случае ее повышения. Если детей двое, то в приложении можно создать два детских профиля для одновременного отслеживания состояния.

ТЕМПИК дает родителям возможность получать точные данные о состоянии ребенка, а главное – сохранить его спокойствие, избежать нарушения режима ночного сна и обеспечить ночной отдых всей семье!



РЗН 2020/12942

ТЕМПИК –
температура под контролем!

Аппараты АЛМАГ-02, АЛМАГ+, ДИАМАГ, МАВИТ, МУЛЬТИЛОР, ТЕМПИК можно приобрести в аптеках, магазинах медтехники вашего города

Сеть аптек
8 800 555-11-15

неофарм
8 (495) 585-55-15

САМСОН-ФАРМА
8 (495) 587-77-77

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

apistore
8 (495) 419-18-18

ОРТЕКА
8 (499) 550-10-16

MED-МАГАЗИН.RU
8 800 700-52-00

МЕДтехника №78
8 (499) 550-10-16

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН: 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ³ ООО «САМСОН-ФАРМА», ОГРН: 1027700562141, 125565, г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 80, стр. 1. ⁴ ООО «ГРАМИКС», ОГРН: 1197746086449, 119021, г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, пом. V, ком. 7, офис 15. ⁵ ООО «Медтехника М1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁶ ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17 ОГРН: 5087746138310. ⁷ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ⁸ ООО «Медтехника М1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101.

Также заказать аппараты (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. Лицензия № ФС-99-04-005747 от 08.06.2018 г..

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«КАПЕЛЬКА БЕССМЕРТИЯ»

Брусника – ягода необычная, с какой стороны на неё ни взглянуть. Вкус – своеобразный, сладковатый, с кислинкой и лёгкой терпкостью. Нрав – суровый: брусника не боится ни холода, ни сырости, растёт даже в тундре, селится в хвойных лесах и на болотах. Но главное – в этом маленьком вечнозелёном растении семейства Вересковых заключена огромная польза.

ОТКУДА НАЗВАНИЕ?

Древние славяне называли брусничные ягоды «капельками бессмертия». Название «брусника» связано с ее ярко-красным цветом и восходит к прилагательному «брусвяный», то есть красный, багряный. У предков было выражение «девка брусвянеет» – то есть хорошеет, расцветает.

ЛЕГЕНДЫ О БРУСНИКЕ

Венок из брусники в славянской мифологии носила Марена – богиня Зимы и Смерти, сильная и грозная. Ее образ символизировал неразрывную связь сезонного умирания и последующего воскресения живой природы. А еще говорили, что вечнозелеными листья брусники стали, потому что питались живой водой.

НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!

Брусника – настоящее растение-долгожитель. Один кустарник, так же как и дуб, может жить до 200–300 лет.

НА ЗАМЕТКУ

Брусника может храниться всю зиму без консервации благодаря большому количеству бензойной кислоты в составе. Она не прокисает, не плесневет и не гниет, а также обладает консервирующими свойствами, помогая сохранить другие домашние заготовки. Это сильный антисептик – убивает микробы и помогает человеческому организму противостоять болезням.

КСТАТИ

Брусника – чемпион по содержанию витамина С, в несколько раз превосходя по этому показателю цитрусовые.



● **Морс из брусники с мёдом при гриппе, ОРВИ, слабости и авитаминозе**

500 г ягод брусники промыть, перебрать, протереть через мелкое сито. Из полученного пюре отжать сок и отставить в сторону.

Брусничный жмых залить 3 л воды, довести до кипения и проварить на медленном огне 5–8 минут. Снять с огня, остудить до комнатной температуры. Добавить сок брусники и мед по вкусу. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

1. Ягоды брусники богаты пектином, стимулируют пищеварение, помогают снизить уровень «плохого» холестерина, улучшают состав микрофлоры кишечника.

2. Содержат «витамин молодости и хорошего зрения» А. Итальянские ученые выдвинули гипотезу, что брусника способна защитить сетчатку глаза от воздействия УФ-излучения, а также от синего света экранов гаджетов.

5 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ БРУСНИКУ В РАЦИОН



ПОЛЬЗА БРУСНИЧНЫХ ЛИСТЬЕВ

Давно доказано, что в вечнозеленых листочках брусники сосредоточено много целебных свойств. Они богаты веществами с антисептическими и бактерицидными свойствами. В них есть дубильные вещества, арбутин, гидрохинон, танин и карбоновые кислоты, а также галловая, хинная, винная кислоты.

● **Отвар из листьев брусники при цистите и уретрите**

1 ст. ложку сухих листьев брусники поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом (200 мл) горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и настаивать на кипящей водяной бане 30 минут. Затем процедить, не охлаждая. Оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара снова довести кипяченой водой до 200 мл. Пить по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день через 40 минут после еды.

● **Настой листьев брусники при подагре и ревматизме**

1 ст. ложку сухих листьев залить 100 мл крутого кипятка, накрыть крышкой, укутать грелкой и оставить на 2 часа, затем процедить. Полученный настой выпить за день, принимая 3–4 раза в день перед едой.



ЯГОДА БРУСНИКА

3. Содержат благотворно влияющий на щитовидную железу и центральную нервную систему витамин В.

4. Брусника богата ценными антиоксидантами – витаминами С и Е. Они защищают клетки организма от окислительного стресса и воздействия свободных радикалов, снижают хронические воспаления и риск развития опасных заболеваний.

5. Содержат целую кладовую минералов: кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо, марганец, богаты благотворно действующими на организм органическими кислотами (лимонной, салициловой, яблочной).

НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!

- Ягоды брусники спокойно переносят холод и могут перезимовать под снегом, сохранив ценные свойства.
- Бруснику можно собирать и недозревшей. Через сутки в темном помещении белые ягоды приобретут розоватый оттенок, а через трое суток – станут красными и спелыми.

ИСТОРИЧЕСКИЕ ФАКТЫ

В 1745 году императрица Елизавета издала указ, в котором высказывалось требование найти способ выращивать бруснику в окрестностях Петербурга. Это были первые попытки культивировать бруснику – дикую лесную ягоду.

С 60-х годов XX века в России, Белоруссии, Польше, а также Швеции, Финляндии, Голландии и ряде других стран стали появляться настоящие брусничные плантации. Урожайность на них в 20–30 раз выше по сравнению с натуральными условиями.

РЕЦЕПТ: мочёная брусника

Мочёная брусника – источник витаминов, а также прекрасный гарнир к мясу и дичи, хорошая добавка к салатам, винегрету и квашеной капусте.

Бруснику перебрать, промыть холодной водой, засыпать в чистую стерилизованную банку. Сверху залить остуженным рассолом так, чтобы он полностью покрыл ягоды, закрыть крышкой и убрать в холодильник минимум на неделю. **Для рассола:** на 1 л воды взять 100 г сахара, чайную ложку соли, воду прокипятить и охладить. Для вкуса можно добавить в бруснику кусочки яблок, перец или корицу.

Хранить в прохладном месте.

Оксана Черных



НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✔ Советы по приготовлению.
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✔ Секреты национальных приправ.
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

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

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар Кухни народов мира

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² 000 «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



А МАМА

прыгнув и сорвав несколько листьев с березы, под которой мы проходили.

– Через пару дней, – осторожно начала я. – Но ты же знаешь, ее мама забирает.

– Птенец, пора взрослеть, – Егор чмокнул меня в висок. – Нам уже по двадцать четыре, вполне можем съехаться и жить вместе. Свадьбу не потянем пока, но это ведь не главное, да?

Я задумалась. Было немного похоже на предложение, но звучало оно как-то уж слишком обыденно. Все же, несмотря на готику и рок, я была женщиной. Мне хотелось романтики и торжественности. Тряхнув головой, я постаралась прогнать эти розовые мысли. Егор предложил жить вместе. Это же здорово!

Но как сказать об этом маме?

Мама с подчеркнuto недовольным выражением лица удалилась в свою спальню, нарочито громко хлопнув дверью. Я виновато улыбнулась вошедшему мужчине. Не обижайся, мол, это же моя мама, ей ничем не угодить.

МАМА ЕЩЁ УЗНАЕТ...

– Привет, Егор, – я схватила джинсовку и тихонечко юркнула в подъезд, не решаясь пригласить ухажера в квартиру, прикрыла за собой дверь. – Пойдем?

– Птенец мой, – притянул меня к себе парень и чмокнул в кончик носа. – Опять с мамой в контрах?

Я состроила грустную рожицу и кивнула. Егор обнял меня за талию и повел к лифту:

– В кафешку? Или по парку побродим?

Егор был моим бывшим сокурсником, логично, ввиду общности интересов, перешедшим в ранг ухажера. Мы оба любили тяжелую музыку, авторское кино, готический стиль в одежде и пиццерию за углом университета.

Оба неплохо закончили институт. Только я по настоянию мамы тут же ринулась строить карьеру, а Егор с головой ушел в музыку, забросив диплом экономиста за шкаф. Это, плюс его неформальный стиль в одежде, некоторая развязность общения никак не могли снискать хотя бы видимости доброго отношения моей мамы. Ну и вот, имеем то, что имеем. Встречаемся мы почти тайком, и каждый раз я после свидания выслушиваю от родительницы поток нравоучений и в красках рас-

писанную картину моей будущей жизни с этим «недотепой патлатым».

Доставалось и моему внешнему виду.

– Сними этот кладбищенский свитер и надень человеческую одежду. Ты не на похороны идешь, в солидной фирме трудисься, – каждое утро заводила привычную шарманку мама. И приходилось снимать и переодеваться, и трудиться в солидной фирме.

... И отдавать маме зарплату, ибо «сама ты все равно на всякую ерунду потратишь, у меня целее будут». Случайных заработков Егора хватало на самый минимум, но мы не жаловались. Егор еще будет великим музыкантом. Вот тогда мама поймет, как она ошиблась в нем.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПОД БЕРЕЗОЙ

Мы шли по парку, я держала Егора за руку и была совершенно и абсолютно счастлива.

– Слушай, Вик, а у тебя когда зарплата? – неожиданно спросил Егор, под-

МАМИНА РЕАКЦИЯ

Мама смотрела сериал и, не отрывая взгляда от экрана, взяла крючком очередную салфетку.

– Мам, я хочу поговорить, – осторожно подседа я к ней на краешек дивана. Мама даже ухом не повела, лишь линия рта стала жестче, от еще более плотно сжатых губ. – Мама, мы с Егором решили жить вместе.

Мама дернулась и как-то вся обмякла, сгорбилась.

– А где... вы будете... жить? – разделяя слова, спросила она.

– Мы пока не обговаривали, – удивилась я такому простому вопросу. А ведь мы правда не обговаривали почему-то.

– Ну, вот, когда все точно решите, тогда и поговорим, – мама снова ухватилась за вязание и невидящим взглядом уставилась в экран телевизора.

Я поняла, что разговор окончен, и, неслышно ступая, удалилась в свою комнату.



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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



ВСЕГДА РЯДОМ

РОЗОВЫЕ ОЧКИ РАЗБИЛИСЬ

Егор задумался и посмотрел на меня долгим взглядом.

– Можно, конечно, снимать. Но это же львиная доля заработка. А у меня фестиваль в октябре, будут нужны деньги. Мои предки, в принципе, не будут против, чтобы мы у них пожили, но у меня с отцом не самые теплые отношения. Вик, а ведь у вас с матерью трешка. Уживемся, а? Нам, собственно, ночевать только.

Я вздрогнула. Было ощущение, что у меня с глаз кто-то сдернул розовые очки. Егор говорил жуткие вещи. Но ведь он и раньше много всего говорил. Почему же именно сейчас меня это так укололо?

– Егор, ты же знаешь, моя мама не одобряет наших отношений. Трудно будет.

– Ой, да ладно. Поворчит и привыкнет. Тещи часто против зятьев настро-

ены. Утихомирим твою маман, нас же двое, а она одна. Да и в квартире твоя доля должна быть. Так ведь?

ВСЁ ЕЩЁ ВПЕРЕДИ

Вечером я плакала у мамы на коленях и просила прощения. Мама гладила меня по голове и говорила ласковые слова, утешала. Я уже и не помню, когда она меня ласкала, когда говорила что-то доброе.

А сама я, разве я говорила в последнее время что-то ласковое маме? Все самовыражалась, «искала себя». Я снова залилась слезами, рискуя устроить потоп в маминой спальне.

– Викуля, ну что ты, что ты? Девчонка же еще молодая. Чего ты убиваешься? Знаешь, сколько у тебя еще будет этих любовей?

– Мамочка, ты прости меня, – вышла я. – Просто я уже выросла, а рядом с тобой все еще девочкой себя чувствую. Вот и бунтовала.

Мать – это самое трогательное из всего, что есть на земле. Мать – это значит: прощать и приносить себя в жертву.

Эрих Мария Ремарк

Мама улыбнулась:

– Понимаю. Я тоже когда-то бунтовала, – я удивленно посмотрела на маму. Та довольно улыбалась своим воспоминаниям. – А если хочешь пожить одна, то вот.

Мама встала и вынула из прикроватной тумбочки какие-то бумаги.

– Это документы на квартиру. Твою. Вся твоя зарплата за отработанные годы на твоей карточке. – И мама протянула мне банковскую карту. – Я просто знала, что нужно все это сберечь до того момента, когда ты готова будешь повзрослеть. Думала, вам с Егором все это и отдам. Ну, ничего. Все еще впереди. А ты уже повзрослела, могу смело отпустить тебя.

Я еще громче заревела и кинулась маме на шею.

Виктория



Дорогие друзья!

Любите ли вы завтраки так, как любим их мы? Если нет, то уверяем вас: прочитав наш сборник рецептов, вы тоже станете поклонниками каш, сырников и бутербродов – традиционных блюд для начала удачного и вкусного дня. Именно они настроят вас на волну позитива, а ваш организм – на здоровое и энергичное настроение. И если вы до сих пор уверены, что каш бывает всего три (манка, овсянка и рисовая), а бутерброды делают только с маслом, колбасой и сыром, то вас ждет масса приятных и вкусных открытий.

ПОТОМУ ЧТО В НАШЕМ СБОРНИКЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- рецепты рассыпчатых и вязких каш на разных видах молока или без молока вообще;
- секреты приготовления знакомых с детства и необычных круп, которые появились на прилавках сравнительно недавно;
- советы по выбору творога для правильных сырников;
- идеи для вкуснейших топингов и соусов к воздушным сырникам, которые наверняка придутся еще и при подаче блинов и оладий;
- подсказки по гармоничному сочетанию разных видов хлеба и ингредиентов для бутербродов;
- способы приготовления и подачи как традиционных, так и горячих бутербродов, а также сэндвичей и тостов.

Готовьте с нами, чтобы каждое ваше утро было вкусным и добрым!

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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

КАК ЧАСТО НУЖНО ПОДСТРИГАТЬ ВОЛОСЫ?

? *Хочу отрастить волосы, но при этом хочу, чтобы они выглядели ухоженными, поэтому раз в месяц подравниваю кончики. А подруга говорит, что если я буду постоянно подравнивать волосы, я их никогда не отращу. Подскажите, все-таки как часто нужно подстригать волосы?*

Марина Кучина, г. Тюмень

На самом деле все зависит от длины волос и их состояния. Чтобы прическа выглядела ухоженной, а волосы здоровыми, необходимо их периодически подравнивать, состригая секущиеся кончики. Поэтому, подравнивая волосы, вы поступаете совершенно правильно. Единственно, вовсе не обязательно делать это так часто. Волосы средней длины достаточно подстригать раз в 3 месяца. То же касается и длинных волос. Но важно помнить, что стрижку с ровным срезом волос лучше освежать чуть чаще. Короткие стрижки требуют посещения парикмахерской раз в 1,5–2 месяца.



ПОЧЕМУ АНАЛИЗ НУЖНО СДАВАТЬ НАТОЩАК?

? *Мне назначены анализы крови на диагностику преддиабета. Хотелось бы узнать, почему забор крови делается натощак и сколько нужно не есть перед анализом?*

Светлана Мухина, г. Тобольск

Анализ крови на сахар проводится путем забора крови из пальца (капиллярная кровь) либо из вены (венозная кровь). Кровь берется у пациента натощак, то есть на голодный желудок. Ведь если не соблюдать определенные правила и сдать кровь, предварительно поев, анализ покажет неправильный уровень сахара, и врач может диагностировать у пациента эндокринное заболевание или проблемы со здоровьем, которых на самом деле нет. Итак, перед сдачей анализа рекомендовано 8-часовое (а лучше 12-часовое) голодание. Желательно за несколько дней до сдачи анализа исключить алкогольные напитки, газировку, фаст-фуд, сладкую и жирную пищу. Вечером накануне сдачи анализа допускается легкий ужин, можно есть вареную курицу, крупы, зеленые овощи, зелень. Также перед сдачей анализа желательно отказаться от курения, жевательных резинок и постараться не чистить зубы пастой, которая содержит сахар. Воду пить можно.

МОЖНО ЛИ ПИТЬ ВЧЕРАШНИЙ ЧАЙ?

? *Довольно часто у меня остается чайная заварка, которую жалко выливать, и я оставляю ее на утро, чтобы перед работой выпить чаю и сэкономить время. Но недавно услышала, что вчерашний чай пить не рекомендуется. Действительно ли это вредно?*

Ольга Борисовна Р., г. Калуга

Жители Китая, которые являются настоящими знатоками и ценителями чая, по поводу вчерашнего чая дали бы вам совершенно однозначный ответ: спустя несколько часов после заваривания чай превращается в яд! А суточную заварку чая китайцы и вообще называют «кукусом скорпиона», настолько, по их мнению, она вредна.



Что же на самом деле? Вообще, чай считается наиболее вкусным и полезным напитком, если он выпит в течение 30 минут после заваривания. Если заварку оставить на ночь, под воздействием кислорода она начнет окисляться, что отрицательно повлияет на вкус и пользу, да и попросту в заварке быстро начнут размножаться бактерии, таким образом, заварка станет питательной средой для развития «новой жизни».

Чайную заварку можно сохранить до завтра лишь в одном случае: если хранить ее в холодильнике. Холод может продлить срок годности вчерашнего чая на 12 часов (но не более!). Чай из суданской розы (каркаде) можно хранить в холодильнике не более суток.

«Да, времени у неё свободного вагон, вот она на балконе руками и машет. А у меня вон борщ на плите, помидоры вялятся в сушилке и смородину надо перебрать». Да-да, мы снова про отговорки, которые не дают нам сделать шаг в сторону собственного здоровья – начать делать зарядку. Борщ у вас на плите? Что ж, мы готовы поделиться упражнениями, которые можно делать, от этой самой плиты не отходя. Готовы? Поехали!

ХОЛОДИЛЬНИК ДЛЯ РОВНОЙ СПИНКИ

Используйте холодильник не только, чтобы хранить в нем продукты или «дружить» с ним по ночам, заедавая стресс. Холодильник – это прекрасный тренажер для осанки. Не верите? А вот попробуйте, каждый раз заходя на кухню, вставить спиной к холодильнику так, чтобы касаться его затылком, плечами, ягодицами и пятками. Постояли 30–60 секунд, теперь можно и капусту на борщ шинковать.

ВЕРХНЯЯ АНТРЕСОЛЬ ДЛЯ ВЫТЯЖЕНИЯ

В верхних ящиках кухонного гарнитура и на антресолях у нас часто хранится масса полезных вещей, которые мы по необходимости достаём. Так давайте доставать правильно. Поднимите руки через стороны вверх (ладонями внутрь), поднитесь на носки, подтянитесь, посмотрите на кисти рук. Вот теперь можно доставать нужный предмет. Зачем мы это делали? Вытягивали позвоночник, снимали отек с плеч, улучшали осанку, уменьшали боль в спине, развивали чувство баланса и даже ускоряли пищеварение.

Зарядка У ПЛИТЫ – И НИКАКИХ ОТГОВОРОК!



НИЖНИЕ ПОЛКИ ОТ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

С нижних полок кухонных шкафов необходимые вещи доставать тоже стоит правильно: не наклоняясь, а 2–3 раза присев, как бы пружиня. Спинку при этом нужно держать ровно. Этим мы укрепим мышцы поясницы и облегчим боль в ней, подтянем бедра и ягодицы, укрепим сердечно-сосудистую систему, ускорим лимфоток.

НЕ ОТХОДЯ ОТ ПЛИТЫ

Помешиваете аджику, кипящую на плите, и нет возможности отойти, чтобы размяться? Ну и не надо, разминаемся, не выпуская из виду варево. Понаклоняйте голову вперед-назад, в стороны. Если нет шейного остеохондроза, поворачивайте голову в обе стороны. Положите ладони на затылок, разведите локти в стороны, прогнитесь назад, максимально сводя лопатки. И снова помешайте аджику, а то подгорит.

СКАЛКА ВМЕСТО ГАНТЕЛИ

Ах, вы задумали пирожки на ужин! Это прекрасно! Пирожки – это аромат уюта, теплоты, вкус настоящего семейного счастья. Мы любим пирожки. Вам ведь понадобится скалка? А это, как ее ни крути, отличный тренажер. Запомните, а лучше сразу делайте:

- заведите скалку за спину и ухватитесь за ее края с обеих сторон руками, несколько раз повернитесь из стороны в сторону, затем, не опуская головы, наклонитесь, насколько это возможно, вперед; теперь выпрямитесь и прогнитесь назад;
- встаньте спиной к стене (к холодильнику) на расстоянии шага, поднимите руки со скалкой вверх, теперь прогнитесь назад так, чтобы коснуться скалкой стены;
- выполните наклон вперед, вытянув при этом выпрямленные руки со скалкой перед собой, оставаясь в этом положении, сделайте несколько нерезких рывков руками над головой.



А еще небольшой секрет от нашей неунывающей команды «Секретов здоровья» – готовьте не под монотонно бубнящий телевизор, а под зажигательную музыку. Вот увидите, передвигаясь по кухне, вы непроизвольно станете пританцовывать. Это то, что нужно! И мы вместе с вами. Ведь так радостно, когда вокруг столько единомышленников, уверенно шагающих по дороге к хорошему самочувствию и настроению!



АНЕМИЯ: РАСПОЗНАТЬ,

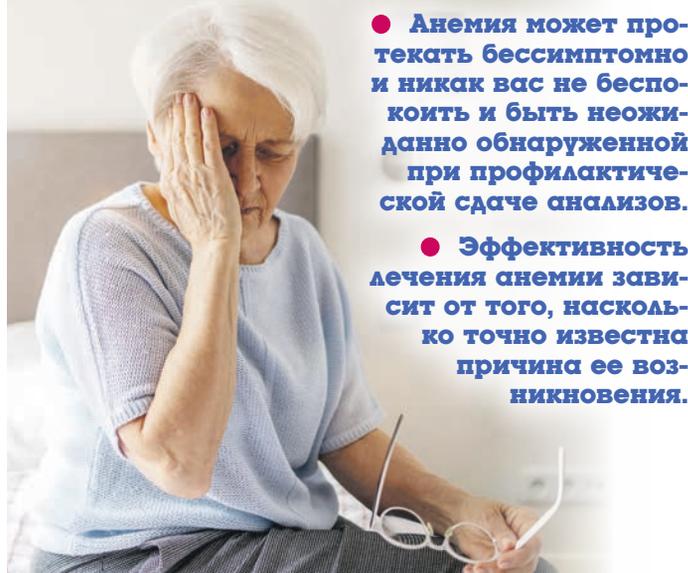
Стали чаще утомляться и испытывать головокружения, а при физических нагрузках – стелкаться с одышкой и тахикардией? Заметили, что кожа и слизистые оболочки побледнели? Самое время посетить доктора! Не исключено, что к вам в «друзья» пытается набиться анемия.



ЭКСПЕРТ

Что это за состояние и как его предотвратить, рассказывает врач-терапевт высшей категории **Марина ШЛЫКОВА**.

Фото из личного архива Марины Шлыксовой



● Анемия может протекать бессимптомно и никак вас не беспокоить и быть неожиданно обнаруженной при профилактической сдаче анализов.

● Эффективность лечения анемии зависит от того, насколько точно известна причина ее возникновения.

НАША СПРАВКА

Анемия (или, как говорят в народе, малокровие) – это состояние, связанное с уменьшением содержания гемоглобина и/или снижением количества эритроцитов в единице объема крови, что приводит к снижению снабжения органов и тканей организма кислородом.

Диагноз «анемия» ставят при снижении гемоглобина ниже 130 г/л у мужчин и ниже 115 г/л у женщин.

Существуют различные типы анемий. Наиболее распространенными считаются железодефицитная, а также В12 и В9-дефицитная анемия, гемолитическая и апластическая виды анемий.

БЕГОМ К ВРАЧУ, ЕСЛИ У ВАС

- ! бледность и сухость кожных покровов;
- ! слабость;
- ! повышенная утомляемость;
- ! сонливость;
- ! головокружения и обмороки;
- ! шум в ушах;
- ! мелькание «мушек» перед глазами;
- ! одышка;
- ! тахикардия;
- ! учащенный пульс.

ПРИЧИНЫ МАЛОКРОВИЯ

- потеря крови;
- недостаточная выработка эритроцитов или их повреждение, чему способ-

- ствует неполноценное и нерегулярное питание и строгие диеты;
- гиповитаминоз, особенно витаминов В12, В9, железа и витамина С;
- вредные привычки, употребление кофеинсодержащих продуктов;
- перенесенные ОРВИ и иные инфекционные заболевания;
- генетическая предрасположенность;
- отравление свинцом, уксусом, ядами, при укусе змеи или паука;
- глистные инвазии;
- болезни печени;
- тяжелые ожоги;
- нарушения свертываемости крови;

Около 1,8 млрд жителей Земли страдают от анемии.

- артериальная гипертонзия;
- увеличенная селезенка.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- ✓ активный образ жизни и регулярные занятия физкультурой;
- ✓ соблюдение режима работы и отдыха, полноценный сон;
- ✓ употребление продуктов, богатых витаминами В9, В12 и железом;
- ✓ по совету врача прием препаратов железа в период месячных, а также при острых и хронических кровотечениях;
- ✓ профилактика глистных инвазий;
- ✓ отказ от алкоголя и никотина;
- ✓ избегание стрессовых ситуаций;
- ✓ регулярные путешествия или прогулки в горной местности, в лесу, на берегу водоемов, плавание.

КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ?

Для диагностирования анемии врач может назначить:

- общий анализ крови;
- биохимический анализ крови;
- общий клинический анализ мочи;
- компьютерную томографию;
- гастроскопию;
- колоноскопию;
- гинекологическое обследование.

КОРРЕКТИРУЕМ ДИЕТУ!

Вводим в рацион:

- ✓ красное мясо, печень и рыбу;
- ✓ масло и сливки;
- ✓ помидоры, свеклу, морковь, картофель, кабачки, патиссоны, кукурузу;
- ✓ все зеленые овощи;
- ✓ грецкий орех, фундук, фисташки;
- ✓ горох, чечевицу, фасоль;
- ✓ злаковые каши и дрожжи;

ПОЙМАТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ!

- ✓ морскую капусту;
- ✓ гранат, яблоки, апельсины, бананы, вишню, черешню, айву, абрикосы и виноград;
- ✓ мед;
- ✓ фруктовые свежевыжатые соки;
- ✓ минеральные железосульфатно-гидрокарбонатно-магниевого воды.

Ограничиваем или исключаем из рациона:

- ✗ жиры;
- ✗ молоко;
- ✗ кофе и крепкий чай;
- ✗ сладкую газировку;
- ✗ алкоголь;
- ✗ сдобу;
- ✗ пищу с уксусом;
- ✗ пищу с большим содержанием кальция.

РЕЦЕПТЫ ИЗ НАРОДА

- Помимо изменения рациона питания в лечении анемии могут помочь и народные рецепты с применением трав, нормализующих работу кровеносной и пищеварительной систем. Но прежде чем приступить к лечению по народным рецептам, обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

● Настойка из чеснока

- Выдавите через чеснокодавилку 300 г очищенного чеснока, а затем добавьте в полученную массу столько же по объему сока алоэ и равное ей количество жидкого каштанового меда. Перемешайте, укупорьте, уберите в холодильник. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день.

● Овощной сок

- Смешайте в керамическом сосуде 100 мл сока моркови, 100 мл сока свеклы и 100 мл сока черной редьки. Поставьте сосуд в разогретую до 80 градусов духовку на 1 час. Остудите, уберите в холодильник. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2–3 месяцев.

● Рябиновый настой

- Залейте 1 стакан плодов красной рябины 0,5 л воды, нагретой до 38 градусов. Разомните ягоды толкушкой, после чего оставьте их на час для настаивания. В готовый настой добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 100 мл после еды трижды в день.



Наталья Киселёва

Открыта ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2023 года!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 сентября 2022 г. вы можете оформить подписку на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2023 года!

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2023 года

на 1 месяц	на 2 месяца
80,59 ₽*	161,18 ₽*
на 3 месяца	на 4 месяца
241,77 ₽*	322,36 ₽*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
402,95 ₽*	483,54 ₽*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс П2961 в каталоге «Почта России»

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>.

Оформить ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



преимущества онлайн-подписки

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

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

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)

Тело и психика неразделимы, а значит, еда влияет на все органы, в том числе и на системы, регулирующие настроение и уравновешенность. Тогда возникает вопрос – что бы такого съесть, чтобы повеселеть? Ведь не за горами зима, и сейчас, пока стоят погожие золотые деньки, самое время поработать над стабильным настроением.

МЫ БОДРЫ, ВЕСЕЛЫ



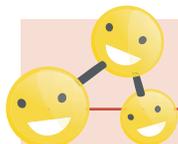
КСТАТИ

Чтобы не попасть в ловушку «еда = удовольствие», следует призвать на помощь как раз биомеханизмы. А именно, пойти путем наших предков и имитировать добычу еды – сначала как следует попотеть, а потом покусать.



ФИЛОСОФИЯ ПИТАНИЯ

Принятие пищи само по себе является удовольствием для большинства людей. И это не эфемерная величина, а вполне приземленный механизм работы нашего тела: в древние времена еду надо было сначала найти, как следует за ней побегать, зачастую рискуя жизнью, а затем уже вернуться домой, в безопасное место, и получить заслуженную награду в виде поедания пищи в кругу близких людей. В наши дни за едой бегать уже не нужно, разве что до ближайшего супермаркета. Но механизмы-то остались – поэтому еда, особенно любимая, вызывает прилив расслабления и добрых чувств.



ЧЕТЫРЕ РАДОСТНЫХ ГОРМОНА

	Для чего нужен	Какие продукты предпочесть
СЕРОТОНИН	Улучшает когнитивные функции; снижает болевые ощущения; регулирует сон и пищеварение; улучшает настроение	Белое мясо птицы; бананы; ананасы; киви; томаты; сливы; орехи; яйца; сыр; бобовые; цельнозерновые крупы; черный шоколад
ДОФАМИН	Помогает сформировать мотивацию; адаптироваться к стрессовой ситуации; преодолевать лень; дает чувство удовлетворенности и радости	Мясо птицы; говядина; свинина; рыба; морепродукты; свекла; капуста; авокадо; миндаль; зеленый чай; яблоки; клубника; бананы
ЭНДОРФИН	Регулирует процессы возбуждения и успокоения; обезболивает; ускоряет регенерацию тканей; способствует выздоровлению и омоложению; стимулирует творческую активность	Все яркие овощи и фрукты; клубника; виноград; бананы; шоколад; ваниль; паприка; сладости; острая и жгучая пища
ОКСИТОЦИН	Способствует эмоциям любви и привязанности; нормализует процессы зачатия, родов и кормления ребенка; улучшает пищеварение; ускоряет заживление ран	Финики; гранатовый сок; свекла; кофе; мясо; черный шоколад; авокадо; орехи

И С ДИЕТОЙ НА ТЫ

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ



Причин для плохого настроения может быть множество, и, конечно же, не стоит уповать на правильную еду как на панацею. Однако всегда можно использовать питание как поддержку гармоничного активного состояния. И для этого следует:

- избегать диет с низким содержанием углеводов и повышенным содержанием белков – такой перекокс, может, поспособствует похудению, но затруднит синтез радостных гормонов и их попадание в «центр удовольствия» – в мозг;

- за 1,5–2 часа перед сном позволять себе съесть немного творога или сыра, бутерброд из цельнозернового хлеба с белым мясом индейки или курицы, дольку темного шоколада или киви – эти продукты будут способствовать хорошему сну и правильному синтезу гормонов радости;

- не допускать длительного чувства голода и плохого качества ночного сна – это может способствовать повышенной агрессивности и нарушить слаженный ритм выработки гормонов.

КУРИНОЕ ФИЛЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 шт. филе куриной грудки
- пучок базилика
- 10–12 шт. половинок грецких орехов
- 2–4 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 100 г сыра
- 1 помидор
- 0,5 ч. ложки молотой паприки
- 0,5 ч. ложки сушеной смеси итальянских трав
- соль по вкусу

Каждое филе надрезать «сеточкой» с одной стороны. В блендере измельчить базилик, орехи, чеснок. Вмешать масло, соль и специи. Эту смесь втереть в филе и остаток вылить на «сеточку». Оставить на полчаса. Помидор нарезать кружками. На каждое филе выложить 1–2 кружка помидора, посыпать тертым сыром и поставить в духовку при 200°C на 20–30 минут (в зависимости от толщины филе).

Галина Поленова, Московская обл.



Энерг. ценность на 100 г – 230 ккал

РОЛЛЫ С СЫРОМ

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 листа тонкого лаваша
- 200 г сыра
- 2 куриных яйца
- 1 шт. сладкого перца яркого цвета
- небольшой пучок свежей зелени
- масло для жарки

Яйца отварить вкрутую и мелко нарезать. Сладкий перец очистить от семечек и нарезать кубиком. Сыр натереть. Зелень измельчить. Все смешать. Каждый лист лаваша разрезать пополам. Положить начинку на один край, свернуть рулетом, подгибая края. Обжарить роллы на масле до золотистого цвета.

Оксана Радченко, Тверская обл.

Энерг. ценность на 100 г – 245 ккал

СУДАК В СОУСЕ

(рецепт для мультиварки)

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 кг судака
- 2 кислых яблока
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 корень петрушки
- 200 мл сметаны
- 2 ч. ложки горчицы
- 2 ч. ложки хрена
- 1 ст. ложка масла для жарки
- молотый черный перец и соль по вкусу

Судак нарезать на порционные куски, обжарить на масле на режиме «жарка» до золотистости. Лук нарезать полукольцами. Морковь, корень петрушки и яблоки натереть на крупной терке. Смешать яблоки и овощи со сметаной, горчицей и хреном, посолить и поперчить по вкусу. Залить соусом судак. Включить режим «тушение» на 25 минут.

Евгений Фёдорович Носов, г. Санкт-Петербург



Энерг. ценность на 100 г – 86 ккал

Как поспособствовать выработке

Сбалансированно питаться; много гулять при солнечном свете; регулярно выполнять физические упражнения

Ставить ежедневные задачи (пусть даже самые простые) и отмечать их успешное выполнение; баловаться любимой пищей; чередовать активность и качественный отдых; хорошо спать

Вкусно трапезничать в компании любимых людей; заниматься активным спортом; много гулять при солнечном свете; мечтать, петь, танцевать и заниматься творчеством

Общаться с людьми; обниматься с близкими; проходить курс массажа; плавать и регулярно делать гимнастику; соблюдать диету с обилием витаминов и микроэлементов; спать в ночное время

Ольга Бельская

БАНАНОВЫЙ ДЕСЕРТ

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 банан
- 4 финика
- 0,5 стакана замороженных ягод
- сок половины лимона

Крупный переспелый банан нарезать мелкими кусочками и заморозить. Блендером взбить замороженные ягоды с бананом и финиками, очищенными от косточек (взбивать небольшими порциями), добавить лимонный сок и подавать, пока десерт не растаял. Лучше всего брать кислые ягоды – красную и черную смородину, вишню.

Елена Феофанова, г. Рыбинск



Энерг. ценность на 100 г – 90 ккал

					Колесо в багажнике машины
"Химия" в картошке-акселератке	Знахарь с верхушками и корешками		Псевдоорешек в хрупкой скорлупе	Марлон - голливудская звезда	Картина, демонстрируемая на экране
Герцог из "Трех мушкетеров"	Мама мамы моей мамы		Голос большого ларингитом		
	Фильмы про агента 007		Участь ветхого строения		
				Соседка яблони с синими плодами	Большая и просторная передняя
	Так звали утку Айболита	Юбка волынщика	Древнее пахотное орудие		
				Обращение к Удаче в песне Окуджавы	"Закачивание" ботокса под кожу
	Степень разогрева страстей		Снежные "хоромы" эскимоса		
	Безымянный автор письма		Хищник, который "зубами щелк"		
					Сарай, забытый до отказа снопами
Надувной лежак курортника	Занятие с лопатой		У мужчин он - сильный		
"Звено" архипелага					"Красный как вареный ..."
Букет по японской задумке	"Скачущий водопад"		Отягощение толстяка		
Место для оркестра в театре					
			Половина азбуки Морзе	"Шевеление" пульса	"Смейся, ..., над разбитой любовью"
Шелуха зерен	Танец стучащих штиблет				
Зоркий Глаз с томагавком	Оперный номер				

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

Петя нашел картонную коробку из-под молока и решил развлечь свою подружку Марусю. «У меня дедушка жжет костер. Спорим, я сейчас в этой коробке вскипячу на костре воду?» Маруся засмеялась: «Ну и ты и дурачок, Петя, она же картонная – загорится!». Но Петя выиграл спор. Как ему это удалось?

ОТВЕТЫ

«Вот это загадка! Ясно, что Петя не вскипячил воду, а просто вынул ее из коробки. Ведь картонная коробка не горит, а только плавится. Поэтому Петя выиграл спор, так как Маруся была права, а он нет».

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

АНТИКВАРИАТ

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

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

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

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

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

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

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

АРБ «АДАЛЕТ»
☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».
ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ:
Санкт-Петербург; Нижний Новгород;
Казань; Екатеринбург
☎ 8-800-505-00-15
(звонок бесплатный)

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 2–15 СЕНТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам пора с профилактическим визитом навестить стоматолога. А для здоровья души – вечера живой музыки, прогулки под звездами и качественная литература. И больше сезонных фруктов в рационе.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам звезды настоятельно рекомендуют из открытых водоемов переместиться в бассейны, беречься от сквозняков и не остужать ноги. Зато банька, массаж и душистые травяные чаи – то, что нужно.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Для Львов нет ничего лучше в это время, как отправиться на природу. Будет ли это прогулка в лесу или поездка на шашлык с компанией друзей, не имеет значения. Главное, что нужно – свежий воздух и отдых.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам стоит обратить внимание на качество воды, которой моются. Возможно, пора поставить входной фильтр на трубы и начать увлажнять кожу кремами. И это прекрасный период для новых увлечений.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам необходим отдых, особенно тем представителям знака, которые любят работать, что называется, не покладая рук. Звезды напоминают: все хорошо в меру. И позвоните близким, они скучают.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды обещают замечательный период – здоровье в порядке, дела идут хорошо. Пора побаловать себя покупкой того, о чем вы давно мечтали. И записаться на обучающие курсы. Неважно чего, главное компания.

**ЛУННЫЕ СОВЕТЫ**

28 августа – 9 сентября
РАСТУЩАЯ ЛУНА



10 сентября
ПОЛНОЛУНИЕ



11–25 сентября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

2–3 сентября – растущая Луна в первой четверти.

Время располагает к раздумьям и анализу своих текущих и предстоящих дел. Превосходный период для смены имиджа, начала курса массажа и встреч с друзьями.

4–9 сентября – растущая Луна во второй четверти.

Любые переговоры пойдут в этот период продуктивно, Луна

ратует за взаимопонимание. А небольшое путешествие в эти дни обещает море позитивных эмоций.

10 сентября – полнолуние.

Решения, принятые в этот день самостоятельно, окажутся верными и принесут хорошие плоды. Но с этого дня и до конца месяца необходимо избегать провокаций и воздерживаться от споров.

11–15 сентября – убывающая луна в третьей четверти.

В это время необходимо тщательно просчитывать все возможные риски в любых ситуациях. Держите под контролем эмоции и воздерживайтесь от излишеств. И помните, время на себя к излишествам не относится. Давно ли вы плавали в лодке? То-то же, а время располагает к водным прогулкам.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды советуют в сентябре пройти диспансеризацию. И пора задуматься об адекватной физической нагрузке для спины и суставов. Спортзал, скандинавская ходьба, утренняя зарядка – все на пользу.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Чтобы не мучиться от бессонницы, Ракам стоит гулять перед сном и научиться заваривать мятно-лавандовый чай. Хорошо отдохнув ночью, днем вы успеете много всего нужного и интересного, не упустите ничего важного.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девы могут задуматься о закаливании. Это здорово, только не гоните лошадей, делайте все поступательно, чтобы не заболеть. И звезды обещают вам пару удивительных встреч в предстоящий период.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды рекомендуют скорректировать рацион в сторону большего объема свежих овощей и зелени. И это подходящее время, чтобы преобразиться, посетив парикмахерскую и массажиста.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Звезды советуют Козерогам заняться здоровьем дома – провести генеральную уборку, помыть окна, выбить пыль из ковров. Увидите, станет легче дышать и сразу захочется пригласить в дом гостей.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам звезды рекомендуют пить как можно больше воды, не менее двух литров в день, если нет противопоказаний. Откажитесь хотя бы на время от мучного и начните делать зарядку – бодрость вам обеспечена!

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.
тел.: 8 (499) 399-36-78

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

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

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

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

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

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

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

№ 17 (160), Дата выхода:
02.09.2022

Подписано в печать: 26.08.2022
Номер заказа – 2022-02742
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 31.08.2022

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

Тираж 184 500 экз.
Разничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем
2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/
FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес про-
изведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные мате-
риалы. Факт пересылки означает
согласие их автора на использо-
вание присланных материалов в
любой форме и любыми способами в
изданиях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

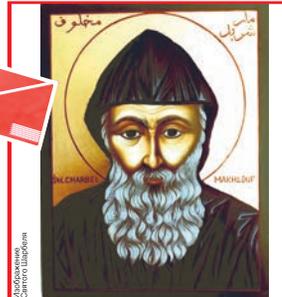
Исцелиться может каждый, и вы - не исключение!

Святой Шарбель прибыл в Россию из Беларуси.

Рассказ о помощи Шарбеля

Н. Андреева, г. Тверь:

«Хочу поблагодарить святого отца Шарбеля, который спас меня от тяжких последствий. Летом отдыхала в деревне, споткнулась о высокий порожек и упала. Сначала ничего не почувствовала, встала и пошла дальше, но к вечеру стала переодеваться, глянула в зеркало и ужаснулась – нижняя часть груди синяя. Представляете мое состояние? Больницы близко нет, кто еще поможет? Ушиб груди – опасная вещь, это знает любая женщина, однако сразу же обратилась к своему спасителю – святому Шарбелю. Стала ему молиться, прикладывать его портрет. Вскоре буквально все прошло. Теперь с этим чудо-изображением не расстаюсь ни на один день».



В белорусском храме есть специальный почтовый ящик, куда можно опустить письмо, адресованное Шарбелю. Святой обязательно увидит послание и поможет каждому нуждающемуся!

Масло из храма Шарбеля для исцеления миллионов!

НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:

1. Чудотворный образ.
2. Молитва.
3. Целебное масло.
4. Освященная вода.
5. Образец письма.

цена: 1499 р.

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

ОТКУДА РОССИЯ УЗНАЛА О ШАРБЕЛЕ?

Отрывок из книги «Святой Шарбель. Новый взгляд/Т. Н. Адамова», Харвест, Минск, 2019.

16+ ...Начало в предыдущем номере

Мы вышли на улицу, вдохнув прохладный, напоенный ароматами трав прохладный (опускался вечер) воздух. И я поняла, что очень хочу написать письмо святому Шарбелю. Что очень, очень важно для меня, для всей моей последующей жизни, чтобы я сейчас сделала это именно здесь, именно в этом месте. Как будто весь этот розовый вечер хотел удержать меня за руку, удержать от суетной спешки, напомнить о неповторимости подобных чудных моментов бытия и о том, что они случаются только единожды. Я подумала, что в «бардачке» нашей машины лежат ручка и блокнот. Но... Что-то меня остановило. Наверное, смущение перед мужем, имеющим при-

вычку подтрунивать иногда над моей, как он говорит, чрезмерной впечатлительностью. И, приметив неподалеку вывеску кафе я указала на нее мужу и предложила ознакомиться с ассортиментом сего заведения, раз уж мы здесь, а может, и подкрепиться горячим кофе – все же еще предстоял неблизкий путь. Я подумала, что, отправив мужа к барной стойке, присяду за столик и напишу имеющимся в кармане куртки карандашиком краткое послание на каком-нибудь клочке бумаги. В этот момент я еще не относилась к своему желанию со всей серьезностью. Просто ощутила потребность написать святому Шарбелю – и все. В совсем не маленьком кафе я увидела на столике салфетки с белоснежными салфетками. Попросив мужа приискать еще пару бутербродов и ке-

фир, я взяла несколько салфеток и принялась на одной из них писать. О чем – сомнений не было... И тут некоторое отступление. Надо сказать, что проживали мы с мужем в эти месяцы не самый безоблачный период нашего супружества. Несколько лет назад младший брат моего мужа, человек молодой, холостой, вполне современный и ни к чему особенно не привязанный, эмигрировал в Норвегию, устроился там работать на нефтяной скважине. И вскоре смог достичь довольно безбедного уровня жизни – такого, о котором нам, простым российским смертным, можно только мечтать.

Продолжение в следующем номере...

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: **wolvesby.ru**

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо исцеления сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров, результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала такие же частоты, которые генерирует лечебная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона действительно исцеляла, так как распространяла здоровое электромагнитное излучение. Прикладывая изображение к больному месту и мысленно прося помощи у Святого Шарбеля, вы можете исцелиться от многих болезней.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан



на тесемке
цена: **599 р.**

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

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1699 р**

«Розовая Изумрудный глаза»

«Изысканный алмаз» «Морская волна»

«Зимняя «Божественность» вишня» Уникальное тройное кольцо

«Изысканный алмаз» «Розовая мечта» «Зимняя вишня»

«Морская волна» «Изумрудный глаза»

Кулоны **699 р.** из натуральных камней:

Яшма, Розовый кварц, Лунный камень, Агат, Лазурит, Бирюза, Тигровый глаз, Родонит, Горный хрусталь, Малахит, Нефрит, Сердолик, Аметист, Аквамарин.

Бусы **899 р.**, Браслеты **699 р.**

из натуральных камней: Тигровый глаз, Опал, Агат, Нефрит, Аметист, Обсидиан, Казаланг, Розовый кварц, Лазурит, Малахит, Коралл, Волосатик, Яшма, Лабрадор, Амазонит, Раухтопаз, Аквамарин, Цитрин, Родонит, Халцедон, Горный хрусталь.

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1399 р.**

«Изысканный алмаз» «Розовая мечта» «Зимняя вишня»

«Морская волна» «Изумрудный глаза»

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1099 р.**, серебро: **699 р.**

Кольцо и серьги «Защита ангела» Кольцо и серьги «Греческая фантазия» Позолота 24к.

Позолота 24к. Детские серьги «Ангелочки» С нежным фианитом Позолота 24к.

Серьги «Русский кокошник» Позолота 24к. и серебро

Кольцо «Вера, Надежда, Любовь» Позолота 24к и серебро

Серьги «Капля дождя» Ширина: 14мм. Длина: 25мм. Позолота 24к.

Цена одного изделия: позолота 24к.: **999 р.**, серебро: **699 р.**

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

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Крестики: мужские, женские и детские «Неделя»

ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА На холсте. В рамке под стеклом. Отличный подарок Вашим родным и близким!

39 исцеляющих икон Земли Русской. Цена 2499 р. В одной иконе. Цена со скидкой: **1999 р.**

Вы уже позаботились о ногах?

Теплая и комфортная обувь

2 цвета:
Классический черный.
Размеры 37–45.

Благородный бордо.
Размеры 37–41.

Внимание!
Ботинки маломерят,
берите на размер
больше.



Теплые ботинки «Комфорт Норд»

В удобных и стильных ботинках из водонепроницаемой ткани не страшны ни брызги воды, ни грязь. Широкий проём с фиксирующей резинкой комфортен для ног с любой полнотой и подъемом, застёжка-липучка обеспечивает плотную фиксацию на ноге. Антискользящая подошва с протектором защитит от падений, а амортизирующая пяточная вставка облегчает нагрузку на ноги.

Материал: верх – полиэстер 100%, внутри – иск. мех.
Подошва – ПУ. Высота подошвы: 3 см. КНР.

скидка 50%

~~2990~~ **1490** Р



**3 пары
в наборе**

**4 пары
в наборе**

Женские

Мужские

Носки без резинки «Релакс»

Не затрудняют отток крови,
не перетягивают ногу.
Подходят для полных ног.

Материал: 74% хлопок, 24% п/а, 2% эластан. Россия. Цвет
в ассортименте. Женские: размеры 23-25, 25-27.

Мужские: размеры 25, 27, 29. **Уточните у оператора при заказе.**

**скидка
30%**

~~990~~ **690** Р

Ножницы для плотных ногтей + щипцы

С длинными ручками
и коротким захватом.
Они создают большее
усилие при обрезании
ногтя на пальцах ног.

Ножницы. Материал: сталь,
пластик. Размер: 21 см. КНР.
Лот 689 883



Удлиненная
ручка

+

Специальный
рельеф,
не скользит

Щипцы. Материал:
нерж. сталь, пластик.
Размер: 11х6 см.
КНР.

+ ПОДАРОК

690 Р

**мой
мир**

Звонок по России и с городского,
и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ.**

8-800-250-21-76

код заказа:
PM-22-361-НОРД

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, эт. 3, пом. 3, каб. 302. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 31.12.2022 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-22-361-НОРД. Реклама.