СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 13 (180)
7 – 20 июля 2023 года

АЛЛЕРГИЯ НА СОЛНЦЕ
СОВЕТЫ ДЕРМАТОЛОГА
СТР. 14–15

МУЧИТ ПОТЛИВОСТЬ?
СОБЕРИ БУКЕТ ТРАВ
СТР. 8

ПОЗВОНОЧНИК, КРЕПИСЬ!
КОМПРЕССИОННЫЙ ПЕРЕЛОМ
СТР. 10–13

ВИШНЯ СОЗРЕЛА
ЗДОРОВЬЮ ГИМН ПРОПЕЛА!

16+

СТР. 18-19

ISSN 2712-9861

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ
СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

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

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

7 июля
Убывающая Луна в Рыбах
+ сауна, зарядка на гибкость
− нагрузка на ноги, красное мясо

8 июля
Убывающая Луна в Овне
+ гимнастика для глаз, фрукты
− сахар, работа под палящим солнцем

9 июля
Убывающая Луна в Овне
+ массаж шеи, визит к стоматологу
− терпеть головную боль, стричь ногти

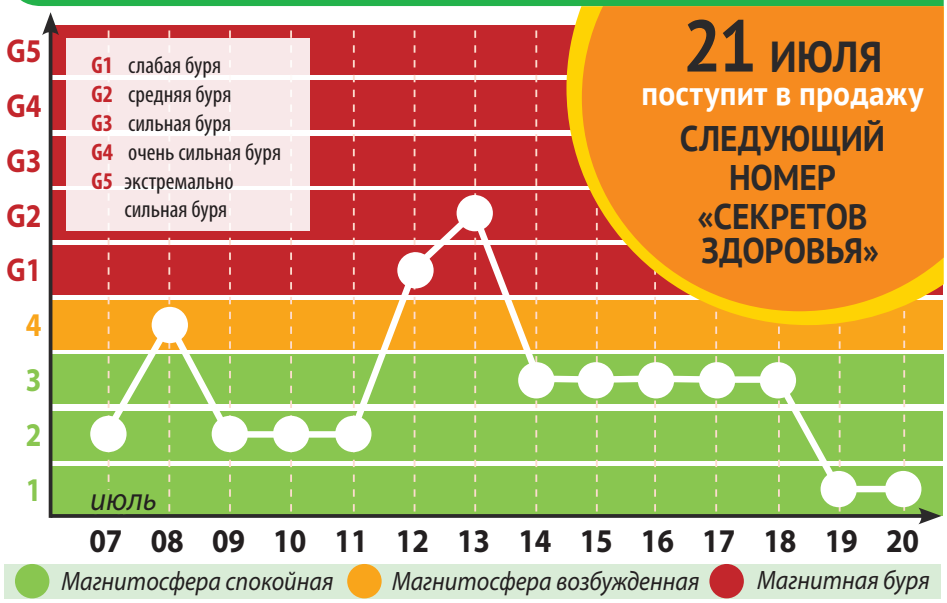
10 июля
Луна в Овне, последняя четверть
+ простая, постная пища, прогулка
− сквозняки, переутомление, сдоба

11 июля *Убывающая Луна в Тельце*
+ баня, плавание, травяные чаи
− массовые мероприятия, мороженое

12 июля *Убывающая Луна в Тельце*
+ медитация, аутотренинг, ягоды
− никотин, ссоры с близкими

13 июля
Убывающая Луна в Близнецах
+ уход за кожей, посещение ЛОРа
− алкоголь, обувь не по размеру

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



21 июля поступит в продажу СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»

Магнитосфера спокойная — Магнитосфера возбужденная — Магнитная буря

14 июля
Убывающая Луна в Близнецах
+ массаж стоп, прогулка по лесу
− срезание мозолей, жареная пища

15 июля *Убывающая Луна в Раке*
+ упражнения для позвоночника, мед
− трансжиры, удаление бородавок

16 июля *Убывающая Луна в Раке*
+ уборка дома, баня, свежая зелень
− переедание, холодные напитки

17 июля *Луна в Раке, новолуние*
+ закаливание, ароматерапия
− серьезные кардионагрузки, яйца

18 июля
Растущая Луна во Льве
+ полноценный сон, витаминные салаты
− самолечение боли в ушах, уксус

19 июля
Растущая Луна во Льве
+ уход за собой, встречи с друзьями
− «залипание» в гаджеты, перегрев

20 июля *Растущая Луна во Льве*
+ синтетические ткани в одежде
− цельное молоко, нагрузка на спину

ДОРОГИЕ НАШИ, СПЕШИМ ПОДЕЛИТЬСЯ РАДОСТЬЮ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ У НАС ТРОГАТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ ЛЮБВИ ПОТРЯСАЮЩЕЙ ПАРЫ ИЗ КУРГАНА. ШЕСТЬДЕСЯТ ЛЕТ РУКА ОБ РУКУ. КАК ЭТО ВОЗМОЖНО? МЫ СПРОСИЛИ У СУПРУГОВ, И ОНИ РАСКРЫЛИ НАМ СЕКРЕТЫ КРЕПКОЙ СЕМЬИ. С УДОВОЛЬСТВИЕМ РАССКАЖЕМ О НИХ И ВАМ.

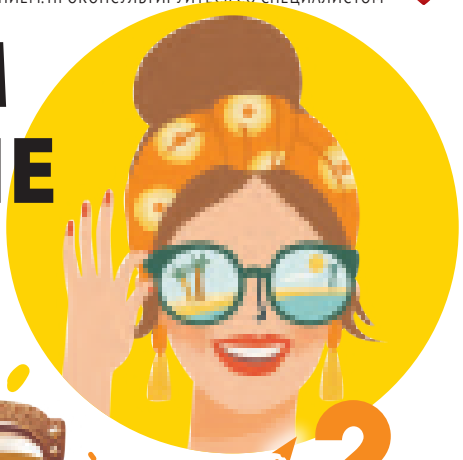
А ТАКЖЕ ПОДРОБНО РАЗБЕРЕМ:

- как грамотно действовать во время острого коронарного синдрома;
- почему не стоит бояться антидепрессантов, если их назначает врач;
- способы ферментации кипрея, малиновых листьев и других вкусных «чаев».

А вот скажите, знаете ли вы, что такое ресвератрол и зачем его...есть? А мы расскажем во всех подробностях. И про душистую, сладкую дыньку тоже поведаем. Сезон урожая-то на подходе. Но, конечно, это далеко не все. У нас припасено еще немало интересного.

НЕ ПРОПУСТИТЕ, СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 21 ИЮЛЯ.

ВЫБИРАЕМ СОЛНЕЧНЫЕ очки



Что вы думаете о солнцезащитных очках? Ну, как минимум, что это симпатично и комфортно, правда? Когда летнее солнышко слепит, приятного в этом мало. А уж если разливает золото, когда ты за рулём – уф. Нет, без солнцезащитных очков летом никак. Да и не надо! Очки – это ещё и здоровье глаз. Главное, подобрать их правильно.

«ПОВТОРЕНЬЕ – МАТЬ УЧЕНЬЯ»

Если вы еще сомневаетесь в необходимости приобретения этого важного аксессуара, то мы напомним, почему это непременно стоит сделать.

1 Солнечные очки обеспечивают защиту от ультрафиолета, а значит, снижают риски макулярной дистрофии сетчатки, помутнения хрусталика и временной слепоты.

2 Защищают кожу вокруг глаз от фотостарения.

3 Обеспечивают комфорт, спасая от яркого света и связанных с его воздействием неприятных ощущений: слезотечения, боли и жжения.

4 Предотвращают переутомление глаз, позволяя их не щурить, не напрягать мышцы глаз.

ПОКУПАЕМ С УМОМ

Итак, что же важно учесть при выборе такого важного аксессуара?

1 **Максимально возможную защиту обеспечивают очки с маркировкой UV-400.** *Они блокируют самые длинные УФ-лучи и сводят их вредное воздействие к нулю.*

3 **Очки должны сидеть плотно, но при этом не давить на виски и переносицу.**

2

Моделям **для ношения в городе** *достаточно второй степени затемнения;*

очки **для пляжа и вождения автомобиля** *должны «носить» степень затемнения не ниже третьей;*

а вот **для горнолыжных курортов, отдыха на воде и горных походов** *понадобятся очки с четвертой степенью затемнения.*

О солнечных очках можно говорить много и интересно, но основные параметры выбора мы постарались учесть. Всем яркого лета!

ПРАВОСЛАВНЫЕ!

Ты хочешь милости, добра?
Будь сам его источником на свете.
Построим храм – пусть добрые дела
Помогут всем: и нам, и нашим детям!

Подворье Лужецкого Богородицерождественского Ферапонтова мужского монастыря, расположенного в деревне Новопокров Можайского района Московской области, после пожара, происшедшего 28 февраля 2014 года, оказалось в бедственном положении. Сгорел братский корпус и домик настоятеля.

На сегодняшний день с Божьей помощью и благодаря вашим пожертвованиям многое удалось сделать.
Но на окончательное завершение работ нет средств.

Будем признательны всем неравнодушным людям за любую посильную помощь. Храни вас Господь!

Реквизиты Подворья для перевода денег через банк:
ИНН 5028997962
КПП 502801001
Религиозная организация
«Подворье Лужецкого монастыря»
Р/с 40703810740000002238
Банк: ПАО СБЕРБАНК
БИК 044525225
К/с 30101810400000000225
Адрес: 143263, Московская обл., Можайский р-н, д. Новопокров

Адрес для перевода денег по почте:
143263, Московская обл., Можайский р-н, д. Новопокров, Почтовое отделение «Поречье», Храм Покрова Пресвятой Богородицы Настоятелю подворья монастыря иеромонаху Димитрию (Леонову Анатолию Сергеевичу)

8-915-216-76-77

Телефон для справок:
8-965-391-33-91, р.Б. Фотинья

Социальная реклама

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

С ОТВАРОМ УСНЕИ РАНА ЗАЖИВЁТ БЫСТРЕЕ

Месяц назад моя четырнадцатилетняя дочь обварилась кипятком. Нечаянно опрокинула на себя пол-литровую чашку свежезаваренного чая. Ожог обширный – от паха до пятки с внутренней стороны ноги. Мы с мужем быстро сориентировались. 15 минут охлаждали под душем обожженную поверхность, затем обработали пантенолом. Отвезли в травмпункт. Там ожог обработали, забинтовали, рассказали, как ухаживать за раной, что делать с пузырями, когда те появятся. Мы четко следовали все рекомендациям, и вскоре рана начала подживать. Покрываться коркой. Чтобы ускорить процесс заживления, я готовила настой уснеи бородатой. Благо, купить этот лишайник можно и в аптеке, и через интернет. 3 ч. ложки уснеи хорошо измельчить, залить 200 мл горячей воды (но не кипятка). Оставить для настаивания на 2 часа. Процедить. В настое я смачивала стерильный бинтик, прикладывала к ожогу и прибинтовывала на 3 часа самофиксирующимся бинтом.

Сейчас у дочки уже почти все хорошо. Быстро нарастает новая кожа, осталась только краснота. Но, думаю, и она скоро пройдет. Уже сейчас видно, что шрамов не останется. И это здорово!

Ольга Мочалова, Московская обл.

Наша справка:

Уснея бородатая известна своими противовоспалительными, спазмолитическими, жаропонижающими свойствами. В настое уснеи содержится усиновая кислота, а также йод, органические кислоты и другие полезные химические соединения, обеспечивающие лишайник антисептическим и бактерицидным свойствами.

ОРЕШЕК ЗЕЛЕН, ДА НА ЗДОРОВЬЕ НАЦЕЛЕН

Я обожаю варенье из зеленых грецких орехов. У меня тетя в Армении живет, и каждый раз, когда мы встречаемся, она одаривает меня несколькими баночками этого чуда. А вот в прошлом году в гости приезжала, привезла не только варенье, но и масляный настой зеленых грецких орехов.

– Зачем это? – спрашиваю.

– А вот у мужа твоего вены на ногах расширены, на боль жалуется, пускай этим маслицем и мажет, – ответила тетушка.

– Так то операция нужна, – пожимаю я плечами.

– Три года ты мне это говоришь, – кивает она, – и три года твой муж жалуется на боль в ногах. Не знаю, когда на операцию осмелится, а помазать ножки маслом – смелость не нужна. А ты попробуй маски для волос с этим снадобьем поделать, – улыбнулась тетя и взъерошила копну своих густых черных волос.

Что хочу сказать. В этом году мы с мужем едем к тетушке в гости, и я заранее попросила приготовить для меня литра три такого маслица. Тетя была права, волосы от него растут как на дрожжах и не выпадают практически. А муж наконец отважился на операцию. Причем именно тогда, когда боль после натирания маслицем стала отпускать. «Я уже, – говорит, – и забыл, как это, когда не болит. Хочу продлить это чувство». И записался на удаление вен. Я тут еще почитала про это масло, оно, оказывается, и при ссадинах хорошо помогает, и боль в суставах способно снимать. Словом, мне надо. Тетя, жди.

Кстати, вот и рецепт «волшебного» масла для тех, кто интересуется. 12 шт. зеленых грецких орехов молочной спелости промыть хозяйственным мылом под проточной водой. Затем обсушить и измельчить ножом, высыпать в бутылку из темного стекла. Залить орехи полулитром нерафинированного кукурузного масла, укупорить и отправить в темное теплое место на 40 дней. Периодически взбалтывать. Затем процедить и убрать в холодильник.

Татьяна Никифорова, г. Москва

Наша справка:

В зеленых грецких орехах большое количество йода, антиоксидантов и витамина С, что обеспечивает ему противовирусные, противогрибковые, антибактериальные, иммуноукрепляющие свойства. Витамины А, группы В, Е, К, Н, РР наделяют зеленые орехи противовоспалительным, тонизирующим и ранозаживляющим свойствами.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПОЛЕЗНЫЕ ЛИСТОЧКИ

У вас на окошке растет алоэ, а вы не знаете, что с ним делать? Смазывайте его соком укусы насекомых и акне. Зуд и отек обещают пройти максимально быстро.

Любовь С., г. Шадринск

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

ШЕЛКОВИЧНЫЕ ЛИСТЬЯ ОТ ИНВАЗИИ ГЛИСТНОЙ

Тихонечко шепотом расскажу, зачем я сушу листья шелковицы. У меня диабет, а они хорошо помогают контролировать уровень сахара. Но дело не только в этом. У меня есть внуки – близнецы-трехлетки. Любимочки мои сладкие. Я сейчас помогаю дочке и зятю, живу у них сижу с пацанятами. Молодые работают. А я и рада, что могу быть полезной. Правда, за сорванцами на улице следить непросто. Один в одну сторону бежит, второй – в другую, и ведь все в рот тащат. И формочки грязные из песочницы, и палки какие-то найдут. Да и дома не всегда стерильная чистота, а они на полу играют. Вот я и завариваю им чаек из листочков, он здорово остриц выгоняет. А эти паразиты, как известно, довольно легко в детских организмах заводятся. 2–3 листика завариваю стаканом кипятка и даю ребяткам выпить как чай. Этим же настоем можно сделать клизму или гигиеническую ванночку. Но это если уже точно знать, что паразиты завелись. А для профилактики и чая достаточно.

Юлия Романовна Носик, г. Новая Москва

Наша справка:

Полисахариды шелковицы обладают доказанными антидиабетическими, противовоспалительными, антиоксидантными, гепатопротекторными свойствами. А эфирные масла, которые схожи по составу с маслом чайного дерева, действительно могут обладать противопаразитарными свойствами.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДАВАЙ ПОЛЕГЧЕ!

Если вас смущает неидельаность тона кожи, а перегружать тональным кремом образ не хочется, сделайте себе легкий флюид. В равных частях смешайте тональный и дневной кремы. Вуаля – летний вариант косметики готов!

Ольга Гришина, Ленинградская обл.

БОЛЯТ СУСТАВЫ? Не теряйте драгоценное время!

ОСТЕОПАТИС: движение без боли в любом возрасте!

ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ: ***«Обращаюсь к Вам за советом. Последнее время меня часто мучают боли в ногах и спине, вечером ломит суставы, а подъем по ступенькам стал даваться с трудом. Я понимаю, что причина – остеоартрит. Подскажите, есть ли натуральные проверенные средства, которые могут вернуть мне подвижность без вреда для здоровья?» Ольга Петровна, Тверь***

ОТВЕТ ЭКСПЕРТА: Ольга Петровна, я рекомендую **100% натуральный комплекс для здоровья суставов и костей ОСТЕОПАТИС, разработанный совместно российскими, норвежскими и ирландскими учеными. Изначально формула ОСТЕОПАТИСА была создана только для профессиональных велосипедистов самой престижной велогонки мира Тур де Франс.** Велосипедисты особенно склонны к травмам и проблемам с суставами и костями, и им жизненно необходимо сохранить здоровье ног. А в случае травм или переломов – восстановиться быстро и эффективно. Ведь от этого зависит и их карьера, и их будущее. **И профессиональные спортсмены по достоинству оценили возможности ОСТЕОПАТИСА!**

И только потом ОСТЕОПАТИС стал доступен простым людям. Но почему он такой эффективный?

ОСТЕОПАТИС:
- ✔ **СНИМАЕТ** боль и воспаления,
- ✔ **УВЕЛИЧИВАЕТ** двигательную активность,
- ✔ **УСКОРЯЕТ** восстановление после травм.

ОСТЕОПАТИС – это на 100% натуральное средство для здоровья и восстановления суставов и костей с доказанной эффективностью, которое подходит всем, независимо от возраста. В его состав вошли 2 мощных компонента: ирландский Aquamin F® из красной водоросли Литотамнион и норвежский MenaQ7®. Усиливая и дополняя действие друг друга, они помогают быстро и безопасно избавиться от боли, воспалений, отеков, ломоты и судорог в суставах. Питая и поддерживая их работу и минимизируя ежедневный износ, они возвращают суставам подвижность и гибкость, улучшают прочность костей, защищают суставы и кости от разрушения и травм особенно после 50 лет, а также ускоряют восстановление при травмах и переломах.

Таким образом, благодаря своему составу, ОСТЕОПАТИС возвращает радость движения без побочных эффектов и привыкания. Вы хотите жить счастливо и активно? Попробуйте ОСТЕОПАТИС!

Только в течение 7 дней:
БЕСПЛАТНО*
1 упаковка

Звоните по бесплатному номеру телефона: **8 (800) 100-55-60**

Назовите код Вашего подарка «ОСТЕОПАТИС-23»

**При покупке курса. БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр-д, д. 29, стр. 4, этаж 1, помещ. I, ком. 28. СГР № RU.77.99.11.003.E.001634.06.20 от 22.06.2020 г. Акция действует с 01.07.2023 по 01.02.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8 (800) 100-55-60. **Aquamin – Аквамин, MenaQ7 – МенаКу7. РЕКЛАМА.*

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

ВЕРОНИКА ДУБРАВНАЯ – ПОМОЩНИЦА СПРАВНАЯ

Ко мне в деревню на все лето привозят внуков. Жду-пожду всегда с нетерпением. Ягодки пошли, зеленушка, редиска, огурчики. Кошка окотилась. Двое славных котяток у нас теперь. Речка недалеко от дома, перелесок. Раздолье, одним словом, свобода. И мне с внучатами нескучно. Даже моложе себя чувствую, сил прибавляется, жизненного азарта. Только пострелята мои непослушки, домой их ни в дождь, ни в жару не загонишь. Вот уже к их приезду масличка целебного наготовила – от ожогов солнечных. А то по всему лету с облупленными носами и спинами носятся. Готовить снадобье очень просто. 50 г свежей травы вероники дубравной залить 50 мл нерафинированного растительного масла, укупорить, убрать в теплое, темное место на 10 дней. Ежедневно встряхивать. Затем масло процедить, сырье отжать, перелить в бутыль с темным стеклом и убрать в холодильник. Мажу этим маслицем внуков при солнечных ожогах. А еще оно незаменимо при грибках ногтей. А у меня нет-нет, да бывает эта напасть. Так что маслице прекрасное, очень рекомендую.

Валентина Маслова, Нижегородская обл.

Наша справка:

Благодаря дубильным веществам, гликозидам, витаминам и сапонинам в составе вероника дубравная обладает антимикробными, фунгицидными, то есть замедляющими рост грибковой флоры свойствами. Плюс ей присущи кровоостанавливающее, противовоспалительное и ранозаживляющее свойства.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВСЁ В ДЕЛО

Если я покупаю апельсины или мандарины в сетке, то никогда ее не выбрасываю. В ней легко и удобно мыть зелень. Просто помещаю в сетку листья салата, хорошенько кручу под струей воды, отжимаю. А еще для этой цели можно связать простенькую авоську.

Елена Сушкина, Рязанская обл.

СИРОП С БЛИНАМИ ЕЛИ – И НЕ БОЛЕЛИ

Я тут вот о чем недавно вспомнил. Матушка моя всегда готовила сироп из еловой хвои. В сезон простуд подавала его к блинам, добавляла в качестве заправки в винегрет. А если мы заболевали с братьями – в молоко теплое. Хворь быстро на нет сходила. Да и вообще, надо сказать, мы мало в детстве болели. Росли с братьями крепышами. Отцу помогали новый дом строить. В школу пешком по 4 км туда и обратно ходили. И учились сносно. Но мама состарилась, потом ее и вовсе не стало, и как-то традиции все сошли на нет. Мы с братьями по городам и весям разъехались, у всех свои семьи, свои традиции. Все больше аптечные, если уж про здоровье говорить. А тут стали наши с женой внуки болеть. То один, то другой. Да по кругу. Вот я про этот сироп и вспомнил. А жена про него слыхом не слыхивала. Стали справки наводить, искать информацию. И мал-помалу нашли нужный рецепт. Уже третий год готовим, сами едим и внуков потчуем. И вот честное слово, болеть все стали меньше. Я, правда, еще и курить бросил. Тоже на пользу. А сироп-то и легкие хорошо чистит. Вот как мы его с женой готовим.

С молодых веточек обираем иголки, хорошо их промываем. Теперь в эмалированную кастрюлю необходимо влить 1/2 стакана воды, всыпать 1/2 стакана сахарной пудры. На среднем огне довести до кипения, варить, помешивая, пока сахар не растворится. Снять с огня и перелить в другую посуду. Дать немного остыть. Добавить в сироп 1 стакан прокрученных через мясорубку еловых иголок и оставить на 24 часа, прикрыв посудину отрезом марли. Через сутки разлить по бутылкам и убрать в холодильник. Есть с блинами, добавлять в выпечку, йогурт, минеральную воду.

Алексей Марьин, г. Ярославль

Наша справка:

Широко применяется хвоя ели в народной медицине при простуде, бронхолегочных заболеваниях, бессоннице, нервном возбуждении. А все благодаря своему наибогатейшему составу, который включает большое количество минеральных веществ, витаминов (А, В1, В2, В3, В6, С, Р, К, Е РР, Н), эфирные масла, обладающие бактерицидным свойствами, фитонциды, дубильные вещества, алкалоиды, оказывающие противовоспалительное действие.

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Поделитесь своими советами и рецептами!

sz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа «КАРДОС»
СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ
8 (499) 399 36 78

СОЛЬ ДА ЧЕРЕДА, И УСТАЛОСТЬ – НЕ БЕДА

Стала меня в последнее время усталость одолевать. С утра встану – еще ничего, бодрячком. А к обеду уже с ног валюсь. И не сказать, что уж очень перетруждаюсь. Обычные дела по дому. Ну, да, прибавился огород. Но я потихоньку на нем тружусь, без фанатизма. Да и дети помогают. «Возраст, мам, что же ты хочешь?» – каждый раз отвечает на мои жалобы дочь. А что я хочу? Хочу быть бодрой и активной. Поэтому хожу со скандинавскими палками по лесу, купальный сезон вот уже открыла – у меня озеро недалеко от дома. Соседок в гости приглашаю лясы поточить. Вот и вы все время советуете – общаться больше. На одной из таких вечерок мне приятельница посоветовала ванны с чередой и морской солью принимать, мол, кровообращение они активизируют, улучшают состояние. Благо у меня в доме ванна, а то дети, было, хотели ее на душевую кабину поменять. Да и череды у меня за забором прудпруди. По совету приятельницы я нарезаю 50 г свежей череды, заливаю 300 мл кипятка и провариваю на плите около 20 минут. Затем отвар процеживаю, сырье отжимаю. Добавляю в теплую ванну, туда же сыплю 100 г морской соли без отдушек. Принимаю ванны на ночь через день. Курс – 10 ванн, затем перерыв на месяц. Засыпаю быстро, не то, что раньше – до двух-трех часов ночи могла крутиться, а в шесть утра просыпалась, и все, хоть глаз коли. Сейчас так же просыпаюсь рано, но сплю хорошо, успеваю за ночь отдохнуть. Намного бодрее чувствую себя днем.

Ульяна Кирилловна Н., г. Краснодар

Наша справка:

Высокое содержание марганца и витамина С в череде улучшает метаболизм и работу желез внутренней секреции, а также состав крови. Череда обладает легким седативным и успокаивающим эффектом.

ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон
- Советы по выбору и хранению продуктов
- Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- Варианты меню для праздников
- Советы по приготовлению блюд для детей

12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru[1]

WILDBERRIES
wildberries.ru[2]

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:
Журнал Домашний повар

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

ЗЕМЛЯНИКА, ДУБ, ШАЛФЕЙ – ПРИМЕНЯЙ *и не потей!*

В летние жаркие дни проблема потливости становится актуальной и животрепещущей как никогда. Хотя тех, кто склонен к повышенному потоотделению, эта проблема не перестаёт волновать и в отсутствие жары.

И тут нам на помощь приходит фитотерапия, ведь в ее арсенале множество трав от гипергидроза, которые могут помочь меньше потеть и чувствовать себя более комфортно и в жару, и в непогоду, и в любое время года.

ИВА БЕЛАЯ

Кора и листья ивы белой (ветлы) содержат дубильные вещества (до 12%), поэтому широко применяются в народной медицине как средство от потливости. Отвары и настои коры используются для ножных и ручных ванн с целью уменьшения потливости и устранения неприятного запаха.

● ***2 ч. ложки коры измельчить в порошок, залить 4 стаканами кипятка, настаивать 15–20 минут, процедить, остудить до 38–40°С. Делать теплую ванночку для ног или рук.***

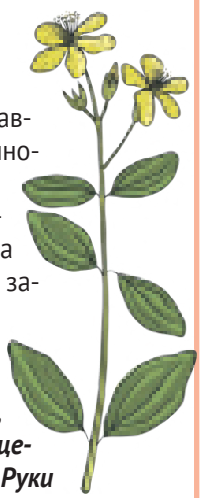
КОРА ДУБА

Кора дуба содержит до 20% дубильных веществ, обладает вяжущим, противовоспалительным и антисептическим свойствами. Отвары и настои дубовой коры применяют наружно в виде ванн, обтираний и компрессов при повышенной потливости.

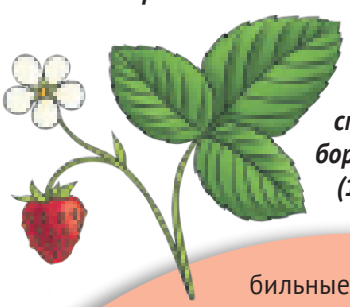
● ***50 г хорошо измельченной коры залить 1 л воды, кипятить 30 минут на малом огне. Процедить и остудить отвар до 38°С. Можно использовать для ванночек и обтираний.***

ЗВЕРОБОЙ

Народная медицина рекомендует добавлять к дубу траву зверобоя продырявленного, поскольку он также содержит дубильные вещества, обладает противовоспалительным и антисептическим свойствами, а также имеет приятный запах, способный замаскировать запах пота.



● **От потливости рук и ног:** ***1 ч. ложку дубовой коры и 1 ч. ложку травы зверобоя залить 2 стаканами кипятка, 10 минут кипятить на слабом огне. Процедить, добавить 2–3 ст. ложки 9% уксуса. Руки или ноги держать в теплом отваре 10–15 минут. После ванночки насухо вытереть и припудрить ладони или стопы смесью талька и борной кислоты (1:1).***



ШАЛФЕЙ

Шалфей дикий (шалфей дубравный) и шалфей лекарственный издревле известны своими бактерицидными и противовоспалительными свойствами. Растения содержат дубильные вещества, минеральные соли и фитонциды, подавляют потоотделение, успокаивают и препятствуют появлению неприятного запаха. Отвар шалфея применяется в виде ванн, обмываний и компрессов, при повышенной потливости также применяется водный настой и сок шалфея.

● ***По 1 ст. ложке сока шалфея принимать внутрь 2 раза в день. Зимой и весной можно готовить настой сухих листьев шалфея: 2 ч. ложки измельченных листьев залить 2 стаканами кипятка и настаивать в закрытой посуде. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 3 раза в день.***

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ЧАЙ

Землянику применяли с лечебной целью еще в глубокой древности. Причем не только ягоды, но и листья, цветки и корневища. Известно, что они содержат дубильные вещества, обладают вяжущим, противовоспалительным, антисептическим свойствами, а также свойством уменьшать выделение пота. Поэтому в сезон, гуляя по лесу и собирая ягоды, полезно запастись и листьями земляники, насушить их, а потом использовать при необходимости.

● ***1 ст. ложку сухих листьев земляники залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день при повышенной потливости.***

Кроме того, уменьшают выделение пота такие растения, как: вероника, горечавка желтая, гравилат городской, иссоп, лиственничная губка, незабудка.

Елена Васина

«ПЕРЕЛОМНЫЙ» СЕЗОН

КАК УСКОРИТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРАВМЫ?

Весна, жизнь бьёт ключом! Хочется движения, свежести, скорости, ветра!.. И все было бы здорово, но вместе с сезоном уличных гонок на велосипедах, роликах, электросамокатах стартует период «асфальтной болезни» – падений и травматизации.

Хорошо еще, если удастся отделаться легким ушибом, но неудачные виражи нередко заканчиваются вывихами, растяжениями, внутренними травмами суставов, переломами костей. Тогда восстановление может занять долгие месяцы!

Что нужно для скорейшего возвращения в строй?

Предотвратить роковой случай сложно, а вот существенно сократить сроки реабилитации после травм и повреждений – возможно. Эту задачу способна решить **импульсная магнитотерапия – значимое звено восстановительного лечения.**

Суть ее работы – в способности ускорять текучесть крови, усиливать обмен веществ, улучшать насыщение костно-мышечной ткани питательными элементами, а также активно выводить из зоны поражения продукты распада, тормозящие выздоровление.

Для того чтобы посттравматическое курсовое лечение было удобным человеку с ограниченной подвижностью, специалисты научно-технического центра ЕЛАМЕД (завод-производитель) разработали портативный аппарат АЛМАГ+.

Специалист «по косточкам»

При повреждении связок и мышц, не требующих экстренного хирургического вмешательства, лечение аппаратом следует начинать как можно раньше, чтобы препятствовать отеканию тканей!

Главное, не растеряться и сразу после травмы приложить лед, а потом приступить к магнитотерапии: 1-2 раза в день по 10-20 минут, курсом по 15-20 сеансов. Предварительно нанеся на место отека и боли рассасывающие мази, можно заметно усилить их общее лечебное действие.

При более тяжелых травмах лечение аппаратом АЛМАГ+ важно начать уже на следующий день после наложения швов или гипса. **Гипсовые повязки и одежда не помеха:** магнитные импульсы проникают сквозь них на нужную глубину.

Металлические конструкции, совмещающие костные отломки, противопоказанием не являются.

АЛМАГ+ дает возможность:

- устранить отек, воспаление и боль;
- ускорить рассасывание гематомы, заживление ран;
- активизировать образование костной ткани; стимулировать регенерацию мышц;
- увеличить амортизирующие свойства хрящей, прочность сухожилий;
- сократить время иммобилизации (неподвижности) конечностей;
- разработать «закостеневшие» суставы после снятия гипса;
- улучшить подвижность соседних суставов;
- избежать осложнений – атрофии тканей и сепсиса.

Очень предусмотрительно всегда иметь аппарат под рукой, особенно в семьях, где есть дети, любители активного отдыха, пожилые люди и спортсмены – ведь от роковых случайностей не застрахован никто!

Преимущества аппарата

1. **Благодаря специальному режиму** для обезболивающего и противовоспалительного эффекта, АЛМАГ+ способен снизить потребность в анальгетиках, тем самым уберечь слизистую желудка, почки и печень от их побочного вреда.
2. **АЛМАГ+ обладает мягким и постепенным действием,** подходит практически всей семье, в том числе детям от 1 месяца жизни.

Кстати, аппарат специализируется на лечении не только травм, но и хронических заболеваний опорно-двигательной системы.

3. **Аппарат комфортен в применении,** не требует помощи. Им удобно лечиться не только в больнице, но и дома, что позволяет снизить риск повторной травмы и обойтись без затрат на медуслуги по реабилитации.
4. **Конфигурация лечебных индукторов легко меняется** в зависимости от контуров пораженной зоны.
5. **Магнитное поле аппарата сочетается с лекарствами, массажем, ЛФК** и способствует усилению их совместного действия. Оно показано, даже когда другие виды физиотерапии и обезболивания неприменимы или запрещены.

Главное, что АЛМАГ+ способен значительно ускорить реабилитацию после травм разной степени тяжести, восстановить мышечные силы, подвижность и работоспособность человека, вернуть его к здоровой, физически и социально активной полноценной жизни!

АЛМАГ+.
Быть собой. Жить настоящим.

РЗН 2017/6194

ПРИОБРЕТАЙТЕ АЛМАГ+ в аптеках, магазинах медтехники Москвы и области

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

[1, 2] ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. [3] ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ». 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1, ОГРН: 1107746057517. [4] ПАО «Аптечная сеть 36,6», г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Текстильщики, ул. Саратовская, д. 18/10, эт. 1, пом. 1, ком 1, офис №1. [5] ООО «ЗДОРОВ.РУ», 107140, г. Москва, Лесноярдский пер., д. 18, стр. 2, ОГРН: 1167746218364. [6] ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА», 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1, ОГРН: 047796396878. [7] ООО «АПТЕЧНАЯ СЕТЬ САМСОН-ФАРМА», г. Москва, Ленинградский пр-т, д. 23, эт. 1, пом. III, ком. 1, ОГРН: 1197746750090. [8] ООО «Ригла-Московская область», 141707, МО, г. Долгопрудный, Пацаева пр-кт, д. 7, корп. 2, ОГРН: 1045001853093. [9] АО «Научно-производственная компания "Катрен"» г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22, ОГРН: 1025403638875. [10] ООО «ЕАПТЕКА», 119270, г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт. ц., пом. I, комн. 2, ОГРН: 1147746631988. [11] ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, Сосновая ал., д. 1, кв. 231, ОГРН: 1137746173289. [12] ООО «НИКАМЕД», 127015, г. Москва, пр-д Бумажный, д. 14, стр 2. ОГРН: 1037700031588. [13] ООО «Медтехника М1», 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101, ОГРН: 1157746290305. [14] ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН: 1175029014710. [15] ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, г. Москва, м. «Савеловская», Сущевский Вал, д. 5, стр. 20, эт. 3, офис Т-1, ОГРНИП: 318502900040011.
РЕКЛАМА 16+

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПЕРЕЛОМНЫЙ

Позвоночник – главная опорная структура человеческого тела. Его можно сравнить с мачтой парусного судна, на которой держатся и канаты, и паруса. Вместе с тем, эта «мачта» довольно уязвима. Травму позвоночника можно получить, не только занимаясь экстремальным видом спорта или выполняя каскадёрский трюк, но и буквально на ровном месте: например, поскользнувшись на тротуаре.

Сегодня поговорим о том, что такое компрессионный перелом позвоночника, чем он может быть опасен, как его диагностируют и лечат, вместе с **Юлией ЧЕРКАШИНОЙ, врачом травматологом-ортопедом отделения медицинской реабилитации филиала №2 ФГБУ «НМИЦ ВМТ им. А. А. Вишневского» Минобороны России.**

Фото из личного архива Юлии Черкашиной

ЧТО ТАКОЕ КОМПРЕССИОННЫЙ ПЕРЕЛОМ ПОЗВОНОЧНИКА И КАК ЕГО ПЕРЕЖИТЬ

БЛИЖЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

– Юлия Александровна, насколько распространенной травмой является компрессионный перелом позвоночника?

– Такая травма встречается довольно часто, потому что получить ее можно при самых разных обстоятельствах. Например, если прыгнуть в воду с высоты головой вперед, то можно запросто получить повреждение позвонков шейного отдела. Похожая травма происходит при ДТП – так называемая «хлыстовая травма».

Переломы в грудном и поясничном отделах довольно часто диагностируют у пострадавших в дорожно-транспортных происшествиях. Повреждение позвоночника можно получить и во время падения или прыжка с высоты, даже если человек приземлился не на спину или ягодицы, а на ноги. Еще один частый случай – это поднятие тяжестей рывком с нагрузкой на спину, а не на ноги.

А при развитии остеопороза, из-за снижения плотности костной ткани, компрессионный перелом можно спровоцировать, всего лишь неосторожно наклонившись или подняв ощутимо тяжелую сумку.

ЦИФРЫ

В регионах, где местные жители занимаются, в основном, лесозаготовкой, частота травм позвоночника составляет 8% (от общего количества всех травм скелета), а на горнолыжных курортах – 9%.

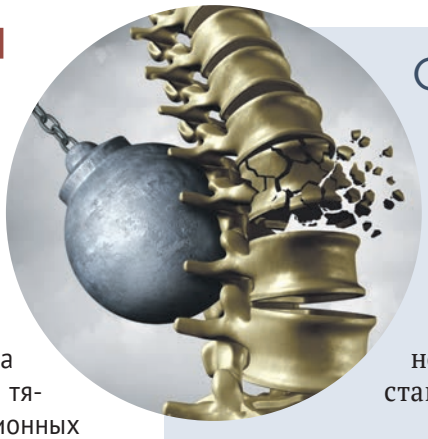
– Чем опасна эта травма?

– Прежде всего, риском повреждения спинного мозга межпозвонковым диском и отломками разрушенного посредством травмы позвонка. Либо может произойти сдавление мозга и его сосудов смещенными позвонками и фрагментами костных отломков.

«СПИНА РАССКАЖЕТ»

– Если с человеком произошло что-то подобное – допустим, он неудачно прыгнул, упал или получил удар, – какие симптомы подскажут, что поврежден позвоночник?

МОМЕНТ



– Чаще всего об этом, конечно же, скажет острая боль в спине – в том самом месте, где произошло поражение. Она может сопровождаться покраснением, местным отеком и усиливаться при надавливании, попытке сменить положение тела либо в сидячем положении или во время движения, когда нагрузка на позвоночник возрастает. Если же произошел оскольчатый перелом, костные отломки выступили в позвоночный канал и воздействуют на корешки спинного мозга, то боль может отдаваться в разных частях тела – в кончиках пальцев, плече, грудной клетке, бедре, голени и т. д.

Компрессионный перелом позвоночника может также сопровождаться головной болью и головокружением, болью в животе, тошнотой или рвотой, удушьем, ощущением мышечной слабости или онемением конечностей. Это во многом зависит от того, какой именно сегмент позвоночника пострадал и задеты ли при этом нервные окончания.

При травме грудного отдела позвоночника может произойти даже кратковременная остановка дыхания. А при тяжелых компрессионных переломах, если поврежден сам спинной мозг, может парализовать конечности, и тогда человек не сможет самостоятельно ходить.

– А может ли компрессионный перелом произойти бессимптомно или с очень слабо выраженной симптоматикой?

– Да, действительно, такое иногда тоже может быть. Например, если нервные окончания не задеты, боль отсутствует и, соответственно, нет сигналов о том, что с телом «что-то не так». Или если при остеопорозе в позвоночных костях имеется резервное пространство. В таких случаях все, что может ощущать человек – это некоторую скованность в спине, дискомфорт при нагрузках.

Читайте дальше на стр. 12

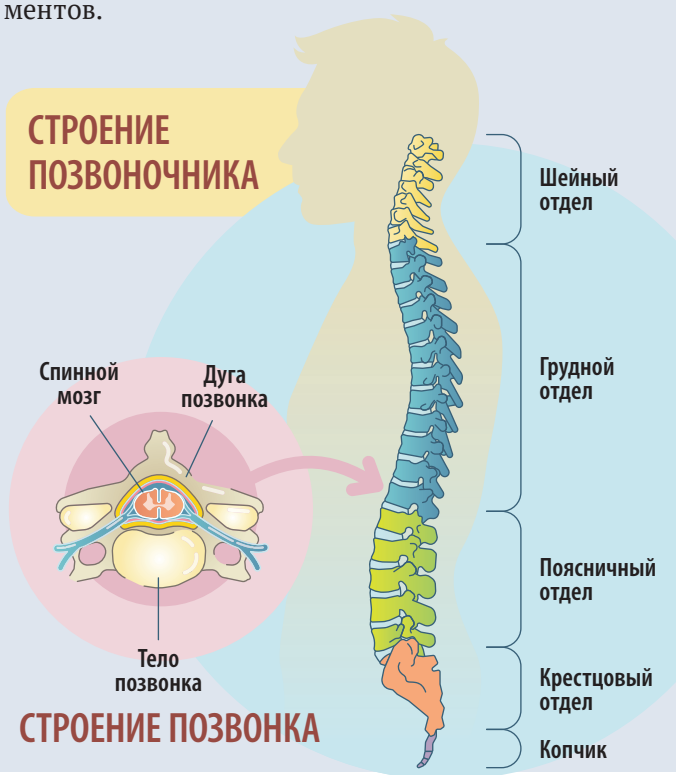
СПРАВКА

● Человеческий позвоночник состоит из 32–34 позвонков (7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и 3 копчиковых), между которыми расположены хрящевые образования – межпозвоночные диски и фасеточные суставы.

● Большинство позвонков имеют схожее строение. Каждый представляет собой основное тело цилиндрической формы и обращенную назад полукруглую дужку, от которой, в свою очередь, отходят суставные, поперечные и остистые отростки разной длины. Задние части позвонков вместе с дугами и отростками образуют единый позвоночный канал, в котором располагается спинной мозг.

● Компрессионный перелом позвоночника — это повреждение, нарушение целостности одного или нескольких позвонков, при котором происходит их сдавливание и деформация оси позвоночника.

● При сильной компрессии могут произойти не только изменения формы позвонков, но и образоваться трещины и даже отделение костных фрагментов.



ВАЖНО!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

● Пострадавшего необходимо осторожно уложить на ровную жесткую поверхность и немедленно вызвать скорую помощь, которая доставит его в травматологическое отделение.

● Если человек уже находится в положении лежа, его нельзя двигать до прибытия медиков: это может привести к необратимым поражениям спинного мозга и нервов.

Продолжение. Начало на стр. 10

ПЕРЕЛОМНЫЙ

Однако в такой ситуации нет ничего хорошего, потому что перелом есть перелом. Если поврежденный сегмент позвонка вовремя не зафиксировать, позвонки могут срастись неправильно, а из-за этого нередко развивается нарушение осанки по типу кифоза или сколиоза, прогрессируют грыжи межпозвоночных дисков и т.д. Кроме того, это может привести к по-настоящему опасным для здоровья последствиям, например – к стенозу (т.е. сужению) позвоночного канала, что чревато серьезными неврологическими расстройствами.

КТ ИЛИ МРТ?

– Как диагностируют компрессионный перелом позвоночника?

– Первый этап – это осмотр и пальпация (прощупывание), а также неврологическое обследование – для того, чтобы определить, насколько пострадавший сохранил тактильную и болевую чувствительность, все ли мышцы у него работают. Все это позволяет оценить, сохранены ли функции спинного мозга.

Если говорить об инструментальных методах диагностики, то основными являются спондилография, компьютерная томография (КТ), дополнительно используется миелография и магнитно-резонансная томография (МРТ).

При этом нередко КТ позвоночника используют как первичный метод диагностики, а если есть признаки повреждения спинного мозга и мягкотканных структур, то дополнительно назначают и МРТ.

КАК ПОСТАВИТЬ БОЛЬНОГО НА НОГИ

– Что потом? Как происходит лечение, и много ли шансов у человека с компрессионным переломом позвоночника встать на

СПРАВКА

- **Спондилография** – это рентгенологическое исследование костных структур скелета. Обычно снимки выполняют в двух проекциях – прямой и боковой, чтобы обнаружить повреждение позвонков и искривление позвоночной оси.
- **Миелография** – вспомогательный метод рентгенологического исследования, при котором в спинномозговой канал вводят контрастное вещество. Оно позволяет увидеть на снимке контуры спинного мозга и нервных корешков, а также выявить места их повреждения и сдавливания.
- **Компьютерная томография (КТ)** – это послойное исследование тканей и внутренних органов при помощи рентгеновского излучения. Наиболее четко показывает костные структуры. Позволяет с высокой точностью диагностировать переломы позвонков любой сложности, даже небольшие переломы дужек и суставных отростков (то, что можно не увидеть при обычной рентгенографии).
- **Магнитно-резонансная томография (МРТ)** – позволяет детально разглядеть мягкие ткани и выявить даже незначительные повреждения спинного мозга, нервных окончаний, кровеносных сосудов, связок, межпозвоночных дисков и т. д.

ВИДЫ ОПЕРАЦИЙ ПРИ КОМПРЕССИОННЫХ ПЕРЕЛОМАХ

Вертебропластика – укрепление поврежденного позвонка специальным костным цементом. Его вводят в нужное место при помощи специальной хирургической иглы через небольшой надрез на коже. Вещество застывает через несколько минут, укрепляя тело позвонка.

Кифопластика – это разновидность вертебропластики, при которой форму позвонка сначала корректируют (восстанавливают нужную высоту и угол позвоночного изгиба). Для этого в тело позвонка помещается небольшой надувной баллон (филлер), после чего его полость заполняется костным цементом.

Малоинвазивная стабилизация – имплантация при нестабильности сегментов позвоночника различных конструкций: пластин, транспедикулярных винтов др. Операция при этом часто проводится без разреза: винты устанавливаются в позвонки через проколы и скрепляются стержнем). Такие конструкции надежно стабилизируют сегменты позвоночника и остаются в теле человека на всю жизнь, не требуя удаления.

Разрушенные позвонки заменяют костными трансплантатами.

МОМЕНТ

ноги – в прямом смысле этого слова?

– Если перелом произошел без осложнений, то в большинстве случаев достаточно консервативного лечения, включающего строгий постельный режим (причем обычную кровать в таких случаях заменяют жесткой, со щитом вместо матраса), прием лекарственных средств. Больному выписывают комплекс обезболивающих, противовоспалительных препаратов, лекарства для общего укрепления тканей.

Кроме того, после постельного режима рекомендуется в течение как минимум двух месяцев носить специальный фиксирующий корсет, а при травмах шейного отдела – воротник Шанца. К лечению подключают массаж, физиотерапию и специальный курс лечебной физкультуры (ЛФК), чтобы укрепить мышцы. При соблюдении всех рекомендаций врача компрессионный перелом позвоночника заживает примерно через три месяца, а через полгода после травмы человек возвращается к нормальной жизни.

Впрочем, в наши дни процессы можно ускорить при помощи малоинвазивных хирургических техник. При осложнениях – сдавливании нервных окончаний, нестабильности позвоночника, выраженном болевом синдроме, – также не обойтись без хирургического вмешательства.

Оксана Калашникова

НА ЗАМЕТКУ

Риски компрессионного перелома позвоночника можно снизить, если:

- регулярно заниматься спортом, прорабатывать мышцы спины и укреплять естественный «мышечный корсет»;
- соблюдать технику безопасности (при выполнении физических упражнений, во время активного отдыха, работая в саду и огороде, при строительстве дома, беседки, сарая и т.д.);
- регулярно включать в свой рацион продукты, богатые кальцием (молоко, творог, сыр и т.д.), чтобы укреплять костную систему;
- чаще гулять в солнечную погоду, чтобы в организме синтезировался витамин D, необходимый для усвоения кальция;
- отказаться от курения (доказано, что курение существенно и негативно влияет на усвоение кальция из пищи, что может приводить к истончению костной ткани);
- в возрасте 55+ регулярно проходить обследования, чтобы предупредить развитие остеопороза.

КСТАТИ

Что такое декомпрессионный перелом позвоночника?

Если при компрессионном переломе позвонки сильно сдавливаются и из-за этого сминаются и трескаются, то декомпрессия – это обратный процесс: травма наступает из-за сильного растяжения. Позвонки при этом остаются целыми, однако могут быть повреждены отростки, а также хрящевые, мышечные и другие связующие ткани.

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).

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

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.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
СОГР № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 г.
СОГР RU.77.99.88.003.E.004444.03.15 от 04.03.2015 г.

АЛЛЕРГИЯ НА СОЛНЦЕ:

Лето! Самое время напитаться витамином D, подставив свои носы и спины под солнечные лучи. Солнечный свет улучшает наше настроение, самочувствие и общее состояние здоровья. Вот только... аллергия. Оказывается, она бывает и на солнышко. Но как, почему?

Фото из личного архива Натальи Ивановой

Оказывается, под воздействием ультрафиолета в организме копятся вещества, которые могут вызывать аллергическую реакцию, иначе называющуюся фотодерматитом или фотодерматозом. Данное заболевание может принять хроническую форму, от которой избавиться будет не так уж и просто. Вот почему с солнечными ваннами нужно быть максимально осторожными.

ЭКСПЕРТ

О том, что же делать, чтобы этого не произошло, о способах защиты и лечения, а также о прочих проблемах, с которыми сталкиваются люди с фотодерматитом, рассказала **врач-дерматолог Наталья ИВАНОВА, г. Симферополь.**

Наталья Викторовна, чем обусловлена аллергия на солнце?

Повышенной чувствительностью к ультрафиолетовым (солнечным) лучам.

В каком возрасте она может появиться?

Абсолютно в любом.

Есть ли связь между временем пребывания на солнце и фотодерматитом?

Все зависит от типа аллергической реакции. Иногда достаточно нескольких минут пребывания на солнышке для появления аллергии.

Каковы симптомы заболевания?

Обычно аллергия на солнце проявляется в виде покраснений, сыпи (часто с волдырями) или крапивницы. Может сопровождаться зудом, жжением, болезненностью кожи.

Может ли фотодерматоз возникнуть на нервной почве?

На фоне нервного стресса предрасположенность к аллергическим реакциям выше, но он не является основной причиной.

Если аллергию спровоцировали духи – можно ли использовать вместо них эфирные масла?

Дело в том, что в подавляющем большинстве случаев аллергия как раз и возникает на эфирные масла в парфюме. Наиболее фототоксичными из них считаются масло бергамота, сандала, розы.

Существует ли генетическая предрасположенность к этому заболеванию?

Да, есть генетическая предрасположенность к фотодерматиту, и чаще всего он передается по женской линии.

Кто входит в группу риска?

Дети, беременные женщины и люди со светлой кожей, в том числе с витилиго, а также пациенты, принимающие некоторые лекарственные препараты.

Какие лекарства могут способствовать появлению фотодерматита?

Фотосенсибилизирующие вещества, то есть способствующие появлению фотодерматита, можно найти в следующих лекарственных средствах: гормональные, сердечные и противозачаточные препараты, антибиотики, диуретики, лекарства от сахарного диабета, нестероидные противовоспалительные, противогрибковые препараты и антидепрессанты. Поэтому необходимо обязательно предупредить доктора о принимаемых лекарствах.

Можно ли мазать сметаной или сливочным маслом кожу при возникновении ожогов от солнца?

Нет! Категорически! От подобной процедуры легче не станет. Более того, на поверхности создается масляная пленка, которая препятствует нормальной циркуляции воздуха. В результате охлаждаться поврежденная поверхность не будет. А это усугубит ситуацию.

ЕЁ НЕЛЬЗЯ НЕДООЦЕНИВАТЬ!

Какие SPF-кремы стоит подобрать? И как часто их наносить?

Кремы стоит использовать с комбинированными фильтрами и фактором защиты не менее 50. Наносятся они за полчаса до выхода на открытое солнце и обновляются каждые два часа.

А могут ли SPF-кремы вызвать аллергию?

Теоретически аллергию может вызвать любое средство, в том числе и SPF-кремы. Но это не означает, что от них нужно отказаться. Просто необходимо подобрать «свой».

Как защититься от аллергии на солнце? Что необходимо делать для профилактики?

В легких случаях достаточно предохраняться от воздействия солнечных лучей и использовать средства с SPF. В более тяжелых – рекомендован прием антигистаминных препаратов 2-го поколения. Применять различные виды экранирования: одежда, головные уборы, солнцезащитные очки с ультрафиолетовым фильтром. Отказаться по возможности от употребления фотосенсибилизирующих препаратов и продуктов питания.

Какой рацион питания желателен у людей с фотодерматитом?

Исключить синтетические подсластители цикламат и сахарин; красители тартразин и эритрозин; сельдерей, лимон, инжир; продукты, содержащие следы гормонов, антибиотиков.

А что говорит статистика? Сколько людей сталкивается с фотодерматозом?

Распространенность среди населения составляет около 10-20%

Я обнаружила у себя аллергию: к какому врачу бежать? Какие анализы сдавать?

Обязательно надо обратиться к дерматологу. Все необходимые анализы специалист назначит на приеме.

А можно ли избавиться от фотодерматоза самостоятельно?

Появление солнечной аллергии всегда требует консультации специалиста. Осмотр врача необходим, потому что покраснение или сыпь могут иметь разные причины и указывать на разные заболевания. Солнечную аллергию зачастую трудно вылечить, и она требует специальных лекарств и схем. Ее проявления нельзя недооценивать! Самолечение противопоказано. До визита к дерматологу максимум можно наносить кремы с цинком на высыпания и категорически ограничить воздействие солнца.

На какой период/сезон приходится пик заболеваемости?

Принято считать, что пик заболеваемости приходится на лето. Но это в корне неверно, особенно для южных регионов, где солнечная активность может быть высока уже в последние месяцы зимы. И это может способствовать появлению фотодерматита на открытых участках кожи.

Как не перепутать фотодерматит с простым ожогом от солнца?

Для солнечного ожога характерно ярко выраженное покраснение кожи с локальным повышением температуры, четко отграниченное от не подвергшейся солнечному воздействию кожи. Фотодерматит, к слову, можно спутать и с контактными реакциями на раздражители, и с вирусными заболеваниями кожи, и с хроническими дерматозами. Поэтому все же лучше за помощью обратиться к специалисту.

Можно ли ходить в солярий при этой аллергии?

Считаю, что солярий посещать в принципе вредно для кожи, так как он может спровоцировать появление очень опасного заболевания кожи – меланомы. А тем более при фотоаллергических реакциях. И загорать таким людям тоже не рекомендовано.

Может ли работать здесь психосоматика?

Нельзя исключать ее из виду.

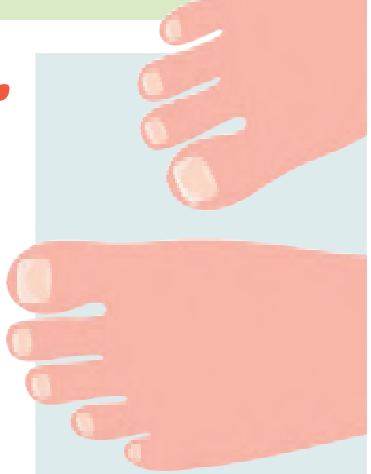
Полностью излечиться от этого – реально?

Да, это возможно под контролем специалиста. А потому искренне советую не заниматься самолечением. Вовремя обнаруженные и грамотно пролеченные заболевания могут быть побеждены раз и навсегда. А разве стоит жалеть время на здоровье?

Маисса Погорелая

Слово «онихолизис» происходит от двух греческих слов: «онихо» – ноготь и «лизис» – разделение, и является названием распространённого заболевания, при котором ноготь отслаивается от мягких тканей и может совсем «сбежать» с ногтевого ложа. Почему так происходит – давайте разбираться.

Онихолизис: ПРОБЛЕМА НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ



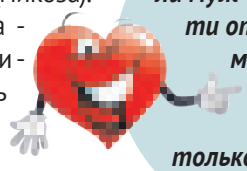
НАША СПРАВКА

Онихолизис – заболевание, которое встречается довольно часто и по-другому еще называется ониходистрофией ногтей. Как правило, при этом заболевании ногтевая пластина отделяется от ногтевого ложа не более чем наполовину. В зависимости от размеров и расположения отделившейся части охинолизис может быть частичным или тотальным, иметь форму полосы, полумесяца или трапеции. Заболевание может поражать ногти как рук, так и ног.

ПОЧЕМУ НОГОТЬ ОТСЛОИЛСЯ?

Причин тому очень много: от внешних, таких как механические повреждения и травмы ногтя, непрофессиональный педикюр и аллергическая реакция на химические вещества и реагенты, до внутренних – дерматологические патологии (экзема, псориаз), заболевания щитовидной железы, нервной системы, ЖКТ и сердечно-сосудистой системы, прием антибиотиков, отсутствие рационального питания, авитаминоз. Также онихолизис может возникнуть по причине инфекции или грибкового поражения (микоза).

Диагностировать причину заболевания может только врач, проведя визуальный осмотр и назначив необходимые обследования (анализы, соскобы, рентген и т.д.).



– Вот скажи, если муж чистит ногти отверткой, можно называть его дураком?
– Ну, если только отвертка крестовая!

ПОМОЖЕТ ЛИ ЛЕЧЕНИЕ?

Поскольку заболевание является довольно распространенным, современная медицина уже наработала большой арсенал средств и способов лечения онихолизиса. Он успешно поддается терапии, главное, чтобы она была своевременной и грамотной. Вне зависимости от причины, по которой возникло заболевание, лечение предполагает комплексную терапию, которая включает:

- **витаминотерапию,**
- **применение пероральных лекарственных средств (таблетированные препараты),**
- **применения лекарственных средств наружно (ванночки, мази, кремы, специальные лечебные, питательные и дезинфицирующие, лаки),**
- **обязательный медицинский маникюр или педикюр, который выполняется в лечебном учреждении.**

ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ТЯНУТЬ

Затягивая с лечением, мы увеличиваем риск развития подногтевого гиперкератоза. Это заболевание, при котором верхний слой кожного покрова под ногтем начинает чрезмерно разрастаться и утолщаться. Как следствие, в нем скапливается кератин и появляется неприятный запах.

ВАЖНО!

Иногда при лечении онихолизиса требуется частичное удаление пораженного ногтя и постановка специальных скоб для того, чтобы ногтевая пластина быстро и правильно восстановилась и отросла.

ВО ВРЕМЯ ТЕРАПИИ СТОИТ:

- **отказаться от маникюра и педикюра с использованием гелей и лаков;**
- **избегать контакта с химическими моющими средствами, песком, землей и т.д.;**
- **мыть посуду, работать на даче только в защитных перчатках;**
- **избегать длительного контакта с водой;**
- **рационально питаться, включить в рацион продукты, богатые кальцием и витаминами.**

ВАЖНО!

Нужно понимать, что онихолизис может являться следствием какого-либо серьезного соматического заболевания, которое еще не выявлено. Поэтому, если состояние ваших ногтей начало вас беспокоить, появились признаки отслаивания ногтевой пластины, важно не затягивать и обязательно обратиться к врачу.

Елена Васина

МЫТЬ ЛИ ЯЙЦА ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ?

Я с детства приучена к тому, что перед приготовлением омлета или выпечки яйца нужно вымыть, чтобы не подхватить сальмонеллез. Но знаю многих людей, кто так не делает, и ничего. Так мыть или не мыть?

Варвара Колокольцева, г. Воронеж

Удивительно, но наиболее опасными в плане заражения сальмонеллезом считаются вовсе не куриные, а утиные и гусиные яйца. Но, конечно, это не значит, что риск заражения от куриных сведен к нулю. И тут важно понимать, что носителем сальмонеллеза является курица-несушка, и изначально сальмонеллы попадают на скорлупу яйца. Внутрь яйца они проникают, если скорлупа повреждена или яйцо хранится более 25 дней. Так что, да, вымыть перед приготовлением яйца теплой водой с мылом лишним не будет точно. И эта манипуляция будет совершенно бесполезной, если возбудитель инфекции уже попал внутрь через скорлупу. Тут только термическая обработка – варка не менее 15 минут, обжарка яичницы или омлета с двух сторон. При этом яйца стоит мыть непосредственно перед приготовлением, чтобы не смыть защитную пленку. Без нее риск попадания бактерий внутрь яйца возрастает в разы.

АЛЛЕРГЕННЫ ЛИ ДЕКОРАТИВНЫЕ КРЫСЫ?

Моя дочка-аллергик загорелась идеей завести пару декоративных крыс. Я долго отнекивалась, но она крайне настойчива. Вот и хочу узнать, насколько эти животные аллергенны.

Юлия Демидова, г. Рязань

Крысы очень чистоплотные животные. И вот парадокс, именно это делает их опасными питомцами для аллергиков. После испражнения животные осуществляют личную гигиену, зализывают мелкие ранки, да и вообще любят чистить шерстку. И вот белок, содержащийся в их слюне, моче и перхоти, попадает на шубку, где сначала образует незаметную корочку, а затем попадает в воздух, когда животное двигается. Эти чужеродные белки и могут спровоцировать аллергические реакции и приступ астмы у предрасположенных к ним людей. А ведь еще придется убирать клетку, играть со зверьком. Риск высок. Можно попробовать пообщаться с этим зверьком в гостях у знакомых, кто держит крыс, и посмотреть, как организм дочки отреагирует на такое знакомство. Как вариант – завести крысу-сфинкса (совсем без шерстки).

ЗАЧЕМ НА ТАБЛЕТКАХ ПЛЁНКА?

С некоторых пор принимаю на постоянной основе лекарства, и часть из них покрыта пленочной оболочкой. А зачем это? Без всяких там пленок никак нельзя?

Раиса Минакова, г. Обнинск

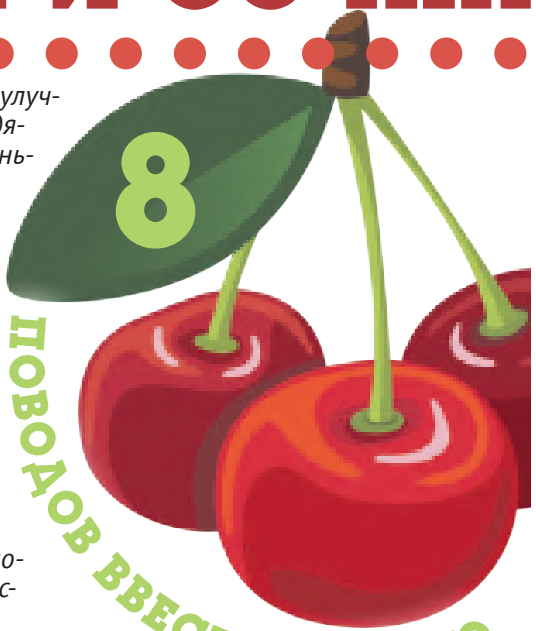
У пленочного покрытия таблеток и капсул может быть сразу несколько предназначений. Например, замаскировать неприятный вкус и запах лекарственного вещества; защитить препарат от воздействия света, влаги, механических повреждений и прочее. Но, что важнее, зачастую пленочная оболочка таблетки или капсулы – это гарантия того, что препарат растворится в нужном отделе ЖКТ. А это плюс максимальная эффективность и минус побочные эффекты. Во всяком случае, риск возникновения последних значительно снижается. Кстати, пленочные покрытия делятся на водорастворимые, растворимые в желудочном соке, растворимые в кишечнике и нерастворимые. Первые предохраняют от света и сколов. Вторые растворяются в желудке в течение 10–30 минут. Кишечнорастворимые, соответственно, обеспечивают путешествие лекарства до тонкого кишечника, где оно и начинает «работать». А нерастворимые – это микропленки с пористой структурой. Под действием пищеварительных соков лекарственное вещество либо набухает и разрывает пленку, либо растворяется прямо внутри оболочки и через поры покидает ее в измененном виде. К слову, по понятным причинам, делить лекарства, покрытые пленочной оболочкой, нельзя.

ВИШНЯ: КРАСНА И СОЧНА

В разгар лета так приятно срывать прямо с ветки глянцевые тёмно-красные ягодки, взрывающиеся во рту терпким, кисло-сладким соком и дарящие ощущение свежести. Вишня – пожалуй, самая популярная летняя ягода. И это неудивительно, ведь у неё масса плюсов: рано созревает, хорошо зимует, даёт обильный урожай. А о вкусе и пищевых достоинствах ягоды можно говорить бесконечно! Да и польза вишни не уступает её вкусу.

ВСЕМ ЯГОДАМ ЯГОДА

Вишня активно культивировалась в Киевской Руси, в Суздальском и Владимирском княжестве, а в Москве известна с XVII века. Наши предки вишню ценили и употребляли повсеместно: сушили, вялили, мочили, мариновали, засахаривали, варили варенье, делали компоты, соки и даже квас. А одним из шедевров русской кухни являлся суп из вишен.



8 ПОВОДОВ ВВЕСТИ В МЕНЮ

1. *Ягодка обладает способностью улучшать выработку инсулина. Входящие в ее состав антоцианы уменьшают резистентность к этому гормону, непереносимость глюкозы, предотвращают развитие ретинопатии. А потому вишня показана при диабете.*
2. *Имеет небольшую калорийность – 50 ккал/100 г.*
3. *Богата органическими кислотами (яблочной, лимонной, фолиевой, хинной). Витамина С в вишне больше, чем в абрикосах, персиках, сливе и гранате. Способствует поддержанию молодости и эластичности кожи и кровеносных сосудов.*
4. *Вишню называют «сонной» ягодой, поскольку она содержит природный мелатонин.*
5. *За насыщенный бордово-красный цвет вишни отвечают антоцианы – антиоксиданты, которые защищают клетки от мутаций.*
6. *В плодах содержатся фенольные соединения, обладающие противосклеротическим, противовоспалительным, капилляроукрепляющим действием.*
7. *Вишня обогащает наш организм витаминами, микро- и макроэлементами: азотистыми, зольными, дубильными веществами, витаминами (С, А, РР, В1, В2, В6, К), медью, калием, магнием, железом, цинком, хромом, бором.*
8. *Помогает снижать уровень холестерина в крови, поддерживать в тонусе сосуды мозга и сердца благодаря ванадию, которого в 100 г вишни больше половины рекомендуемой суточной нормы.*

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Археологические находки свидетельствуют, что вишня была известна нашим предкам еще 10 000 лет назад, и они употребляли ее в пищу.

ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

- **Вишня – продукт диетический. Она улучшает аппетит, стимулирует пищеварение, утоляет жажду. А еще обладает легким слабительным действием и может помочь при запорах.**
- **Вишневый сок губительно действует на возбудителей дизентерии и гноеродных инфекций – стафилококков и стрептококков.**
- **Свежие плоды вишни, сок и сироп обладают отхаркивающим действием, а потому применяются при различных видах кашля.**
- **В плодоножках листьев содержится танин, а также вещества, обладающие мочегонным действием. Они используются как мочегонное средство при мочекаменной болезни и как закрепляющее – при расстройствах кишечника.**
- **Листья вишни богаты кумаринами, способствующими понижению свертываемости крови и препятствующими образованию тромбов.**
- **Отвар свежих листьев в молоке народные целители рекомендуют принимать при желтухе, а их водный отвар обладает кровоостанавливающим действием.**

И ПОЛЬЗЫ ПОЛНА

ХРАНЕНИЕ

Заморозка – лучший способ для сохранения всех полезных свойств вишни. Безусловно, варенье, джемы и компоты – аппетитны и вкусны, и ложечка любимого вишневого варенья, добавленная в творог или кашу, не принесет вреда, а стакан компота утолит жажду. Однако, если мы хотим получить от ягоды максимальное количество витаминов, ее лучше заморозить. Вишню нужно вымыть, высушить, можно удалить косточки, выложить в один слой на поднос и отправить в морозилку, после такой экспресс-заморозки разложить по пакетам или контейнерам, хранить в морозильной камере до 6 мес.

Кстати, вишню можно сушить и вялить, но делать это нужно при температуре не выше 40–50°С, чтобы сохранить максимум пользы.

А КАК ЛУЧШЕ СЪЕСТЬ?

Полезнее всего употреблять вишню в свежем виде или в замороженном, после щадящей разморозки в холодильнике. Также можно готовить из нее холодные супы, сорбеты, лимонады, добавлять в салаты и десерты.

КАК ВЫБРАТЬ?

Портрет идеальной вишни:

- **зеленая плодоножка**
- **цвет ягод от темно-красного до темно-бордового**
- **ягодки сухие, гладкие и блестящие**

Опасно ли варенье с косточками?

Известно, что в косточках вишни содержится гликозид амигдалин, который в нашем организме превращается в синильную кислоту, являющуюся ядом. Поэтому многие боятся варить вишню с косточками и употреблять такое варенье. На самом деле, опасения напрасны. Амигдалин при нагревании разрушается, поэтому варенье из вишни с косточками вполне безопасно.

Употреблять крайне осторожно

- **при язвенной болезни желудка и ДПК**
- **при гастритах с повышенной кислотностью**

ДЕСЕРТ ИЗ ВИШНИ С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: яблоки (лучше сладких или кисло-сладких сортов) – 4 шт., свежая вишня – 1 стакан, сметана жирностью 15% – 1/2 стакана.

Как приготовить: яблоки вымыть, очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками. Вишню вымыть, вынуть косточки. Яблоки смешать с ягодами, разложить в порционные креманки, полить сметаной.

ВИШНЁВЫЙ ТВОРОГ

Ингредиенты: творог жирностью 5% – 200 г, овсяное молоко – 1/4 стакана, свежая вишня без косточек – 1 стакан, сахар по вкусу, горсть миндаля или других орехов.

Как приготовить: творог взбить с молоком и сахаром, добавить вишню без косточек, перемешать. Подавать, посыпав сверху измельченными орехами.

Елена Васильева

Дорогие друзья!

Гордость каждой хозяйки – домашние заготовки, которые украшают стол и в будни, и в праздники. Хрустящие огурчики, упругие помидорчики, ароматное варенье – даже самый капризный гость не откажется от такого угощения. А правильная заморозка ягод и овощей позволяет нам создавать вкуснейшие блюда в любое время года.

В нашем журнале мы собрали самые лучшие рецепты домашних заготовок – от классических до самых необычных и оригинальных.

На этих страницах вы найдете подробнейшие рецепты:

- маринования;
- засолки;
- заморозки;
- сушки;
- вяления;
- компотов, варенья, джемов и даже пастилы.

Кроме того, на страницах журнала вы найдете:

- самую точную таблицу мер и весов;
- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- поварские хитрости и полезные советы.

Номер уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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

12+ Реклама

МАРИНА «Мне есть

«Я как-то сразу поняла, что меня парализовало» ...
Сегодня Марина говорит об этом спокойно, без боли и надрыва. Но тогда, в 2006-м, когда она упала с балкона третьего этажа и сломала позвоночник, одна мысль о том, что она уже никогда не сможет пошевелить ни рукой, ни ногой, заставляла внутренне холодеть.

ХОТЕЛОСЬ БЫТЬ ЗВЕЗДОЙ

«Ох, Маринка, и в чем у тебя только душа держится», – сердобольная бабушка качала головой, глядя на свою болезненную, худенькую внучку.

– Я действительно в детстве болела без конца, – вспоминает Марина. – Ангины, ОРВИ – моя детская медицинская карточка похожа на многотомник Толстого.

А еще Марина вспоминает, что родители ее любили. Вот по-настоящему. Не скупились на добрые слова, регулярно радовали морем, поддерживали во всех начинаниях.

– У меня была хорошая семья, далеко не всем так везет, – улыбается женщина. – И первый муж тоже был очень хорошим.

– Почему «был», Марин, что произошло? – спрашиваю я.

– С ним? Ничего. Он так и остался хорошим человеком, только перестал быть моим мужем. Понимаете, несмотря на всю любовь и поддержку моих близких, комплексов у меня всегда было ого-го. Я же высокая, экстремально худая, нос большой. Конечно, в школе меня дразнили – длинная, каланча. Я хорошо училась, легко поступила в институт. Это был замечательный период: КВН, танцы, спортивные соревнования. Я участвовала во всем с азартом. Мне так хотелось черпать жизнь и все ее прелести огромным половником. Когда замуж позвал не последний человек в городе, уважаемый многими репортер, я, естественно, согласилась. У нас родилась чудесная, здоровая девочка. Вот только... окружение. Я так неуютно чувствовала себя среди высокообразованных людей, людей со статусом. Замыкалась в себе. Мне было неуютно, терзали комплексы. И я попала в дурную компанию. Среди не обремененных интеллектом и желанием чего-то добиться людей я чувствовала себя звездой. А среди друзей мужа – серой мышью. Глупо, конечно. Но так было.

ПРОСТО ТАК КАЗАЛОСЬ ЛЕГЧЕ

Было. Марина сейчас понимает, где в какой-то момент жизни свернула не туда, оступилась, споткнулась, упала. Но это сейчас, а тогда...

– Я начала пить, – признается Марина. – Перекладывать ответственность за этот шаг на каких-то других людей не буду. Было время, винила всех вокруг в своих бедах. Но сейчас отчетливо понимаю, виновата сама. Никто меня к этому не подталкивал, насильно не спаивал. Просто так казалось легче.

– Марина, а легче стало?

– Нет, конечно. Я максимально усложнила себе жизнь на долгие годы. К слову, когда выпала с балкона, была совершенно трезвая. Не сама выпала, помогли. Но сейчас я не хочу об этом вспоминать. В этом я тоже никого не виню.

– А что потом? Чем обернулось для вас это падение?

– Сначала новостью о том, что никогда не смогу встать, и меня ждет полная неподвижность. У меня был многооскольчатый перелом поясничной части позвоночника. Осколки мне «почистили»

Фото из личного архива Марины Белкиной

БЕЛКИНА: ради кого жить!»

и отправили домой «лежать». Но судьба свела меня с очень хорошими врачами, нейрохирургами, – в голосе Марины считываются нотки благодарности.

Марину прооперировали, но доктор предупредил: «Одна нога двигаться не будет, останется парализованной».

«Не верю», – подумала Марина. Вернее, она много о чем подумала, что обязательно встанет, и обязательно на обе ноги, и выйдет снова замуж, и бросит пить, заберет дочку Майечку у мамы. Марина улыбнулась:

– Майя, в честь Майи Плесецкой, – в голосе нежность.

МАМА БИЛАСЬ ЗА МЕНЯ, КАК МОГЛА

– Марина, пошла? Все случилось, что задумала?

– Ох, – вздыхает женщина и снова улыбается. – Я пошла, да, но далеко не сразу и не сама. С помощью специальных приспособлений, и одна стопа действительно осталась неподвижной. Родители меня, кстати, очень поддерживали. Когда лежала в больнице, папа от меня не отходил ни днем, ни ночью. Я умудрялась и других пациентов-колясочников мотивировать жить дальше. Во мне всегда было много энергии.

– А что за грусть в голосе?

– Как-то я гуляла, мне нужно было больше двигаться, и увидела свое отражение в зеркальной витрине. Мне же во время операции с одной стороны удалили часть ребер, установили титановую конструкцию. И вот я вижу в отражении худющую, перекошенную, ссутулившуюся женщину в уродливых ортопедических ботинках, которая еле двигается и подволакивает одну ногу. Комплексы сходу придавили меня бетонным блоком.

– Чем спасалась?

– Не спасалась, утопила себя в алкоголе. Скатилась до самого дна. Папа умер. Мама билась за меня, как могла. Токсикология, психиатрия, фонд реабилитации. Многое пришлось пройти. Но я не хотела жить, вот в чем беда. А потому все это мне совершенно не помогло. А потом… – Марина задумалась, вспоминая, – потом я увидела, как скорая забирает молодого парня с теплотрассы, он умер на улице, вконец спившись. Врачи так брезгливо перекладывали его на носилки, что…

ВСЯ МОЯ ЖИЗНЬ – ЭТО КАК НЕ НАДО

В жизни Марины было еще много всего. Работа в социальной гостинице, знакомство с любимым человеком, переезд во Владимир. От тяжелой работы у нее рассыпалась титановая конструкция, и женщина перенесла еще две операции. Но как она сама говорит: «Бог дал мне шанс, и не один. Я обязана оправдать его доверие, я ему пообещала».

Сегодня Марина работает, обустраивает квартиру, оказывает психологическую помощь женщинам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, учится на психолога, активно участвует в социальных проектах и… не сидит на месте. «Моя жизнь – это движение, – смеется она. – И, знаете, вся моя история о том, как не надо. Ненавидеть себя не надо, уничтожать себя не надо, не надо опускать руки, скатываться в черное ничто, где нет ни любви, ни поддержки, ни смысла.

Сейчас я в своем теле ощущаю себя красивой, желанной, вдохновленной. И знаю, в какой бы ситуации ты ни оказался, из нее всегда есть выход. Вся жизнь – это борьба. С гордыней, самовосхвалением, страстями, пороками. И у каждого свой путь. Я уверена, лечить нужно словом, любовью, теплом. Для потерявшихся нужно варить чудодейственной отвар поддержки, теплых слов, смыслов. Вот как мы варим морсы и бульоны больному гриппом.

И, да, самые близкие люди для меня сейчас – это мама, дочка и мой любимый человек. Сейчас я по-настоящему счастлива. Мне есть ради кого жить!»

Беседовала Любовь Алешина

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ «Ваше фото на обложке»!

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

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

Давайте сделаем любимую газету еще интереснее и ближе, друзья!

*редакция оставляет за собой право редактировать присланные в редакцию материалы.

**фото и истории, присланные на адрес электронной почты издания, являются согласием на размещение их на обложке и внутри издания.

Акция продлится до конца года. Фотографии и истории для размещения в журнале принимаются до 1 декабря 2023 года. С Правилами проведения Акций можно ознакомиться на сайте https://planetazdorovya.kardos.media/project/Правила-проведения-Акций/

КИСЛОТА И ЩЁЛОЧЬ...

Идея о том, что все продукты в рационе человека делятся на «кислотные» и «щелочные», возникла свыше ста лет назад и с тех пор обрела множество сторонников. Даже в наши дни выходят публикации и целые книги об опасных последствиях «закисления» и пользе «ощелачивания» едой.

Но давайте разбираться, может ли пища реально влиять на pH-среду организма, и что действительно полезного можно почерпнуть из данной теории.

НОРМА И «ОТКЛОНЕНИЯ»

В норме кислотно-щелочной баланс человеческой крови колеблется в интервале 7,35–7,45 pH.

Теория гласит, что многие традиционные продукты в рационе человека склоняют кислотно-щелочной баланс организма в сторону более кислого. Постоянное «закисление» негативно влияет на самочувствие и способствует развитию многих заболеваний – от остеопороза (объясняется тем, что кислота вымывает кальций из костей и зубов) до онкологии (так как кислотная среда провоцирует рост и развитие раковых клеток). Вывод: чтобы быть здоровым, закисляющие продукты стоит если не исключить из рациона, то максимально ограничить.

Исследования на эту тему начались еще в XIX веке, когда оказалось, что животная пища делает мочу более кислой, а растительная — наоборот. В начале XX века исследователи измеряли pH золы после сожжения разных продуктов и утвердились в выводах, что вся пища изначально имеет повышенную или пониженную кислотность: белковые продукты – «кислотные», а овощи, фрукты и т.п. – «щелочные». Отсюда последовал вывод, что еда способна менять и pH организма.

А КАК НА САМОМ ДЕЛЕ?

В течение следующего столетия ученые узнали о том, что процессы пищеварения действительно приводят к образованию кислот, углекислого газа и ионов водорода. Более того: и слюна, и желудочный сок, и другие физиологические жидкости имеют свою кислотность. Однако в организме имеются целые мощные системы, работающие сообща, – почки, легкие, особые буферные системы крови и т.д. Их задача – нейтрализовать избыточную кислотность и поддерживать стабильный pH.

Исследователи из прошлого были правы: та или иная пища действительно меняет pH мочи. Но это происходит как раз потому, что с мочой из организма выводятся избытки щелочей или кислот, при этом pH крови и других сред остается в норме.

Изменить наш естественный pH пища способна

НА ЗАМЕТКУ

К закисляющим продуктам относят:

- яйца, рыбу и мясо (особенно красное – свинину, говядину, баранину);
- все сладости, сахар, а также его заменители;
- молоко и все молочные продукты;
- кофе, какао, шоколад;
- крупы (особенно кукурузу и рис);
- хлеб и любые мучные изделия;
- алкоголь.

К ощелачивающим продуктам относят:

- овощи (огурцы, морковь, свеклу, кабачки, сельдерей, капусту – в т.ч. брокколи, цветную и морскую);
- фрукты (включая цитрусовые – грейпфрут, лимон, лайм и т.д.) и сухофрукты;
- дыню и арбуз;
- все ягоды, особенно клубнику, крыжовник и облепиху;
- листовую зелень, базилик, шпинат, спаржу, стручковую фасоль;
- оливковое масло;
- грибы;
- лук, чеснок и все коренья.

НА ТАРЕЛКЕ?

только временно и локально. К примеру, сладости и некоторые другие кислотные продукты могут на время заметно повысить кислотность в полости рта. И да, если такое происходит регулярно, то возрастает риск кариеса. Однако это вопрос внешнего воздействия кислоты на зубную эмаль, а не внутреннего «закисления».

НАУЧНО НЕ ДОКАЗАНО

Теории о существенном влиянии «кислотной» или «щелочной» диеты на состояние здоровья человека так и не прижились в официальной медицине. Наоборот: сегодня ученые уверенно говорят о том, что в пожилом возрасте недостаток белка, а также кальция (из молочных продуктов) куда более опасен для здоровья опорно-двигательного аппарата.

АЦИДОЗ, или что такое настоящее закисление

Метаболический ацидоз — это нарушение кислотно-щелочного баланса, при котором повышается кислотность крови, а pH падает менее 7,35. Это критически опасное состояние, при котором происходит накопление токсичных продуктов метаболизма в организме и угнетение сознания. Если не принять экстренных мер, ацидоз может перерасти в кому и закончиться летальным исходом.

Ацидоз возникает, когда буферные системы организма теряют способность регулировать кислотность среды и своевременно выводить продукты распада белков или углеводов. Среди возможных причин – сахарный диабет, почечная недостаточность, острые легочные заболевания (пневмония, эмфизема, ХОБЛ и т.п.), сильное обезвоживание и так далее. Однако никакая пища не способна настолько «закислить» организм.

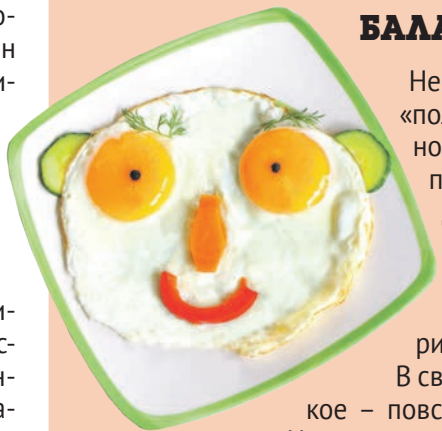
А ЧТО НА ЭТО СКАЖУТ МЫШЦЫ?

С таким понятием, как «закисление мышц», хорошо знакомы профессиональные спортсмены и все, кто так или иначе перегружал мышцы, отвыкшие от интенсивной работы (например, перетрудившись на дачном участке).

Тут дело в том, что во время ударной работы организм начинает активнее производить энергию, расщепляя для этого глюкозу. Та в процессе метаболизма распадается на различные кислоты, в том числе и молочную. А молочная кислота, в свою очередь, имеет свойства накапливаться в мышечной ткани и притягивать воду. Как следствие – возникает мышечный отек, который сопровождается болезненными ощущениями: натруженные мышцы и горят, и ноют.

Однако в норме молочная кислота довольно быстро выводится из организма, мышцы восстанавливаются и скоро готовы к новым (посильным!) нагрузкам.

Оксана Калашникова



БАЛАНС — ВАЖНЕЕ ВСЕГО

Несмотря на все вышесказанное, к рекомендациям есть «полезную щелочную» еду и снизить потребление «вредной кислотной», возможно, и стоит прислушаться. Ведь продукты, которые причисляют к щелочным, на самом деле очень полезны. Овощи, зелень, оливковое масло и орехи, по сути, лежат в основе так называемой «средиземноморской» диеты, которую многие исследования признают самой полезной и снижающей риски многих заболеваний.

В свою очередь, «кислотные продукты» – мучное и сладкое – повсеместно рекомендуют употреблять в пищу умеренно. Но вовсе не из-за их «кислого» характера. Мучное и сладкое – это источник быстрых углеводов, доступной энергии, избыток которой идет в жировые отложения.

Иными словами, любой рацион в первую очередь должен быть сбалансированным и разнообразным — так, чтобы организм получал максимум нужных ему макро- и микроэлементов. Какая при этом «кислотность» будет у продуктов на вашей тарелке — вопрос второстепенный.

Сердце ваше да принадлежит единому Господу, а в Господе и ближнему.

Святитель Игнатий Брянчанинов

ПОВЕСТЬ О ЛЮБВИ *Петра и Февронии*

День памяти святых благоверных князя Петра и княгини Февронии отмечается 8 июля (25 июня по старому стилю). Они были причислены к лику святых на церковном соборе 1547 года. Эта супружеская пара является образцом православного супружества и считается покровителями христианской семьи.
8 июля принято посещать храм, где молодёжь просит о любви, а люди женатые – о семейном согласии и благополучии.

ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

Согласно «Повести о Петре и Февронии Муромских» инока Еразма (в миру книжник Ермолай Прегрешный), автора XVI века, произошла эта история в Муроме в конце XII – начале XIII века. Пётр с мечом защищает честь семьи, зло погибает. Но после схватки Пётр заболевает, его тело и лицо покрываются язвами. Никто не может помочь князю Петру. Божие провидение открывает князю, что его может исцелить дочь бортника-древолаза, благочестивая дева Феврония, живущая на Рязанской земле. В деревню Ласково отправляется князь с надеждой на прекращение мук. Феврония же говорит ему, что сможет лечить только мужа своего, и князь соглашается.

Но, исцелившись, Пётр отказывается выполнить свое обещание жениться на Февронии и… вновь покрывается язвами. Феврония еще раз помогает Петру избавиться от болезни и становится княгиней.

Постепенно князь понимает, что его единственная любовь – Феврония. И окончательное исцеление его не в снадобьях и отварах, а в большой и искренней любви к Февронии. Предначертанное на Небесах свершилось.

И когда муромские бояре потребовали от него сделать выбор – престол и княжение только в обмен на отказ от простолюдинки, Пётр выбирает любимую. Супруги по Оке отправляются жить в глухую деревню. Однако распри между боярами за власть, смута и кровопролитие в Муроме усилились, и боярам пришлось отправить послов к опальному князю с просьбой вернуться. Князь с женой возвращается и наводит порядок. И в Муроме наконец-таки воцаряется мир.

НАВСЕГДА ВМЕСТЕ

Супруги прославились милосердием и благочестием, а также взаимной любовью и тем, что хранили святость брака. Когда князь и княгиня достигли преклонных лет, они приняли монашество с именами Давид и Евфросиния. Даже после пострига брачный обет сохраняет для них свою силу. Святая пара молила Бога, чтобы умереть в одно время. Скончались они в один день и час в 1228 году. Согласно древним спискам, их дважды хоронят в разных местах, но они чудесным образом оказываются рядом. Святая пара похоронена вместе около соборной церкви Рождества Пресвятой Богородицы в Троицком женском монастыре города Мурома.

Светлана Иванова

ВОПРОС-ОТВЕТ

Какой цветок является символом праздника – Дня семьи, любви и верности?

Таисия, г. Воронеж

Всероссийский день семьи отмечается 8 июля – в разгар цветения ромашек. Может поэтому и стал этот цветок символом праздника. А возможно, и потому, что олицетворяет вечных спутников счастливой семьи – благополучие, любовь и верность. В этот праздник дарить ромашки можно любой женщине – и даме элегантного возраста, и юной девушке.

Совершая паломничество, видела икону, на которой рядом с Февронией изображен заяц. Почему так?

Диана, г. Коломна

В «Повести о Петре и Февронии» сказано, что когда гонцы от заболевшего князя в поисках врача впервые приехали в село Ласково и зашли в дом бортника-древолаза, они увидели необычную девушку: она ткала холст, а перед ней скакал ручной заяц. Это обстоятельство очень сильно удивило гонцов. Но с другой стороны, из истории мы знаем, что многие праведные и святые люди на Руси, живя в гармонии с природой, дружили с дикими зверями. Для примера вспомним батюшку Серафима Саровского. Видимо, поэтому некоторые иконописцы и решили изобразить на иконе рядом с Февронией зайца.

А лето в самом разгаре…

Ароматная земляника яркими каплями ягод окропила лесные опушки. На подходе луговая клубника, грибы. Поспевают малина и ежевика. Уже пузатенькие кабачки просятся с грядки на сковородку – ух, и вкусные же из них оладьи! Лето в самом разгаре. А у нас в разгаре творческий конкурс лиричных стихов. Продолжаем.

Я люблю перемены

В стране под названием «Память»
Скитаются грустные мысли.
Пытаюсь их счастьем разбавить,
Да где там – как плети повисли.

«Ах, бросил, ушел, не вернется», –
Все ноют и плачут, и стонут.
Я их выгоняю на солнце –
Они же в отчаянии тонут.

Надену я летнее платье,
И туфли на шпильках надену.
И брошусь июлю в объятья.
Ушел? Я люблю перемены!

Варвара Кошкина, г. Липецк

Каюсь, я грешен

Покосился родительский домик, состарились вишни.
Завалился забор и зарос палисадник крапивой.
Я здесь не был сто лет, я наследник, увы, никудышный.
Потерял свои корни, гоняясь всю жизнь за наживой.

Все искал для себя неземного какого-то счастья.
Мне казалось, оно меня ждет где-то за океаном.
Километры и тиканье сердца браслет на запястье
Отсчитал мне услужливо, но не учел мои раны.

Я поправлю забор, перекрою у домика крышу,
Посажу под окном чернослив, абрикос и черешню.
Только здесь мое счастье, теперь это ясно я вижу.
Ты прости меня, малая родина, каюсь, я грешен.

Виктор Терекбаев, г. Щёлково

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

Все, что вам нужно, чтобы принять участие в конкурсе, это прислать нам свои стихи о любви (не более четырех четверостиший).

Работы на конкурс принимаются вплоть до 15 августа 2023 года, и присылать их можно в виде смс-сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты sz@kardos.ru или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

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

1 место – пальчиковый массажер для тела и головы;

2 место (3 участника) – подарочные наборы для ухода за телом.

Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте организатора конкурса по адресу: https://planetazdorovya.kardos.media/project/ОБЩИЕ-ПРАВИЛА-ПРОВЕДЕНИЯ-КОНКУРСОВ/

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.

Помоги запомнить

Закипает на плите пузатый чайник,
И румянятся в духовке пироги.
Вечер нынешний хорош необычайно.
Мне его запомнить помоги.

Нашу нежность, робкие касанья,
Аромат жасмина, что цветет
Под моим окном. И то признанье,
Что от одиночества спасет.

Не спеши домой, побудь немного,
Если хочешь, оставайся жить.
Я над счастья нашего дорогой
Стану по-хозяйски ворожить.

Диана Андреевна Г., Воронежская обл.

КАК ПОБЕДИТЬ

Питание является мощным инструментом в борьбе с паразитарными заболеваниями. Используя грамотную стратегию, можно создать непригодную среду для «подселенцев», укрепить свой иммунитет, снизить воспаление и вернуть своему организму силу и здоровье.

ЧЕМ ОПАСНЫ НЕПРОШЕНЫЕ ГОСТИ

Паразиты питаются за счет организма, в котором они обитают. Поглощают питательные вещества, витамины и минералы, которые необходимы для поддержания здоровья и энергии человека. Кроме того, они выделяют токсины, которые попадают в кровь, вызывают воспалительную реакцию, повреждение тканей и ослабление иммунной системы. А воспаление требует большого количества энергии для борьбы с инфекцией и восстановления поврежденных тканей. Некоторые паразиты могут наносить прямой вред органам и системам, проникая в ткани и вызывать воспаление, повреждение и нарушение их функций или, прямо как настоящие вампиры, питаются кровью хозяина. Это может привести к развитию анемии, слабости и истощению организма.

КОРРЕКТИРОВКА РЕЖИМА

Когда диагноз уже установлен, и врач прописал лекарства от паразитов, важно уделить внимание и своему режиму питания, чтобы обеспечить максимальную эффективность препаратов.

Избегайте пищи, которая может ослабить действие лекарств. Перед началом лечения обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы правильно принимать таблетки (до еды, после еды, натощак и так далее). Особенно это важно при заражении простейшими (амебами, лямблиями), когда лечение токсичными препаратами может затянуться.

Важно поддерживать достаточный уровень гидратации. Регулярное потребление воды помогает вымывать токсины и продукты распада паразитов, которые высвобождаются в процессе лечения. Старайтесь пить не менее 2 литров воды в течение дня.

ИЗГНАНИЕ ЗАХВАТЧИКОВ

Когда паразиты захватывают организм, важно создать среду, непригодную для их выживания и размножения. Включайте в свой рацион продукты, богатые антипаразитарными свойствами: лук, чеснок, куркуму, имбирь, тыквенные семечки, ананас и грейпфрут. Обогащать рацион этими добавками имеет смысл и в качестве профилактики гельминтозов и других паразитарных заражений.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ

Вернуть себе энергию и укрепить иммунитет можно с помощью пищи, богатой витаминами и минералами. Свежие сезонные фрукты и овощи или квашеные продукты в зимний период, орехи, злаки, творог, рыба, индейка и курочка напитают организм, помогут восстановить утраченные силы и нормализовать работу иммунной системы.

БОРЬБА С ВОСПАЛЕНИЕМ

Некоторые продукты имеют противовоспалительные свойства и помогут справиться с последствиями заражения паразитами. На помощь следует призвать омега-3 жирные кислоты: льняное, оливковое, рыжиковое нерафинированные масла, печень трески, скумбрию, сельдь, семгу, грецкие орехи, семена льна, авокадо. Кстати, омега-3 жирные кислоты имеют не только противовоспалительные свойства, но и способствуют здоровью сердца, сосудов и мозга.

ПАРАЗИТОВ СИЛОЙ ДИЕТЫ

ВОЛШЕБНЫЕ ПРОБИОТИКИ

Полезные бактерии являются серьезным оружием против паразитов: помогают поддерживать здоровую микрофлору в организме, укрепляют иммунитет. Ферментированные, то есть подвергшиеся обработке бактериями продукты способны разрушать паразитарные структуры. Поэтому следует почаще включать в рацион квашеную капусту, соленые овощи (без уксуса, без стерилизации и пастеризации), йогурт, кефир, квас, чайный гриб, сыр из свежего молока.

Совет

Простой способ быстро получить полезный, богатый пробиотиками продукт – это добавить в обычный магазинный кефир чуть-чуть закваски из живых пробиотических культур, оставить на 8 часов при комнатной температуре, затем убрать в холод. Через сутки ферментированный обогащенный суперфуд готов.

Ольга Бельская

РЕЦЕПТЫ

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты на 2 порции:

• 4 яйца • 1 помидор • 50 г шпината • 1 луковица • 1 сладкий перец • 2 зубчика чеснока • 50 г тертого сыра • сушеный чеснок, сушеный имбирь, соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – **120 ккал**

Овощи порезать кубиком, шпинат – произвольно, чеснок выдавить. Потушить на сковороде 5 минут на среднем огне, помешивая. Яйца смешать до однородности, добавить в смесь соль и специи. Залить овощи, накрыть крышкой и готовить на тихом огне около 7–10 минут. В конце присыпать сыром.

САЛАТ С КУСКУСОМ

Ингредиенты на 2 порции:

• 100 г кускуса • 2 огурца • 1 морковь • 50 г свежего шпината • 50 г свежего салата • 20 г свежего имбиря • 1 зубчик чеснока • 2 ст. ложки масла оливкового • 1 ч. ложка масла льняного • 1 ч. ложка лимонного сока • соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – **145 ккал**

Кускус залить кипятком 1:2, накрыть крышкой и оставить на 5 минут, перемешать, посолить по вкусу и остудить. Огурцы нарезать кубиком, морковь – натереть на крупной терке, имбирь – на мелкой. Шпинат и салат порвать руками. Соединить все ингредиенты. Смешать масла и лимонный сок, выдавить чеснок и заправить салат.

БАНАНОВЫЕ ОВСЯНОБЛИНЫ

Ингредиенты на 2 порции:

• 2 зрелых банана • 2 яйца • 50 г овсянки быстрого приготовления • 100 мл молока (по желанию) • приправы по вкусу (корица, ванилин) • масло для жарки

Взбить блендером мякоть бананов с яйцами и молоком. Всыпать овсянку и специи, размешать и оставить на 15 минут. Жарить как обычные оладушки с двух сторон на разогретом масле.

Энерг. ценность на 100 г – **90 ккал**

ЗАПЕЧЁННАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты на 2 порции:

• 400 г филе курицы • 4 небольших морковки • 1 крупная красная луковица • 1 большой болгарский перец • 2 ст. ложки масла оливкового • куркума и соль по вкусу

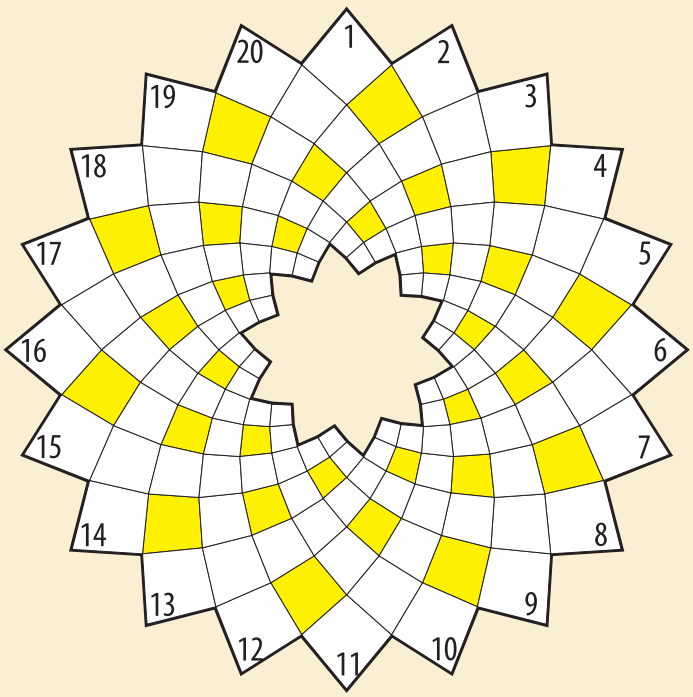
Энерг. ценность на 100 г – **178 ккал**

Лук почистить и нарезать на четвертинки, перец освободить от семенной камеры и нарезать на четвертинки. Морковь не чистить, тщательно отмыть с щеткой, разрезать вдоль пополам. Натереть куриное филе смесью соли и куркумы. Завернуть в фольгу мясо птицы и овощи, поставить в духовку при 200–220°С на 40–50 минут.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

ЦВЕТОК



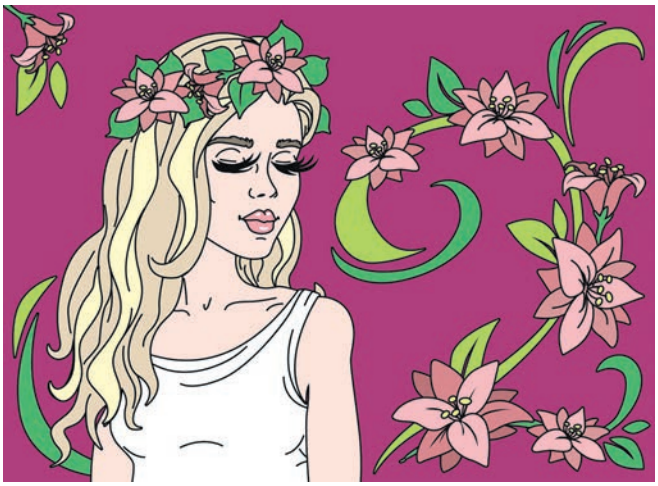
Впишите слова по контурам «лепестков».

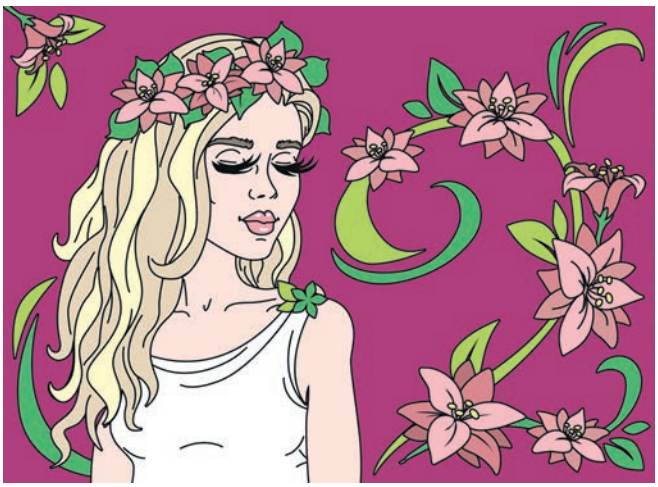
1. Кто пел о «бабушках-старушках с ушками на макушках»? **2.** Гибрид принтера и телефона. **3.** Рукопись, где правка на правке. **4.** Сторонник народовластия. **5.** Микроскоп – творенье его рук. **6.** Сахарные «джунгли», вырубаемые мачетеро. **7.** Каждый из отправившихся за золотым руном. **8.** Шахтная печь для выплавки чугуна. **9.** Выпытывание сведений у очевидцев. **10.** Кулибин как механик без образования. **11.** Покровительство. **12.** Ядовитый знак Зодиака. **13.** Беспокоит незакаленного человека в доме с открытыми окнами. **14.** Мультик «..., будь человеком!» **15.** Крестьянка, нанятая кулаком. **16.** Узник, арестант (устар.). **17.** Ткачиха, ... и сватья баба Бабариха. **18.** Ведает штатом фирмы. **19.** Актер и режиссер, кино-Чапаев. **20.** Американский писатель Курт ... .

ОТВЕТЫ

1. Добрынин. 2. Телефакс. 3. Черновик. 4. Демократ. 5. Левенгук. 6. Тростник. 7. Аргонавт. 8. Вагранка. 9. Расспрос. 10. Самоучка. 11. Патронат. 12. Скорпион. 13. Сквозняк. 14. Баранкин. 15. Батрачка. 16. Колодник. 17. Повариха. 18. Кадровик. 19. Бабочкин. 20. Воннегут.

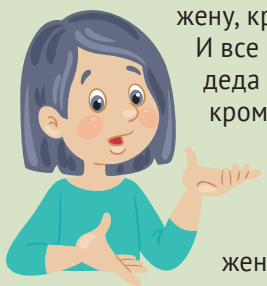
НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ





ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1 У дяди Пети есть дочери. Он описывает их: «У меня все дочурки блондинки в меня, кроме двух. И все брюнетки в жену, кроме двух. И все рыжие в деда моего – кроме двух». Так сколько же дочерей у дяди Пети?



2 Когда он нужен, его бросают, а когда не нужен – забирают. О чем речь?

ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: *листок в верхнем левом углу, завиток волос сзади, средний цветок в венке, фабула на плече, разворот цветка у руки справа внизу.*

Логические загадки: *1. Три дочери – блондинка, брюнетка и рыженькая. 2. Это якорь.*

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

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

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

ФИНАНСЫ

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

КУПЛЮ

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

ПРОДАМ

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

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – ВСЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ.
Из своего материала или заказчика.
ПЕЧИ. ФУНДАМЕНТЫ, отмостки, беседки, сайдинги, кровля, внутренняя отделка, КРЫШИ, дорожки из плитки.
РЕСТАВРАЦИЯ СТАРЫХ ДОМОВ и др.
Пенсионерам **СКИДКА 30%.**
Работаем БЕЗ предоплаты.
8 (977) 999-87-35
8 (906) 740-38-95 ВАЛЕРИЙ

СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.

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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП *на 7–20 июля*

ОВЕН • *20 марта — 19 апреля*

Для Овнов хороший период, чтобы приглашать гостей, собирать вокруг себя друзей, родных и близких. Можно приготовить что-то вкусное или отправиться на пикник.

8 июля – рекомендованы дары моря
15 июля – время ухода за собой
20 июля – полезен вечерний променад

БЛИЗНЕЦЫ • *21 мая — 20 июня*

В этот период Близнецам не стоит напрягаться, пытаясь успеть за двумя зайцами сразу. Лучше больше времени посвящать отдыху, наладить режим сна и последить за питанием.

9 июля – экспериментируем на кухне
16 июля – время для русской баньки
18 июля – взбодрит утренняя зарядка

ЛЕВ • *23 июля — 22 августа*

Львы легко покоряют любое общество, очаровывают и влюбляют в себя. В этот период многие лечебные или косметические процедуры будут для них особенно эффективны.

10 июля – «да» суставной гимнастике
14 июля – зелень и овощи в меню
19 июля – стараемся не перегреться

ВЕСЫ • *23 сентября — 22 октября*

У Весов частые рабочие командировки или путешествие во время отпуска могут сбить циркадные ритмы. Позаботьтесь о том, чтобы их восстановить и восстановиться самим.

7 июля – успокоит прогулка по парку
10 июля – «да» домашним лимонадам
14 июля – разминка, растяжка, душ

СТРЕЛЕЦ • *22 ноября — 21 декабря*

Стрельцов осыпают комплиментами, и те уже готовы отвечать взаимностью. Но даже в этот период не забывайте про свою диету или график тренировок, если он у вас есть.

9 июля – время поплавать и отдохнуть
15 июля – заготавливаем травы
20 июля – помним о головном уборе

ВОДОЛЕЙ • *21 января — 18 февраля*

Многих Водолеев ждут новые впечатления и приключения, однако не стоит пускаться «во все тяжкие», чтобы здоровье не подвело в неподходящий момент.

7 июля – «да» сезонным корнеплодам
9 июля – полезны массаж или йога
19 июля – носим комфортную одежду

ТЕЛЕЦ • *20 апреля — 20 мая*

Работа и бытовые заботы отвлекут многих Тельцов от общения с дорогими сердцу людьми, зато помогут поправить финансовые дела или навести, наконец, порядок в доме.

7 июля – «да» поездкам за город
10–11 июля – боремся со стрессом
19 июля – больше ягод в меню

РАК • *21 июня — 22 июля*

Многие Раки переживают период яркого увлечения – это может быть новый роман или новое хобби. Но не забывайте: здоровый дух лучше всего чувствует себя в здоровом теле.

12 июля – время для диспансеризации
15 июля – скажем «нет» алкоголю
20 июля – рекомендован творог в меню

ДЕВА • *23 августа — 22 сентября*

Многих Дев ожидает приятный сюрприз: новое знакомство, находка, повышение по службе или прибавка к зарплате. Стоит сказать решительное «нет» алкоголю.

11 июля – полезен массаж головы
13 июля – налегаем на оранжевые фрукты
17 июля – хорошо высыпаемся

СКОРПИОН • *23 октября — 21 ноября*

Многим Скорпионам предстоят ремонт или перестановка в квартире или на даче. Не стесняйтесь привлекать к этому занятию родных и близких: это укрепит отношения.

8 июля – хороши орехи в меню
11 июля – не забываем про репелленты
15 июля – отдыхаем вне города

КОЗЕРОГ • *22 декабря — 20 января*

Работа приносит Козерогам не только моральное, но и материальное удовлетворение, а отдых на природе поможет набраться сил для новых побед. В том числе – дачных.

16 июля – меньше быстрых углеводов
17 июля – танцы под любимую музыку
19 июля – полезна ароматерапия

РЫБЫ • *19 февраля — 19 марта*

Рыбы погружены в мечты о предстоящем отпуске или в воспоминания об отдыхе, который уже состоялся. Постарайтесь избегать резких перепадов температур и перегрева.

10 июля – «да» земляничному чаю
13 июля – только полезные десерты
17 июля – взбодрит прогулка босиком

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 13 (180). Дата выхода: 07.07.2023

Подписано в печать: 30.06.2023
Номер заказа – 2023-02247
Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00
Дата производства: 05.07.2023

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

Тираж 167 250 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов

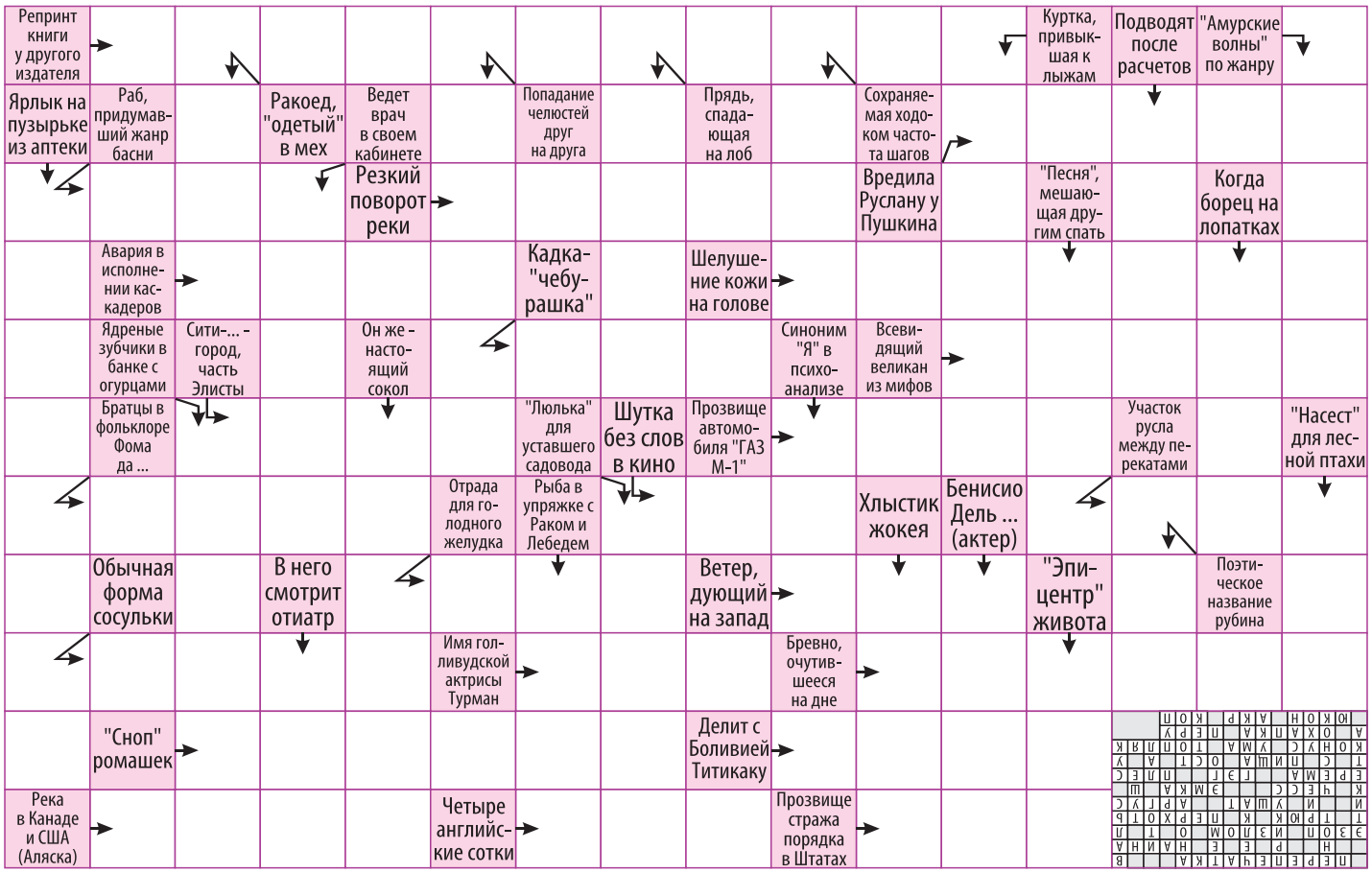
Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания источника запрещено.

СКАНВОРД



16+

ПОДПИСКА НА 1-Е полугодие 2024 года!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
С 1 июля по 20 августа 2023 года «Почта России» проводит досрочную подписку на 1-е полугодие 2024 года. Успейте подписаться в этот период на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ».
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца
84,57 ₽*	169,14 ₽*	253,71 ₽*
на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
338,28 ₽*	422,85 ₽*	507,42 ₽*

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

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

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

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П2961** В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

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

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

ПОЛЛИНОЗ – КРАСНЫЙ НОС!

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ ЛЮДЯМ СЕЗОН ЦВЕТЕНИЯ?

Кто-то радуется расцветанию природы и с удовольствием вдыхает запахи, а кто-то так страдает от аллергического насморка, что хоть противогаз на улицу надевай!

Букет симптомов – это еще цветочки!

Аллергию на пыльцу (поллиноз) в народе называют сенной лихорадкой. Самочувствие – не позавидуешь! Отекают и воспаляются слизистые, в носу щиплет, щекочет, зудит… Чихание и слезотечение изматывают, нередко повышается температура, возникает рвота – человек буквально попадает в личный ад посреди всеобщего расцвета!

! Основные пыльцевые аллергены в России: береза, ольха, клен, ива, сирень, ковыль, полынь, подорожник, одуванчик, амброзия.

При этом аллергический ринит (насморк) не просто неприятный симптом! Он серьезно отягощает социальную жизнь, мешает работать и общаться, снижает успеваемость ребенка в школе.

По данным Института иммунологии РФ, различными формами аллергических заболеваний сегодня страдают до 30% жителей России. Аллергиками являются каждый 3-й взрослый и каждый 4-й ребенок. С каждым годом ситуация ухудшается.

РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ АЛЛЕРГОЛОГОВ И КЛИНИЧЕСКИХ ИММУНОЛОГОВ (РААКИ). (raaci.ru)

Не все знают, но недуг способен прогрессировать, расширяя список аллергенов, и даже вести к опасным осложнениям! Это гнойный конъюнктивит, синусит, бронхоспазм, закупоривающий воздушные пути, отек Квинке. Вот почему аллергическая реакция – сигнал к экстренным мерам.

Лечебная техника XXI века

Одних антигистаминных препаратов может быть недостаточно! К**ак правило, лечение аллергического ринита ведется по четырем направлениям:**

1. избегание контакта с аллергеном;
2. лекарственная терапия;
3. аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ) – приучение организма к аллергену малыми дозами;
4. физиотерапия, позволяющая ускорить местный кровоток в сосудах и капиллярах и стимулировать обменные процессы. Причём с помощью комплексного устройства МУЛЬТИЛОР лечение можно проводить не только в больнице, но и дома – с удобством и вовремя!

И детям, и родителям!

МУЛЬТИЛОР отлично подходит, чтобы купировать симптомы аллергического насморка не только взрослым, но и детям от 1 года. Он действует на проблему локально и бережно, без влияния на другие органы.

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

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

Головные боли, температура, боли в горле, тошнота могут исчезнуть уже как следствие освобождения от основных симптомов аллергии.

Устройство работает без лекарственной нагрузки, а лечиться им комфортно и просто!

Важно, что при регулярном профилактическом применении МУЛЬТИЛОР позволяет сократить частоту аллергических реакций и легче пережить сезон цветения.

Кстати, МУЛЬТИЛОР борется со всеми видами ринитов, в том числе простудными, вот почему этого замечательного помощника есть смысл заиметь в своей аптечке.

МУЛЬТИЛОР.
И можно чихать на пыльцу!

Успей купить Мультилор по ВЫГОДНОЙ цене в аптеках и медтехниках Москвы и области

Столички Аптеки [1]	НЕОФАРМ [2]	АПТЕКИ ГОРЗДРАВ [3]	ОРТЕКА [4] МЫ ДАЕМ ОПОРУ
8 (495) 215-52-15	8 (495) 585-55-15	8 499 653-62-77	8 (800) 33-33-112
МЕДтехника №7 [5] Москва	АПТЕКА Линия №1 [6]	ФАРМАТ сеть аптек [7]	MEDICATECH [8] ВАША ЦИФРОВАЯ МЕДИЦИНА
8 499 550-10-16	8 (495) 419-19-19	8 (800) 550-94-12	8 495 128-80-71

[1, 2] ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. [3] ООО«ГОРЗДРАВ», ОГРН 190013, г.Санкт-Петербург, ул.Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. [4] ООО "Никамед" г. Москва, проезд Бумажный, д. 14 стр. 2, ОГРН 1037700031588. [5] ООО«Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г.Москва, ул. Складочная, д.1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. [6] ООО "АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА" ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д.12, к.1. [7] ООО «ФармаТ»,125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. [8] ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савёловская, Сущёвский Вал, д.5, стр.20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРНИП 318502900040011.

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

РЗН 2013/867

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ