

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 17 (184)

1 – 14 сентября
2023 года



ГИДРОЛАТ

УХОД ЗА ТЕЛОМ НА НОВЫЙ ЛАД

СТР. 14

ВАРЕНЬЕ ИЗ ШИШЕК

ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА

СТР. 8

ХИДЖАМА

МОДА НА КРОВОПУСКАНИЕ

СТР. 9

«ГРЯЗНЫЕ» ЛОКТИ

ГОВОРЯЩИЙ СИНДРОМ

СТР. 22-23

ДОМАШНЯЯ ПАСТИЛА

ВКУСОМ ВСЕХ СУМА СВЕЛА



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 3 0 1 7

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



«МРАМОРНАЯ КОЖА»:

ЧТО ТАКОЕ ЛИВЕДО
И ЧЕМ ОНО ОПАСНО

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

1 сентября

Убывающая Луна в Овне

- + стрижка, лечение зубов, мед
- нагрузка на поясницу, сдоба

2 сентября

Убывающая Луна в Овне

- + уход за кожей, зарядка для шеи
- переохлаждение, самолечение

3 сентября

Убывающая Луна в Тельце

- + ферментированные чаи, массаж
- жгучие специи, неудобная обувь

4 сентября

Убывающая Луна в Тельце

- + можжевеловая баня, брусника
- новые лекарства без назначения

5 сентября

Убывающая Луна в Близнецах

- + суставная зарядка, печеные яблоки
- ссоры с близкими, гиподинамия

6 сентября

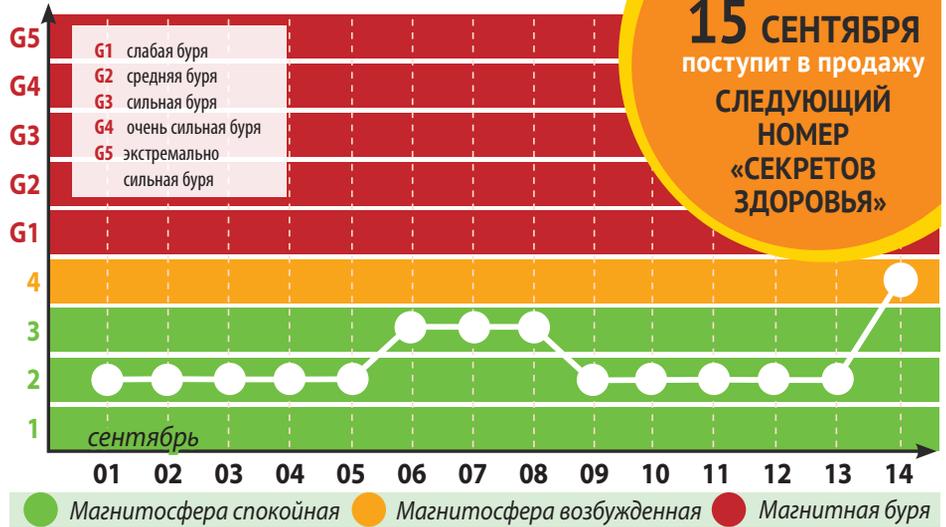
Убывающая Луна в Близнецах

- + покупка медицинских гаджетов
- горячая ванна, тяжелые ароматы

7 сентября Луна в Близнецах, последняя четверть

- + отдых, чтение, общение с природой

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



- дачные подвиги, цельное молоко

8 сентября Убывающая Луна в Раке

- + достаточный сон, все виды капусты
- переедание, некачественное белье

9 сентября Убывающая Луна в Раке

- + прогревание горла и носа, рыба
- жареное мясо с корочкой, никотин

10 сентября

Убывающая Луна во Льве

- + растирание сухой щеткой, узвары
- подстригание ногтей, субпродукты

11 сентября

Убывающая Луна во Льве

- + уход ха собой, плавание, танцы

- уксус в блюдах, поднятие тяжестей

12 сентября

Убывающая Луна во Льве

- + зарядка для зрения, кефир, йогурт
- алкоголь, горячие ингаляции паром

13 сентября

Убывающая Луна в Деве

- + домашняя еда, прогулки в парке
- болтливость, экзотические блюда

14 сентября

Убывающая Луна в Деве

- + массаж стоп, брусничный морс
- диуретические чаи, переохлаждение

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

ВПЕРЕДИ ЗОЛОТОЙ СЕНТЯБРЬ С ЕГО АРОМАТОМ АНТОНОВСКИХ ЯБЛОК, МОЧЕНОЙ БРУСНИКОЙ И ТЕПЛЫМИ СЕМЕЙНЫМИ ВЕЧЕРАМИ.

А МЫ ПРИГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАС ТЕМЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ С БЛИЗКИМИ:

- вместе с нашими партнерами расскажем, как сохранить здоровье и бодрость с наступлением промозглого межсезонья;
- познакомим вас с инулином, расскажем, зачем он нужен и где его раздобыть;
- научим готовить вкусные и полезные блюда из... алоэ.



А ТАКЖЕ

разберем по зернышкам пользу полбы; поделимся новой историей женского счастья; разберем, что такое сурица и почему ее так любили наши предки-славяне; не дадим заколдовать мозг – предложим ему новую зарядку для прокачки нейронных связей.

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 15 СЕНТЯБРЯ!

Здоровая осень – время позаботиться о себе и близких



ДЛЯ ПРОГУЛКИ В ПАРКЕ ВЫБИРАЕМ ПАЛКИ

Палки непростые, а скандинавские. Сезон дачной активности подходит к концу, а сердцу, спине и суставам тренировка нужна круглый год. Чтобы не скрипело, не болело, в постель не укладывало. Вот и будем выбирать с вами палки для скандинавской ходьбы – для этого вида спорта и возраст не помеха.

- 1 Новичку подойдут телескопические варианты.** Такие палки дешевле, их можно убрать в рюкзак. Но они чуть хуже фиксированных вариантов гасят вибрации. Зато их можно настроить под ваш рост.
- 2 Ростовые (монолитные) палки считаются более надежными и «берегут» суставы,** гася вибрации. Однако они дороже, и их непросто подобрать неопытному спортсмену. Запомните, размер таких палок должен составлять примерно 70% от роста человека.
- 3 Материал:** вы можете выбрать алюминиевый, стекловолоконный или карбоновый снаряд. Последний самый дорогой, но и наиболее предпочтительный. Лучше гасит вибрацию, легкий, долго служит.
- 4 Рукоятки палок,** выполненные из неопрена на пластиковой основе – выбор универсальный. Руки на холоде меньше мерзнут, он прекрасно моется, не скользит. Но это и дороже. Варианты подешевле – пробка, резина, пластик.
- 5 Темляк – ремешок,** сквозь который продевается кисть. Основа выбора – удобство. Ремешок должен быть мягким, плотно застегиваться.
- 6 И, наконец, наконечник палки.** Тут все зависит от времени года и поверхности, с которой он будет соприкасаться. Металлические используются для ходьбы по грунту, льду и снегу. Если планируете ходить по асфальтовому покрытию, на металл нужно будет надеть резиновый протектор в виде башмачка. Этой «обуви» для палок лучше набирать с запасом – одной пары хватает на 2–3 месяца активных тренировок.



Будьте активны и здоровы!

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



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

ТОЛОКНЯНКИ ЛИСТОЧЕК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЧЕК

Когда-то в молодости я застудила почки, получила тяжелую форму пиелонефрита, долго лежала в больнице. С тех пор, чуть что, у меня сразу начинает болеть спина – я тут же понимаю, что это почки дают о себе знать. Чтобы избежать рецидивов, приходится и за питанием следить тщательнее, и одеваться по погоде, и не забывать пить чистую воду. В народной медицине вот тоже научилась разбираться. Периодически курсами пропиваю отвары и настои для поддержания функции почек. Люблю очень бруснику и клюкву – природные антибиотики. Но тут хочу поделиться рецептом мочегонного настоя. Люблю его. Когда почки начинают барахлить, сразу готовлю этот настой.

1 ч. ложку сушеных листьев толокнянки залить 1 стаканом крутого кипятка. Накрыть и дать настояться 20 минут. Процедить. Принимать получившийся настой в течение дня, по 1/4 стакана несколько раз после еды до улучшения состояния.

Полина Михайловна Я., г. Химки

Наша справка:

Толокнянка обладает мочегонными свойствами. Активные компоненты растения являются антисептиками и помогают бороться с бактериальными инфекциями, а также оказывают противовоспалительное действие. Богатый состав витаминов (А, С, К) и минералов (железо, кальций, калий) способствует общему укреплению организма.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВМЕСТО ДОРОГИХ ПАТЧЕЙ

Чтобы избавиться от отеков и темных кругов под глазами, а также устранить покраснение глаз, пригодится... огурец. Просто натрите его на мелкой терке, заверните в марлю и приложите компрессы к векам на 7–10 минут.

Евгения Потапенко,
г. Воронеж



ОДУВАНЧИКОВЫЙ ЧАЙ, ОТ НЕВРОЗА СПАСАЙ!

В конце прошлого учебного года моя внучка сильно съехала по учебе. Стала нервная, раздражительная, даже агрессивная. Родители ее развелись, а ребенку четырнадцать – самый опасный возраст. Мать, сноха моя бывшая, нового мужчину себе нашла, ринулась личную жизнь устраивать. Не до дочери ей стало. А отец Лизы, мой сын, запил с горя. Не оправдываю, злюсь на него. Да только делу это никак не поможет. Вон, ребенка чуть не упустили. Взрослые вроде люди, а ведут себя... Ох, да бог с ними. Я о внученьке. У меня с ней отношения всегда были теплыми, доверительными. Я лаской да заботой потихонечку и вывела у нее, что отношения с одноклассниками у девочки не заладились. Поговорила с учительницей, чтобы в сути вопроса разобраться. Оказалось, что Лизонька моя сама стала задирать одноклассников. Все-таки развод родителей даром не прошел. Я тогда решила внучку успокоитель-

ным чаем поить. Все просто. Слегка обжарить корень одуванчика, подсушить и перемолоть в порошок в кофемолке. Смешать в равных частях порошок из корня, сухую траву мелиссы и крапивы глухой. 1 ч. ложку сбора залить в термосе стаканом кипятка и дать настояться часа четыре. Пить как чай в течение дня и обязательно – перед сном. Курс – не менее трех недель, при этом черный чай и кофе из рациона убрать. Мало-помалу девочка моя пришла в норму, эмоциональный фон выровнялся, заулыбалась, в школе дела на лад пошли. Недавно приглашала на день рождения друзей. Обсуждали новый учебный год, хвалились обновлениями. Я пирогов к столу для гостей напекла. Ох, сына бы еще вытащить из лап Бахуса, совсем я бы рада была.

Варвара Крупина, г. Рязань

Наша справка:

Богатый витаминный состав корня одуванчика (А, С, Е и группы В) наделяет средства на его основе успокоительными свойствами, способностью стабилизировать нервную систему, выступить источником энергии. Мелисса же обладает антидепрессивным эффектом – более 200 соединений, входящих в состав эфирного масла растения, выделено и описано учеными. А цветы и стебли крапивы глухой содержат алкалоиды, флавоноиды, аскорбиновую, кофейную и феруловую кислоты, дубильные вещества, эфирные масла, что также наделяет растение успокоительными свойствами.

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ

Горло – мое слабое место. Если простудилась или подхватила какой-то вирус, то первым всегда страдает именно оно. В этот раз мне не



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СРЕДСТВО ПРОТИВ «ПРИЛИПАЛ»

Случается, что детки, решив украсить пространство вокруг себя, клеят наклейки на дверки шкафов, стены, бытовую технику – да везде, куда упадет их взгляд. А вот избавиться от такого украшения порой ох как непросто. Если вы столкнулись с этой проблемой, возьмите на вооружение такой лайфхак: обзаведитесь шпатель и счищайте им наклейки, подогревая рабочее место феном.

Анна Леонидовна Никифорова,
Краснодарский край



повезло заболеть прямо во время отпуска. Я уже думала, что придется пожертвовать несколькими днями пляжа, чтобы совсем не слечь в постель, но подруга, с которой мы были вместе, посоветовала мне один народный рецепт. Берем 6 сушеных лавровых листьев, хорошо их измельчаем и кидаем в пол-литра кипящей воды. Убавляем огонь до минимума и варим смесь в течение 6–7 минут. Затем даем

немного

остыть и процеживаем, отвар все еще должен быть теплым. И хорошенько полощем им горло раза 3–4 в день. Боль, лично в моем случае, он снял почти моментально, а на следующий день уже чувствовала себя так, как будто ничего и не было. Я считаю, что этот рецепт буквально спас мой отпуск.

Таисия Вернина,
г. Новороссийск

Наша справка:

Лавровый лист содержит множество полезных компонентов, включая эфирные масла, флавоноиды и танины, которые могут оказывать благотворное действие при дискомфорте в горле, снимать воспаление и уменьшать болевой синдром.

Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

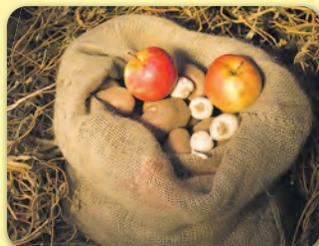
Номер уже в продаже



Реклама. 12+

СОХРАНИМ ЗАПАСЫ ВПРОК

Сохранить урожай всегда непросто, а уж если это приходится делать в городской квартире, потерь не избежать. Однако ситуация меняется – на помощь хозяйкам придумано немало приспособлений.



ЦВЕТОЧНЫЕ ХЛОПОТЫ В САДУ

Август-октябрь – ответственная пора для всех, кто неровно дышит к луковичным растениям. Выкопанные луковки снова должны оказаться в земле, чтобы успеть подготовиться к зиме, а весной зацвести краше прежнего.

ГОТОВЬ ТЕПЛИЦУ ЗАРАНЕЕ

На теплице не надо экономить. Зимой у каждого есть время изучить предложения и тщательно подготовиться к покупке или предстоящему ремонту.



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ЭЛЕУТЕРОКОКК ВЕРНУТЬ СИЛЫ ПОМОГ

В последнее время стала замечать, что у меня сильно снизилась работоспособность, да и вообще не хватает сил ни на что, вставала с кровати уже уставшей и заставляла себя заниматься неотложными делами. Решила на выходные поехать к маме в деревню, развеяться, отвлечься. Она, когда услышала о моей проблеме, сразу посоветовала мне один отвар, который ей много лет назад очень хорошо помог. Берем 1 ч. ложку высушенного и измельченного корня левзеи, заливаем ее 250 мл холодной воды и ставим



на медленный огонь. Доводим до кипения и оставляем на плите еще на 5 минут. Когда остынет, процеживаем и принимаем по 70 мл отвара 2 раза в день за 20 минут до еды.

Курс составляет около 3 недель.

Уж не знаю, как это работает, но силы ко мне вернулись.

Маргарита Ливнева,
г. Калуга

Наша справка:

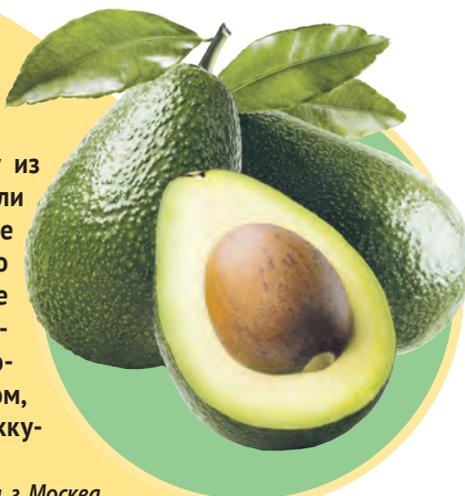
Левзея, также известная как элеутерококк, является травой, которая давно используется в традиционной медицине для укрепления организма и повышения его работоспособности. Она содержит ряд активных компонентов, таких как элеутерозиды, флавоноиды и сапонины, которые наделяют ее адаптогенными и тонизирующими свойствами.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СВЕЖИЙ ГУАКАМОЛЕ

Я очень люблю готовить закуску из авокадо – гуакамоле, так вот, если порция вышла слишком большая и не получилось съесть ее за один раз, то можно просто переложить кушанье в контейнер, а сверху налить немного холодной воды. Так авокадо не потемнеет из-за контакта с кислородом, а перед едой воду можно просто аккуратно слить.

Валерия Платкова, г. Москва



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

✉ СТРЕССУ БОЙ ДАСТ ЗВЕРБОЙ

Недавно нашей семье пришлось переехать в другой город из-за работы мужа. И вроде все хорошо, улучшились жилищные условия, появились новые знакомства, сыну нравится новая школа, но я все еще чувствовала себя не в своей тарелке, постоянные переживания и адаптация к новой жизни негативно сказались на моем самочувствии. Пить сильные лекарства мне не хотелось, и я решила для начала попробовать народное средство. Нам потребуется всего лишь 1 ст. ложка зверобоя, который нужно залить стаканом кипятка и довести до кипения. Необходимо кипятить напиток в течение 15 минут, затем дать настояться около 20 минут и процедить. 1 стакана должно хватать для приема 3 раза в день. Я пропила всего лишь 2 недели, мое самочувствие и настроение значительно улучшились, стал появляться интерес к новому месту, ушла тревога.

Валерия Гончарова, г. Брянск

Наша справка:

Звербой содержит гиперфорин и гиперицин, которые могут стимулировать выработку серотонина, напрямую связанного с улучшением настроения и снижением тревожности. Он может улучшить сон и снизить нервозность. Адаптогенные свойства зверобоя повышают способность организма справляться со стрессом и помогают улучшить концентрацию и память.

Как проверить слух бесплатно?

Специалисты рекомендуют проходить диагностику слуха хотя бы раз в год. Здоровым людям и хотя бы раз в полгода тем, кто имеет проблемы со слухом. Это нужно для того, чтобы своевременно обнаружить снижение и принять необходимые меры.

В каких случаях вам необходима диагностика слуха?

- Если вы часто переспрашиваете, плохо разбираете речь.
- Не слышите дверного или телефонного звонка.
- Приходится значительно увеличивать громкость на телевизоре.
- У вас шумит в ушах.

Клиника слуха «Аудионика» проводит бесплатную диагностику слуха. Специалист проведет тональную пороговую аудиометрию и подробно расскажет о результатах. Если ваш слух в норме - эксперт выдаст вам рекомендации по сохранению слуха здоровым. Если слух окажется сниженным – специалист сориентирует вас по дальнейшим шагам.

Если вы обнаружили, что ваш слух или слух близкого человека снижен - не затягивайте с решением этой проблемы.

**📞 Звоните:
+7 (499) 961-30-50**

Адреса в Москве:

- Семеновская площадь 7, деловой центр «Вэронд», 2 этаж
- Ул. Большая Серпуховская 34-36, стр. 3

Аудионика
Специалисты по слуху

БЕСПЛАТНЫЕ УСЛУГИ:

- ДИАГНОСТИКА СЛУХА
- ПРИЕМ СУРДОАКУСТИКА
- РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ СЛУХА



«Видать видали, да не едали», – скорее всего, отрапортует большинство наших читателей на вопрос «Пробовали ли вы варенье из сосновых шишек?». А между тем, этот десерт прочно укореняется среди средств домашней медицины у приверженцев натуропатии. И неспроста.

ПОГОВОРИМ О ДОСТОИНСТВАХ

Молодые сосновые шишки – продукт уникальный, настоящий клад витаминов и микроэлементов. Конечно, при варке часть из них разрушается. Витамин С, например, которого в сыром продукте рекордное количество. Но ведь так просто шишки грызть не будешь, а вот варенье – это вкусно. Плюс в нем сохраняется немало пользы.

1. Фитонциды и биологически активные вещества – борцы с бактериями, микробами и грибами, надежные стражи крепости нашего иммунитета.

2. Витамин А – антиоксидант, который не только выступает надежным подспорьем для укрепления иммунитета, но и остроту зрения нашего бережет.

3. Витамины группы В – верные помощники в деле укрепления сердечной мышцы и в последние годы на износ работающей нервной системы.

4. Витамин Е – наш неизменный «косметолог», берегущий кожу от раннего старения.



Варенье ИЗ СОСНОВЫХ ШИШЕК

ПОРАДУЕТ И ВЗРОСЛЫХ, И ДЕТИШЕК



ПОЛЕЗНЫЕ ЦИФРЫ

АПТЕКА В БАНКЕ

А еще вареньице из даров леса пригодится:

1. Для снятия симптомов ОРЗ (насморка, температуры, головной боли).
2. В качестве профилактики ОРВИ.
3. Как средство повышения работоспособности, активизации мозговой деятельности.
4. При кашле, так как способствует разжижению мокроты.
5. Для снятия спазмов, в том числе кишечных.
6. В качестве средства для стимуляции работы ЖКТ.
7. Для профилактики онкозаболеваний, благодаря антиоксидантам, подавляющим активность свободных радикалов.

- калорийность варенья из шишек – **180 ккал на 100 г;**
- белков – **0 г;**
- жиров – **0 г;**
- углеводов – **45 г.**

СКОЛЬКО СЪЕСТЬ ЛАКОМСТВА

Приверженцы народной медицины рекомендуют принимать варенье ежедневно, за час до еды –

не более 1–2

ст. ложек сиропа и 4 шишечек в

день.

ВАРИМ ЦЕЛЕБНЫЙ ДЕСЕРТ

В этом году с варкой варенья из шишек мы уже опоздали. Молодых плодов размером не более 4 см днем с огнем не сыскать.

А именно такие идут в варенье. Но это не беда, лакомство можно купить – это сейчас проблемой не является. Попробовать. А если понравится, то весной заготовить его уже самостоятельно.

На 1 кг шишек взять 1 кг сахара и 2 литра воды. Шишки поместить в холодную воду и

дать настояться сутки. Теперь воду после настаивания слить, а из чистой воды и сахара сварить густой сироп. Поместить в него шишки и варить, пока они не раскроются. Шишки получаются мягкими, и их вполне можно есть вместе с сиропом.

НА ЗАМЕТКУ

● **Варенье из шишек – это мощный «энергетик», а потому перед сном его употреблять не стоит.**

● **Детишкам в возрасте младше семи лет это лакомство тоже давать не стоит. Ну, и побережись во время беременности во избежание аллергии.**

Хиджама – древний метод народной медицины разных стран, дошедший и до наших дней. По сути, представляет собой кровопускание. Правда, современные врачи и учёные к этой процедуре относятся весьма неоднозначно.

ИСТОРИЯ ВОПРОСА

В переводе с арабского слово «хиджама» означает «высасывание», а также «убирание всего плохого». Как утверждают историки, подобный метод в лечении болезней использовали еще индейцы майя, а также древние египтяне, китайцы, индусы. Античные врачи Гиппократ и Гален тоже делали своим пациентам кровопускание.

О хиджаме подробно рассказывается в хадисах – сборниках изречений пророка Мухаммеда.

А КАК СЕГОДНЯ?

В современной медицине метод кровопускания практически не используется. С проявлениями заболеваний, при которых оно раньше применялось, сегодня справляются более безопасными способами: где-то назначают лекарственные препараты или методы физиотерапии, где-то показано хирургическое вмешательство.

Однако в наши дни интерес к хиджаме снова растет, а спрос, как известно, рождает предложение. В ряде российских городов можно найти и медицинские центры, где проводят эту процедуру, и частных специалистов, работающих на дому.

Хиджама: «КРОВОПРОЛИТИЕ» В МИРНЫХ ЦЕЛЯХ



КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ

Есть разные традиции и техники проведения хиджамы, но чаще всего это выглядит так: человек, предварительно раздевшись, ложится на живот. Далее ему на продезинфицированной коже делают лезвием микронадрезы в определенных местах. На место надрезов помещают стеклянные банки, из которых выкачивают воздух – так, как раньше делали при простуде. Под давлением из надрезов выкачивается часть крови и скапливается под банкой.

По утверждению тех, кто практикует этот метод, хиджама не опасна большими кровопотерями, так как затрагивает лишь поверхностные капилляры. При этом надрезы делаются в специальных биологически активных точках. При кровопускании происходит стимуляция иммуноукрепляющих механизмов, также наружу выходит «плохая кровь», и в организме запускаются процессы ее восполнения.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Если вы решили испытать на себе хиджаму, то нужно очень внимательно подойти к выбору специалиста. При его недостаточной квалификации процедура может обернуться опасными осложнениями, среди которых – риск заражения опасными инфекциями (ВИЧ, гепатит В, С и D и т.д.), большие кровопотери и нарушение кровоснабжения внутренних органов.

Относитесь к себе бережнее и будьте здоровы!

ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНА ПРОЦЕДУРА?

Продавцы услуги нередко утверждают, что кровопускание якобы помогает при самых разных недугах: от остеохондроза, псориаза и заболеваний органов ЖКТ до нервных расстройств, зубной боли, импотенции и ожирения.

Однако официальная медицина куда более сдержанна в комментариях на этот счет. Считается, что вывод излишков крови может принести облегчение при повышенном артериальном давлении, при застое крови вследствие нарушений кровообращения, при перенасыщении крови углекислотой и вредными веществами. Однако и на эти случаи есть более современные и щадящие методы медицинской помощи.

ВАЖНО!

Кровопускание имеет ряд строгих противопоказаний:

- **пониженное артериальное давление;**
- **плохая свертываемость крови;**
- **малокровие, анемия;**
- **беременность (на любом сроке);**
- **детский возраст.**

Оксана Черных

ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ сетчатые сосудистые рисунки на теле

Слово «ливедо» знакомо не каждому, а вот на его проявления наверняка обращали внимание многие. Мраморный, своеобразный и узнаваемый узор, но не на камне – а на коже, образованный естественными разветвлениями кровеносных сосудов, – это и есть ливедо.



Откуда возникают эти «рисунки» и почему их не стоит оставлять без внимания, разбираемся вместе с **Еленой КИДЯЕВОЙ**, врачом-терапевтом первой квалификационной категории городской клинической больницы № 5 г. Рязани.



Фото из личного архива Елены Кидяевой

СЛОВО СОСУДАМ

– Елена Александровна, расскажите, что же такое ливедо и из-за чего оно проявляется?

– В переводе с латинского ливедо означает «синяк». Такой «рисунок» на коже и правда имеет синеватый или бордовый цвет, но выглядит не как обычный кровоподтек, а ветвится, образует нечто похожее на сетку, кружево или крону деревьев. Располагается обычно на руках, ногах или верхней части туловища, но, в принципе, может быть где угодно.

Возникает ливедо из-за нарушения кровообращения в верхних слоях ко-

жи, а синеватый узор дают просвечивающиеся через нее сосуды. По каким-то причинам часть из них переполняется кровью и расширяется, а другая часть – спазмируется, сужается. Там, где сосуды расширились, мы видим синеватый или бордовый цвет, а там, где сузились – кожа бледная. В итоге и получается характерный пестрый рисунок. Ливедо не имеет четких границ, сосудистый узор плавно переходит в нормальную кожу. А еще ливедо никогда не чешется.

ОДЕВАЕМСЯ ПО ПОГОДЕ И НЕ НЕРВНИЧАЕМ

– Правда ли, что «мраморная кожа» может быть вызвана очень разными

причинами – как банальным переохлаждением, так и серьезными патологиями?

– Все верно. Ливедо – чрезвычайно неспецифический симптом. Проще говоря, оно может проявиться в любой ситуации, где в реакциях организма так или иначе задействованы сосуды. Все подобные реакции в коже можно условно разделить на физиологические, то есть нормальные, и патологические – ненормальные.

В первом случае ливедо может быть ответом организма на какие-то неблагоприятные условия окружающей среды или стресс. Яркий пример – мраморность кожи у младенцев при переохлаждении: таким образом сосуды кожи пытаются удержать в организме больше тепла.

У взрослых тоже можно наблюдать холодное ливедо, оно характерно для людей с тонкой кожей и поверхностно расположенными сосудами и чаще всего затрагивает кисти и стопы, реже – конечности целиком. Но оно обязательно симметрично, это очень важный признак физиологического ливедо. После того как человек согрелся, холодное ливедо полностью исчезает.



ИГНОРИРОВАТЬ

Ливедо может возникнуть и при перегревании, и при длительном нахождении в сыром помещении, и на ветру. Но оно должно исчезнуть, как только организм оказывается в комфортных условиях.

Еще одна причина, по поводу которой не стоит сильно волноваться, – это ангионевроз, то есть сужение сосудов в ответ на нервное возбуждение. Мраморный «рисунок» на коже, наряду с похолоданием конечностей и потливостью, может возникнуть при сильном волнении или страхе. Так организм реагирует на выброс гормонов стресса. Мраморность пройдет, как только человек успокоится. Похожая ситуация возникает при тяжелых физических нагрузках и переутомлении. Такие состояния всегда вызывают стресс-реакцию.

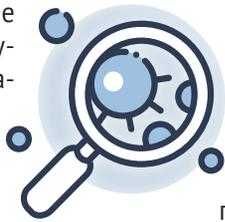
Ангионевроз может быть спутником вегетативной дистонии – состояния, которое еще называют ВСД или НЦД. Некоторые люди изначально склонны к рассогласованной работе нервной системы, поэтому их сосуды неадекватно сильно реагируют на изменения, происходящие вокруг.

ОТ ПОХМЕЛЬЯ ДО ИНСУЛЬТА

Увы, ливедо далеко не всегда безобидно, иногда оно может быть признаком серьезных заболеваний.



Гормональные нарушения: гипертиреоз и гипотиреоз. Гормоны щитовидной железы оказывают выраженное влияние на сосуды, их недостаток или избыток меняет сосудистый тонус – и проявляется ливедо.

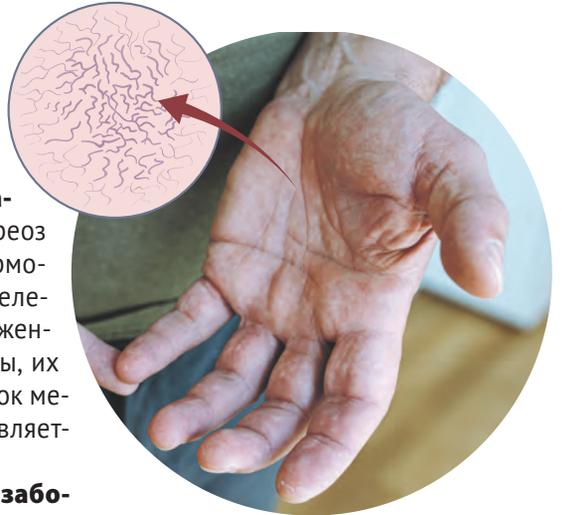


Инфекционные заболевания: грипп, туберкулез, сифилис, дизентерия и др. Токсины бактерий воздействуют на стенки сосудов, и те могут менять свой диаметр.

Эта неравномерность проявляется в виде ливедо. Мраморность кожи может быть следствием и лихорадки: в результате повышающейся разницы между внутренней и внешней температурой сосуды кожи неравномерно спазмируются. Возникает похолодание рук и ног, озноб, хотя градусник показывает 38 и выше. Так проявляется «белая» лихорадка.



Аутоиммунные нарушения: антифосфолипидный синдром, васкулиты, криоглобулинемия, узелковый полиартериит и др. Одна из основных и наиболее типичных причин патологического ливедо. Эти болезни связаны с «поломкой» иммунитета, он перестает отличать «свое» и



«чужое»

и создает антитела к клеткам собственного организма, в том числе – к компонентам сосудистой стенки. Она воспаляется, и развивается васкулит, который проявляется как ливедо. Кстати, у больных с COVID-19 тоже довольно часто наблюдается ливедо, так как коронавирус тоже вызывает воспаление сосудистой стенки.



Сердечно-сосудистые заболевания.

Если просвет крупной артерии перекрывает атеросклеротическая бляшка, то кровь не может пройти в достаточном количестве в артерии, расположенные ниже, и те спадаются. А вены сохраняют свой просвет и выглядят расширенными. Поэтому мраморный рисунок кожи голеней очень характерен для атеросклероза сосудов нижних конечностей.

Читайте дальше на стр. 12



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Вредные привычки и прием некоторых лекарств тоже могут привести к ливедо:

- **Злоупотребление алкоголем.** На фоне приема спиртных напитков сосуды сначала расширяются, а затем – резко сужаются. Это и дает эффект мраморности кожи. Ливедо особенно выражено при похмелье.
- **Курение.** Нередко дает мраморность кожи на руках или ногах. Это результат реакции сосудов на никотин и угарный газ. Поэтому курильщики со стажем нередко имеют бледную кожу с проступающим мраморным рисунком.
- **Лечение некоторыми препаратами,** например, амантадином или адреналином, тоже может приводить к сосудистым реакциям с ливедо.



ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ИГНОРИРОВАТЬ

Продолжение. Начало на стр. 10

Острый панкреатит часто сопровождается появлением сетчатого ливедо на коже живота. Такую сосудистую реакцию дают ферменты, которые выделяются в кровь из воспаленной поджелудочной железы.

Шок – опасное для жизни состояние, вызванное травмой, кровопотерей, инфекцией, отравлением и другими острыми причинами. В результате резко падает давление, нарушается регуляция сосудистого тонуса: мелкие сосуды спадаются, а крупные – расширяются. В итоге кожа приобретает мраморный рисунок.



Проблемы, связанные с нервной системой: черепно-мозговые травмы, инсульты, опухоли и т.д. Центр регуляции сосудистого тонуса находится в головном мозге. Когда он страдает, могут развиваться любые сосудистые нарушения, в том числе ливедо. Его особенность при патологии головного мозга – в том, что оно затрагивает все кожные покровы целиком.

Его особенность при патологии головного мозга – в том, что оно затрагивает все кожные покровы целиком.

ЛИВЕДО – «МЕНЬШЕЕ ИЗ ЗОЛ»?

– Кто чаще всего рискует «встретиться» с ливедо? Может быть, есть склонность по половому признаку, возрасту, роду занятий?

– В общем-то, никто не застрахован. Ливедо может проявиться в любом возрасте, как у мужчин, так и у женщин, и даже у детей. Однако молодые женщины и подростки все же сталкиваются с ним чаще. Тут и вегетативная дистония нередко диагностируется, и стрессовая система активнее, и кожа тоньше. Плюс – аутоиммунные заболевания, при которых бывает ливедо, чаще возникают у молодых женщин. И, как уже отмечалось, к ливедо склонны курильщики, лица, злоупотребляющие алкоголем, и пациенты с сердечно-сосудистыми болезнями.



– В каких случаях ливедо может быть опасно, к чему конкретно оно может привести?

– Само по себе ливедо не опасно, но его появление может говорить о неполадках в организме. Например, есть такой синдром Снеддона – редкое заболевание, поражающее, в основном, молодых женщин. Оно проявляется двумя основными симптомами: сетчатое ливедо и повторные инсульты головного мозга. Понятно, что ливедо тут – меньшее из зол. Просто симптом. Заниматься врачи будут в первую очередь инсультами.

Есть еще антифосфолипидный синдром – аутоиммунное заболевание, при котором резко возрастает склонность к тромбообразованию. На коже голеней могут появляться болезненные незаживающие язвы, возникает склонность к инфарктам и инсультам, проблемам в почках. Но самое главное, антифосфолипидный синдром – частая причина привычного невынашивания беременности. Поэтому, если у женщины один за другим происходят выкидыши, – это серьезная причина обследоваться на аутоиммунную патологию. Даже если больше ничего не беспокоит. Кстати, антифосфолипидный синдром нередко становится проявлением системной красной волчанки.

Повторю, что ливедо всегда связано с состоянием, которое мешает нормально течь крови, будь то спазм сосудов на холоде или реакция на токсины бактерий. Поэтому, если вы заметили, что мраморность долго не проходит

или становится со временем ярче, что она ассиметрична, сопровождается какими-то другими симптомами, или же у вас уже есть диагностированное аутоиммунное или инфекционное заболевание, – есть смысл поискать сосудистую патологию.

В ПОИСКАХ ПЕРВОПРИЧИНЫ

– К какому врачу следует обращаться с ливедо?

– Начать можно с терапевта. Он поможет разобраться с возможными причинами мраморности кожи и организовать обследование. Другой вариант – ревматолог. Патологическое сетчатое ливедо – нередко признак аутоиммунной патологии, ее придется исключать в первую очередь.

– Какие исследования обычно назначают?

– Для начала проводят оценку свертывающей системы крови и поиск системного воспаления. Назначаются:

- **коагулограмма** – нужна, чтобы выявить склонность крови к тромбообразованию;
- **антифосфолипидные антитела** – делаются для исключения антифосфолипидного синдрома;
- **антинуклеарный фактор** – частый спутник аутоиммунных заболеваний и в первую очередь системной красной волчанки;
- **общий анализ крови** – помогает выявить воспаление;
- **СРБ** – оценивает силу воспалительного ответа в организме.

СЕТЧАТЫЕ СОСУДИСТЫЕ РИСУНКИ НА ТЕЛЕ

Далее действуют по ситуации в зависимости от симптоматики и полученных результатов. Так как сетчатое ливедо – симптом крайне неспецифичный, то и обследования могут быть самыми разными. Вплоть до ангиографии и биопсии сосудов.

ЧТО ЛЕЧИТЬ БУДУТ?

– *Существует ли лечение, если да, то какое?*

– Все зависит от причины ливедо. Физиологическая мраморность, как реакция на изменение температуры окружающей среды или стресс, лечения как такового не требует. Врачи рекомендуют соблюдать режим труда и отдыха, правильно питаться, придерживаться умеренных физических на-

грузок и чаще бывать на свежем воздухе.

Если же ливедо возникло на фоне какого-то заболевания, то лечить нужно в первую очередь само заболевание. При аутоиммунных проблемах назначаются глюкокортикостероиды и цитостатики, при бактериальных инфекциях – антибиотики и т.д. Однако, учитывая тот факт, что мраморность и древовидные рисунки на коже – это проявление сосудистого поражения, которое часто повышает риск тромбообразования, в лечении обычно присутствуют кроворазжижающие препараты – антикоагулянты и/или антиагреганты.

– *Есть ли меры профилактики ливедо, и если да, в чем они состоят? Мо-*

жет быть, какое-то особое питание, отказ от вредных привычек?

– Специфических мер профилактики для ливедо не существует. Если у человека есть к нему склонность, то при возникновении определенных условий ливедо проявится вне зависимости от наших желаний. Однако уменьшить частоту и интенсивность физиологического ливедо можно здоровым образом жизни: это полноценное питание, достаточный сон, регулярные и не слишком интенсивные нагрузки, отказ от курения и алкоголя, методы саморасположения и т.д. Эти же меры станут отличным средством профилактики сердечно-сосудистых и инфекционных заболеваний.

– *Что еще важно знать о ливедо каждому читателю?*

– Мне бы хотелось еще раз напомнить о важности ранней диагностики любых болезней. Чем раньше начато лечение и изменение образа жизни, тем быстрее вы выздоровеете или скомпенсируете. Ливедо нередко становится первым симптомом, звоночком: пора обратить на себя внимание, заняться своим здоровьем! Очень важно слушать и слышать свой организм. Даже если он общается с вами мраморными рисунками.

Беседовала

Оксана Калашникова



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена
Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Сегодня многие косметические компании используют гидролаты в составе своей продукции или продают как отдельный продукт. Но далеко не все покупатели знают, что же представляет из себя это загадочное средство. Рассказываем!

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Гидролаты получают методом паровой или водной дистилляции растительного сырья – листьев, цветов и т.д. Проходя через растительную массу, пар обогащается водорастворимыми биологически активными веществами, входящими в состав растения, а затем конденсируется, т.е. оседает капельками жидкости на какой-либо поверхности. Эта жидкость и есть гидролат.

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

У наших предков из древних африканских и восточных стран не было искусственных ароматизаторов для создания косметики и парфюмерии. Только натуральные цветы и травы! И уже в то время люди знали, как извлекать из них максимум ценных и полезных веществ.

Для этого использовался метод перегонки и, соответственно, перегонный аппарат (аламбик). Кстати, его конструкция дошла до наших дней практически в неизменном виде. Главной целью перегонки растений были эфирные масла – маслянистые, нерастворимые в воде концентраты. Водорастворимые гидролаты при этом были «побочным» продуктом, однако и они обладали многими полезными свойствами.

Гидролат ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ КОЖИ БОГАТ

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Другие названия гидролата – «цветочная вода» или «флоральная вода».
- Все гидролаты однокомпонентные (то есть их изготавливают из какого-то одного растения).

НАЙДИ «СВОЁ» РАСТЕНИЕ

- **Мелисса, мята, крапива, шалфей** – при жирной, склонной к блеску коже.
- **Ромашка, сосна, розмарин, полынь** – при воспалениях и акне.
- **Лепестки василька, жасмина** – для увлажнения кожи, склонной к сухости.
- **Лепестки розы** – для увлажнения и тонизирования зрелой кожи.
- **Кофейные зерна, зеленый чай** – для примочек против кругов и припухлостей под глазами.

КАК ПРИМЕНЯТЬ

- ✓ как тоник для лица
- ✓ как термальную воду в формате спрея – распыливать на кожу по мере необходимости
- ✓ как тоник для волос
- ✓ как основу для приготовления домашних масок и скрабов
- ✓ как средство, чтобы снять зуд от укусов насекомых и раздражение от солнечных ожогов.

ГИДРОЛАТ СВОИМИ РУКАМИ

Гидролаты можно изготовить и самостоятельно. Для этого нужны кастрюля с крышкой, сито, широкая низкая емкость типа пиалы и фольга. В качестве сырья можно использовать свежие,

предварительно промытые и очищенные растения из собственного сада или огорода. У цветочных растений обычно используют только бутоны, а у листовых (мяты, мелиссы, петрушки и т. п.) можно применять и листья, и стебли.

КАК ГОТОВИТЬ

- 1 В кастрюлю налить 0,5 литра отфильтрованной воды.
- 2 В сито положить подготовленные растения, поместить сито внутрь кастрюли – так, чтобы вода на дне не касалась растительного сырья.
- 3 В середине сита сделать выемку и поставить туда пиалу для сбора гидролата.
- 4 Накрыть кастрюлю крышкой ручкой вниз (на ручке будут собираться капли конденсата – и капать в емкость).
- 5 Снаружи края крышки по всей окружности нужно плотно прижать фольгой, а сверху конструкцию можно еще обернуть полотенцем, чтобы пар не выходил из кастрюли в процессе дистилляции.
- 6 Кастрюлю довести до кипения на небольшом огне, затем убавить его до минимума – и томить растительную массу 1,5–2 часа. После снять с плиты и дать остыть: в процессе остывания дистиллят продолжит стекать в пиалу.

ВАЖНО!

Готовый гидролат нужно хранить в холодильнике, в защищенном от света флаконе (керамическом, из темного стекла и т.п.). Срок хранения, в зависимости от вида сырья, – от 6 до 12 месяцев.

Оксана Черных



ДОМ НА ЗАМКЕ ОТ ВИРУСОВ И БАКТЕРИЙ: ТАКСА ЛОРИК НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



Существует мнение, что собаки способны почувствовать начавшееся у хозяина заболевание, еще когда человек не ощущает этого сам! А все потому, что у собаки один из самых чутких носов среди млекопитающих. И что говорить о собачьей эмпатии: если хозяин болеет, собака может не отходить от него ни на шаг.

Поэтому нет ничего удивительного, что устройство МУЛЬТИЛОР для профилактики и лечения простудных заболеваний олицетворяет собачка Лорик. Лорик – такса, что тоже не случайно: порода отличается настоящим охотничьим чутьем, упорством в достижении цели и способностью буквально докопаться до нужного результата.

1. МУЛЬТИЛОР – настоящий друг семьи и компаньон. Так же, как и четвероногий питомец, он не только всегда рядом, но и на чеку: собака охраняет дом от вторжения посторонних, а МУЛЬТИЛОР в сезон простуд может отлично защитить всю семью от «посторонних» вирусов и бактерий.

2. Собака словно создана для физической активности – кто еще так радостно поддержит хозяина в его тренировках? МУЛЬТИЛОР для профилактики простудных заболеваний дает возможность так «натренировать» местный иммунитет всех членов семьи, что количество болезненных может сократиться до минимума.

3. Лечение с помощью общения с собакой называется «канистерапия». Наверное, это одна из самых приятных процедур, ведь она не вызывает никаких болезненных ощущений, безопасна, и тактильно приятна – пациенту тепло и мягко. **Лечение с МУЛЬТИЛОРОм также несет комфортное тепло и мягкое воздействие.**

4. Собака в доме приносит не только практическую пользу. Множества исследований доказали, что общение с пушистым другом положительно влияет на эмоциональный фон человека, помогает снижать уровень стресса и тревоги. **МУЛЬТИЛОР воздействует тремя лечебными факторами: теплом, магнитным полем и красным светом.** Они способствуют устранению воспаления, снижению потребности в назальных

каплях, не всегда полезных при длительном применении, а магнитное поле, помимо основного терапевтического воздействия, может дополнительно оказывать мягкий успокаивающий эффект.

5. Общение с собаками рекомендовано даже малышам. МУЛЬТИЛОР можно применять детям с 3-х месяцев жизни.

Конечно, собака – это большая ответственность. А вот МУЛЬТИЛОР в доме скорее берет ответственность за здоровье семьи на себя.

Такса Лорик всегда придет на помощь: в сырые осенние дни, в морозную зиму, в слякотном марте и даже в цветущих апреле и мае, ведь Мультилор рекомендован для лечения и аллергических ринитов.

Переели летом мороженого, перекупались или пересидели под кондиционером? Мультилор предлагает свою помощь!

Заведите верного друга и защитника! МУЛЬТИЛОР



РЗН 2013/867

Реклама 16+

Приобретайте Мультилор в аптеках и медтехниках Москвы и области:

• Столички ¹ 8 (495) 215-52-15	• Планета здоровья ³ 8 (495) 369-33-00	• Аптека Ваша № 1 ⁵ 8 (495) 419-19-19	• Ригла ⁷ 8 (495) 737-27-30	• Здоров.ру ⁹ 8 (495) 363-35-00	• Ортека ¹¹ 8 (800) 333-31-12	• MEDICATECH ¹³ 8 (495) 128-80-71
• Нео-фарм ² 8 (495) 585-55-15	• Горздрав ⁴ 8 (499) 653-62-77	• Будь здоров ⁶ 8 (495) 788-70-30	• Самсон-Фарма ⁸ 8 (495) 587-77-77	• ФармаТ ¹⁰ 8 (800) 550-94-12	• Медтехника 7 ¹² 8 (499) 550-10-16	СПЕЦЕНА

¹ ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ² ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1, ОГРН: 110774605717. ³ 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. ⁴ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА», 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1, ОГРН: 047796396878. ⁵ ООО «Ригла-Московская область», 141707, МО, г. Долгопрудный, Пацаева пр-кт, д. 7, корп. 2, ОГРН: 1045001853093. ⁶ ООО «Ригла», 115201, г. Москва, Каширское шоссе, дом 22, корпус 4, строение 1, ОГРН: 1027700271290. ⁷ ООО «АПТЕЧНАЯ СЕТЬ САМСОН-ФАРМА», г. Москва, Ленинградский пр-т, д. 23, эт. 1, пом. III, ком. 1, ОГРН: 1197746750090. ⁸ ООО «ЗДОРОВ.РУ», 107140, г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 2, ОГРН: 1167746218364. ⁹ ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн.тер.г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, Сосновая ал., д. 1, кв. 231, ОГРН: 1137746173289. ¹⁰ ООО «НИКАМЕД», 127015, г. Москва, пр-д Бумажный, д. 14, стр. 2, ОГРН: 1037700031588. ¹¹ ООО «Медтехника М1», 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101, ОГРН: 1157746290305. ¹² ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, г. Москва, м. «Савеловская», Сувецкий Вал, д. 5, стр. 20, эт. 3, офис Т-1, ОГРН ИП: 318502900040011.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Спорт «вошёл в моду», и это не может не вдохновлять. Но что делать, если никак не получается заставить себя потратить время и силы на здоровую активность?

Все дело в мотивации, многие из нас испытывают трудности именно с этим важным аспектом. В этой статье мы расскажем вам о нескольких эффективных способах, как же замотивировать себя делать зарядку и наслаждаться этим процессом.

ВИЖУ ЦЕЛЬ – НЕ ВИЖУ ПРЕПЯТСТВИЙ

Итак, первый совет – установите цель. Цель является самым важным фактором мотивации, она должна быть конкретной и достижимой. Не стоит ставить перед собой цель «улучшить свою физическую форму» или «снизить вес». Это слишком расплывчато. Лучше попробуйте так – «хочу похудеть на 2 килограмма за этот месяц» или «хочу, чтобы через месяц, благодаря зарядке, мне хватало энергии на долгие прогулки с моей собакой». Когда у вас есть четкая цель, вы будете более мотивированы ее достичь.

ВРЕМЯ ПРИШЛО

Выделите определенное время дня для выполнения зарядки и придерживайтесь этого расписания. Создание регулярной привычки поможет легче настроиться на ежедневное выполнение упражнений. Время должно быть удобным для вас и соответствовать вашему ритму жизни. Если чаще всего вы чувствуете прилив сил во второй половине дня, то не стоит заставлять себя заниматься в 7 часов утра.

Магия ДВИЖЕНИЯ.

ИЛИ КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЛЕНЬ И НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ

В РИТМЕ МУЗЫКИ

Музыка может стать отличным источником вдохновения. Создайте плейлист с любимыми композициями, которые заряжают энергией и вызывают желание двигаться. Любимые треки помогут наслаждаться процессом зарядки.

СТИЛЬ ВАЖЕН

Для многих людей приятные аксессуары могут стать дополнительной мотивацией. Приобретите красивый спортивный костюм, удобную обувь или яркий спортивный снаряд. Это поможет вам создать позитивное настроение.



Сегодня решила утром сделать зарядку: несколько раз протерла глаза, зевнула и потянулась.

НЕМНОГО РАЗНООБРАЗИЯ

Один из основных факторов, который может привести к потере желания заниматься, – это монотонность. Включите в программу разнообразные упражнения, которые можно будет чередовать, чтобы избежать скуки и сохранить интерес. Кроме того, иногда привычную зарядку можно заменить на танцы, йогу или любую другую форму физической активности, которая нравится.

ПО ДЕЛАМ И НАГРАДА

Придумайте систему наград, чтобы поощрять себя после каждой успешной зарядки. Это может быть что-то простое, например, полчаса свободного времени для чтения любимой книги или возможность позволить себе покупку маленького подарка. Награды помогут ощущать удовлетворение от достижения целей и станут дополнительной мотивацией.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, зарядка – это не только способ поддержания физической формы, но и отличный повод потренировать свою целеустремленность и креативность. Помните, что самое главное – это постоянство и наслаждение каждым движением. Надеемся, что наши советы помогут научиться получать удовольствие от тренировок.

Удачи на пути к здоровой и активной жизни!

Анна Ерёмкина

КАК ВАРИТЬ КОФЕ В ТУРКЕ?

? Я кофе просто обожаю, мне кажется, перепробовала все сорта и виды. А на днях была у подруги, и она мне такой вкуснейший кофе сварила в турке, что с тех пор у меня навязчивая мысль тоже этому искусству научиться. Поделитесь, пожалуйста, советами для начинающих.

Мария Меркулова, г. Кисловодск

Мария, этому искусству довольно просто научиться, достаточно соблюдать пару простых правил:

- хорошая турка должна быть с толстым дном и узким горлышком, это позволит равномерно распределить и сохранить тепло;

- соотношение кофе и воды должно быть примерно 1:10. Для средней крепости рекомендуется использовать 1 ст. ложку кофе на одну порцию.

Ставим турку с холодной водой и кофе на средний огонь и хорошенько перемешиваем. Когда кофе начнет подниматься, убираем турку с огня и даем ему немного постоять, чтобы осадок опустился на дно. Затем возвращаем кофе на огонь, ждем, когда он начнет подниматься во второй раз и снимаем с плиты. Можно наслаждаться!



КАК НОСИТЬ УТЯГИВАЮЩИЕ КОЛГОТКИ?

? У мужа скоро корпоратив, и он пригласил меня пойти с ним. Платье мы вместе выбирали, такое женственное и с красивым силуэтом. Хочу надеть на этот вечер утягивающие колготки, чтобы этот самый силуэт был более идеальным.

На что стоит обратить внимание при их ношении?

Елизавета Кабанова, г. Пермь

1 Колготки должны быть строго по фигуре, не стоит брать на размер меньше в надежде, что эффект утягивания будет лучше.

2 Сядьте на край кровати или стула и постепенно натягивайте колготки, аккуратно распределяя материал по ноге. Не тяните их слишком сильно, чтобы избежать «стрелок». Убедитесь, что материал равномерно прилегает к ногам и бедрам, что на колготках нет складок.

3 Поначалу ощущения могут быть непривычными, поэтому если предстоит важный день, попробуйте колготки заранее, чтобы понимать, с чем вы имеете дело и подходит ли вам данная модель.

4 Снимать утягивающую одежду тоже нужно осторожно. Стягивать их следует не торопясь, просовывая ладони между кожей и тканью, слегка растягивая.



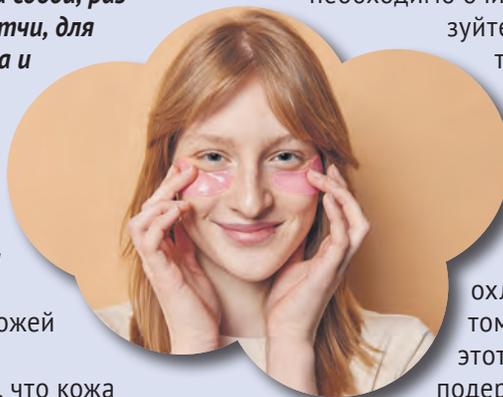
КАК ПРАВИЛЬНО КЛЕИТЬ ПАТЧИ?

? Я очень люблю ухаживать за собой, различные масочки, пилинги, патчи, для меня это один из способов релакса и нахождения внутренней гармонии. Вот как раз про патчи я бы и хотела спросить, какие выбрать и как правильно ими пользоваться?

Вера Еременко, г. Москва

Необходимо учитывать, какие именно проблемы с кожей необходимо решить.

1. Для сухой кожи. Убедитесь, что кожа хорошо очищена. Используйте патчи, которые содержат увлажняющие ингредиенты, такие как гиалуроновая кислота или алоэ вера. Не клейте патчи на сильно шелушащиеся участки кожи, чтобы избежать раздражения.



2. При акне. Перед наклеиванием патча на прыщ необходимо очистить кожу и обезжирить ее. Используйте патчи с антимикробными или противовоспалительными свойствами, например, содержащие салициловую кислоту или экстракт чайного дерева. Не используйте их на ранках.

3. При синяках или отеках.

Помогут патчи с успокаивающими и охлаждающими свойствами с экстрактом крапивы или зеленого чая. Именно этот вид патчей лучше предварительно подержать в холодильнике.

4. При рубцах или растяжках. Отдавайте предпочтение патчам с регенерирующими и увлажняющими свойствами, с экстрактом розы или ретинолом. Такие патчи чаще всего нужно оставлять на несколько часов или даже на ночь.



ДОМАШНЯЯ ПАСТИЛА:

Фрукто-
вая, овощ-
ная, ягодная и даже... из
крапивы и ревеня. До-
машнюю пастилу можно
готовить практически из
чего угодно. Играть вку-
сами, цветом, аромата-
ми, миксовать витами-
ны и микроэлементы по
своим потребностям.

«Так это же сушилку по-
купать придётся», –
скажете вы.

«Сушилка, дегидратор, ду-
ховой шкаф, конечно, здо-
рово облегчат процесс при-
готовления, – ответим мы, –
но и просто солнышко и ве-
тер справятся с сушкой па-
стилы».

А засушить её стоит.
Очень уж оно полезное, ла-
комство это.

ДАЛЯ В СВИДЕТЕЛИ

У писателя, этнографа и со-
бирателя русского фолькло-
ра Владимира Даля можно
встретить описание приго-
товления яблочной пастилы
с медом: яблоки уварива-
лись с медом, а затем раз-
минались в массу, которая
усушивалась. Это писатель
о «крестьянском» лакомстве.
Боярские повара готовили
пастилу с орехами, изюмом,
склеивая тонкие слои медом.
А сушили будущий десерт
как раз на воздухе. Ну или в
теплой печи, ежели погоды
не радовали.



А НУ-КА, ЧТО ТАМ С ПОЛЬЗОЙ?

О пользе домашней пастилы можно
написать целый трактат. Попробуем
сжато и по полочкам.

- 1 *Пастила – богатейший источник грубых волокон, а это значит, что токсины будут выводиться из организма естественным путем, а ЖКТ работать как часы.*
- 2 *Правильно приготовленное лакомство сохраняет в себе все витамины и микроэлементы свежих фруктов, ягод и овощей. Даже витамин С!*
- 3 *Соблюдая технологию приготовления, можно получить продукт со сроком хранения до 12 месяцев. То есть полезное лакомство у нас будет до следующего сезона сбора урожая.*
- 4 *Пастила – это кладезь антиоксидантов, которые борются со старением и мутациями клеток.*
- 5 *Приготовленная из нектислых ягод и фруктов, пастила рекомендуется даже при панкреатите, что при скудном рационе болеющих очень кстати.*
- 6 *Клюквенная или брусничная пастила – это еще и антибактериальное лакомство. Едим, наслаждаемся – от вирусов и микробов избавляемся.*



КАК ХРАНИТЬ

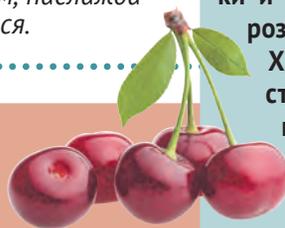
Пастилу можно свер-
нуть в рулет, убрать
в пакет для замороз-
ки и поместить в мо-
розильную камеру.
Хранится такая па-
стила 12 месяцев
и не теряет сво-
их свойств при
разморозке.

Порезать ла-
комство на кусочки,
присыпать сахарной
пудрой, убрать в сте-
клянную банку, закрыть
крышкой – хранить при
комнатной температуре
до 4 месяцев.

Завернуть пастилу в
пергамент или убрать
в холщовый мешочек,
вымоченный в соле-
вом растворе и высу-
шенный. Хранить в ку-
хонном шкафу до 6 ме-
сяцев.

ИЗ ЧЕГО ГОТОВИТЬ БУДЕМ

- 1 Из того, к чему душа лежит. Яблоки, груши, абсолютно любые ягоды, сливы, абрикосы, арбуз, дыня и даже томаты, тыква, крапива, ре-
вень, сныть... Ингредиенты можно смешивать между со-
бой как угодно. Клюквенно-яблочная пастила, тыквенно-
апельсиновая, яблоко с корицей, бананы с грушей и вани-
лью, яблоко с щавелем... Нет предела фантазии.
- 2 В пастилу можно добавлять орехи, семена (мак, кун-
жут, чиа, лен и др.), цедру лимона и апельсина.
- 3 Специи: корица, ваниль, гвоздика, чеснок и соль (в то-
матную пастилу, например), мускатный орех, куркума и
другие будут придавать готовому лакомству тонкие нотки.
- 4 Идеальная пастила – та, что приготовлена без саха-
ра. Поверьте, она вкусна и без лишней сладости. Но если
вам все же хочется нейтрализовать кислотность (напри-
мер, в пастиле из антоновских яблок), можно добавить са-
хар, сахарозаменитель или мед по вкусу.



ПОЛЬЗЕ И ВКУСУ ЕЁ ХВАЛА!

СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО ЛАКОМСТВА

- 1 Важно использовать спелые, непорченные плоды.
- 2 Если лакомство будет готовиться в электросушилке, дегидраторе или духовке, необходимо выставлять температуру сушки не выше 45°C.
- 3 Пюре для пастилы должно быть хорошо протерто и взбито – насыщено кислородом.
- 4 Чтобы пастила легко снималась с поддона, его необходимо слегка смазать подсолнечным маслом. Можно использовать силиконизированную бумагу для выпечки – с нее пастила снимается легко и без масла.
- 5 Наливать пюре для пастилы на поддон нужно толщиной не больше 1 см – более тонкая легко пересушивается, а толстая значительно дольше готовится.
- 6 Готовая пастила ароматная, эластичная и не липнет к рукам, легко сворачивается в рулончик.



КАК ПРИГОТОВИТЬ ПЮРЕ

Пюре для пастилы можно приготовить двумя способами.

1 «Сырой», он же и более полезный: сырые плоды пробиваются блендером до состояния однородного пюре, затем пюре хорошо взбивается. При этом способе с яблок и груш, например, нужно будет снять кожицу и удалить сердцевинки, порезать кусочками, пюрировать блендером.

2 «Заварной»: плоды провариваются в небольшом количестве воды, протираются через сито для удаления кожицы и косточек, взбиваются блендером или миксером. Пастила получается в этом случае чуть нежнее, но теряет часть витаминов.

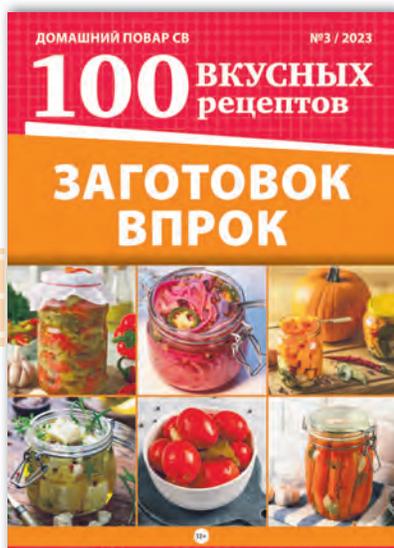
Есть и еще один способ приготовления пюре – **на основе яичных белков**. В этом случае белки взбиваются в упругую пену, затем к ним порционно добавляется готовое пюре, все взбивается до пышности. Сушится такая пастила слоем 2–2,5 см. Яйца для этого варианта должны быть максимально свежими. Пастила получится пышная, воздушная, похожая на магазинную (4 белка на 1 кг пюре).



РЕЦЕПТ ЯБЛОЧНОЙ ПАСТИЛЫ

- 1 Яблоки (любые) помыть, очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевинки. При необходимости порезать еще мельче.
- 2 Пюрировать с помощью блендера.
- 3 В готовое пюре добавить по вкусу мед (не обязательно) и щепотку корицы (не обязательно).
- 4 Противень застелить пергаментной бумагой, выложить пюре слоем не больше 1 см. Поставить в духовку, нагретую до 45 градусов. Дверцу духового шкафа оставить чуть приоткрытой.
- 5 Сушить 8–12 часов, проверяя готовность пальцем (если сушить на воздухе при естественной температуре, на это обычно уходит от 2 до 3 суток).

Любовь Анина



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить из **доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве порций и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

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

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



ДАМИР УСМАНОВ:

Жизненный путь героя этой истории извилист, как тропинка в лесу. Он искал себя в самых разных сферах: работал учителем в сельской школе, служил в армии по контракту, подумывал заняться сельским хозяйством. В итоге увлёкся программированием, и сегодня именно с этим связана его работа. А для души у Дамира – участок поросшей березняком земли под Рязанью, где он строит дом и выращивает редкие краснокнижные растения.

ЛЕС ДЛЯ ДУШИ

– Когда у меня появилась возможность арендовать землю, я стал размышлять, что же на ней посадить. Через знакомых узнал об одной интересной концепции: выращивать у себя на участке не вишни, яблони и груши, а редкие виды деревьев. Получается, так ты помогаешь сохранять и распространять редкую, ценную флору, – рассказывает мужчина.

Первые семена Дамир заказал в интернете, получил по почте – и начал создавать собственный реликтовый лес. Конечно, пока объективно это сложно назвать «лесом». Тоненькие, беззащитные и ничем, казалось бы, не примечательные саженцы почти не выделяются среди обычной для нашей полосы растительности. Но Дамир знает цену каждому «прутику».

Вот бархат амурский – он занесен в красную книгу Амурской области, живет на Дальнем Востоке, Курильских островах, в Японии и т.д. Относится к реликтовым растениям, то есть древнейшим на нашей планете. А вот – аралия маньчжурская, еще одна гостья с Дальнего Востока, занесена в Красную книгу России, считается ценным лекарственным растением. Очень прихотливое растение: по словам Дамира, чтобы вырастить один саженец, у него ушло более 2000 семян.



Фото из личного архива Дамира Усманова

– Растениеводство было совершенно новым для меня занятием, я все постигал с азав, – говорит мужчина. – Было очень интересно наблюдать за тем, как прорастает семечко. Благо, современная видеотехника позволяет снимать таймлапсы – ролики, в которых это событие можно показать за несколько минут. И сейчас меня очень вдохновляет наблюдать, как растут мои деревья.

ГДЕ ФЛОРА, ТАМ И ФАУНА

Неподалеку от дальневосточных гостей тянутся к солнцу саженцы разных видов дубов – не только привычный черешчатый, но еще и красный, болотный, скальный. Орехи – грецкий, маньчжурский, серый, черный, ланкастерский. Разные виды акации, кленов... и так далее. Уже свыше десятка видов растений из разных регионов нашей необъятной страны удалось собрать.

– Когда соседи узнавали о моей задумке, то пожимали плечами: мол, эти

растения привыкли к другим условиям, здесь они не растут. Сегодня я могу им ответить: «Просто их до меня тут никто не выращивал!», – говорит мой собеседник.

Одна из целей, ради которой все затевалось, – повысить разнообразие флоры здешних мест. Но вслед за флорой сама собой подтянулась и фауна. Птичий щебет не смолкает тут ни днем, ни ночью: участок облюбовали скворцы, соловьи, дятлы, синицы. По ночам туда-сюда снуют ежи: топчут, шуршат сухими листьями. По словам Дамира, когда он только начинал строительство дома, в нескольких метрах от него ласка обустроила нору в куче веток... А с некоторых пор в этой лесной разноголосице слышится и деловитое гудение пчел.

– Пчелами занимался мой дедушка, у него на родине, в Таджикистане, была большая пасека, – рассказывает мужчина. – Мне он каких-то особых знаний



МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ СМОТРЕТЬ, КАК РАСТУТ ДЕРЕВЬЯ

не передал, но, возможно, что-то передалось на генетическом уровне. Так или иначе, в 2020 году я подумал: у меня же есть участок, а почему бы не завести пчел? Тем более, что часть моих растений, например, акации, – отличные медоносы.

Пчелы у Дамира тоже особые – среднерусской породы. Знакомые из местного НИИ пчеловодства говорят, что сейчас это редкость. Современные пчеловоды, в основном, стараются завести гибридные породы – такие, чтобы меда приносили побольше, а кусались при этом пореже. А среднерусская порода близка по духу к дикой лесной пчеле, злее и кусачее, поэтому мало кто с ней работает.

ЛЕСНОЕ ВОЛШЕБСТВО

А вот Дамир пчелиных укусов не боится, он им даже рад. Говорит, что вот уже два года практически ничем не болеет – может, это пчелиный яд так укрепляет иммунитет? А может, так действует вся целительная сила живой природы, ведь с ним за это время произошли и другие перемены.

Раньше он был обычным городским жителем. Из-за сидячей работы обзавелся лишними килограммами. Начались проблемы с суставами рук – артрит был не за горами. Вспоминает: когда впервые взялся за лопату у себя на участке, пальцы отказывались разгибаться. Но регулярная «трудотерапия»

на природе оказала лечебный эффект: сегодня проблем с руками не возникает. Да и лишние килограммы уходят один за другим.

– Заметил, что здесь, в лесу, мне совсем не хочется есть, а пью, в основном, чистую воду. Так что когда приезжаю сюда поработать – невольно получают разгрузочные дни, – делится Дамир.

Еще одно открытие: времени на сон здесь требуется гораздо меньше. Иногда хватает часа три – и уже чувствуешь себя бодрым и отдохнувшим. Лесной воздух творит чудеса. А лесная почва дарит живые витамины. Крапива и другие дикоросы идут в салаты и супы. Липовый цвет, шиповник, сушеная малина и малиновый лист весь холодный сезон подпи-

тывают здоровьем. С вечера бросил в термос горсть сушеных листьев и ягод, залил кипятком, и наутро готов целебный напиток. Еще здесь растет иванчай, много грибов, в сезон траву ковром покрывает земляника...

По словам Дамира, природа меняет и образ мышления: вместо обычных потребительских взглядов ему стала ближе философия созидания. Стало интереснее не копировать чьи-то идеи, а разрабатывать свои.



P.S. Дамир Усманов планирует и дальше расширять коллекцию редких деревьев. И не очень редких – просто иноземных. Сейчас для него любое путешествие – на Азовское море или в Беларусь, – это повод обзавестись местным семечком или саженцем и привезти его к себе на участок. Есть и пара особых задумок: например, в Питере получить желудь от дуба, который сажала сама Екатерина Вторая. А еще на Байкале, говорят, растет сосна, которая считается одним из самых древних в мире деревьев – вот бы добыть шишку от нее и прорастить сосенку в рязанском лесу.

Оксана Калашникова



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.

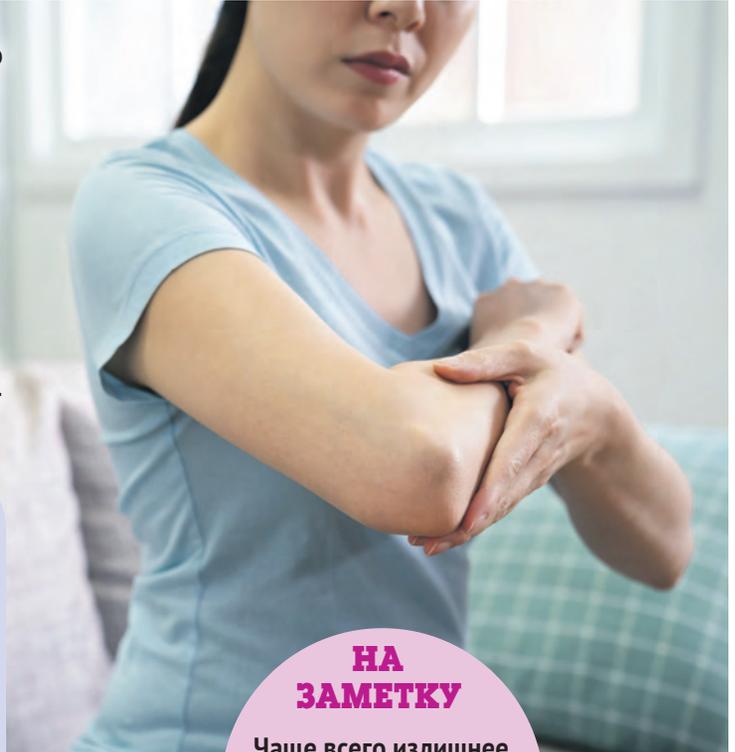
Давайте сделаем любимую газету еще интереснее и ближе, друзья!

- *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/>



ВЕЧНО «ГРЯЗНЫЕ» ЛОКТИ?

Собственные локти не так просто разглядеть, особенно без зеркала. Но наверняка вы всё же замечали, что у некоторых людей они всегда темнее, чем кожа на других участках тела: грязно-серо-коричневые, грубые, шершавые, «натруженные». Оказывается, тут дело не всегда в том, что на локти приходится повышенная рабочая нагрузка. И даже не в пренебрежении правилами личной гигиены. Такие локти могут быть симптомом сразу нескольких серьезных заболеваний.



НА ЗАМЕТКУ

Чаще всего излишнее ороговение и потемнение кожи на локтях связано с нехваткой витаминов А, Е, С, D и группы В.

чешуйками. С этой проблемой поможет разобраться врач-дерматолог.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Кожа на локтях и на коленях изначально более склонна к ороговению. Поэтому если в организме нарушается обмен веществ, возникает нехватка витаминов или происходят некоторые другие «неполадки», то локти и колени первыми сигнализируют об этом, как некие внешние индикаторы. Ставить самому себе диагнозы в этом случае смысла нет, нужно просто записаться на прием к терапевту или эндокринологу.

О ЧЁМ ЭТО МОЖЕТ ГОВОРИТЬ?

1. Гипотиреоз, то есть длительное, стойкое снижение функций щитовидной железы. Вследствие заболевания развивается мальабсорбция, то есть нарушение всасывания витаминов и других полезных веществ в кишечнике. Также при гипотиреозе снижается кроветворение, поэтому в большинстве случаев у больных развивается анемия, как железодефицитная, так и связанная с нехваткой витаминов В9 и В12. Для исключения гипотиреоза врач может выдать направление на анализ крови на гормоны ТТГ, СТЗ, СТ4, а также направить на УЗИ щитовидной железы.

Кстати

Ороговение и утолщение эпидермиса в области локтей и коленей

при гипотиреозе в медицине имеет название «симптом Бера».

2. Сахарный диабет. Хроническое эндокринное заболевание, при котором в крови повышается уровень глюкозы. Потемнение локтей и коленей может быть одним из «первых звоночков», когда заболевание находится в начальной стадии и уровень сахара крови еще не так высок. Подтвердить или опровергнуть диагноз помогут анализ крови на глюкозу, гликированный гемоглобин и ГТТ (глюкозотолерантный тест).

3. Заражение паразитами (глистная инвазия). В большей степени это актуально для детей, однако и в организме у взрослого человека тоже могут «прописаться» острицы, трихинеллы и прочая

живность. Обосновавшись в пищеварительной системе, паразиты питаются поступающими извне полезными веществами, таким образом «обворовывая» организм человека и создавая те самые дефициты и неполадки. А еще они отравляют человеческое тело продуктами своей жизнедеятельности и нарушают работу внутренних органов.

Глистную инвазию можно выявить, сдав специальный анализ кала, а также исследовав кровь на антитела.

4. Кожные и аутоиммунные заболевания, например — псориаз. В этом случае кожа на локтях не столько темнеет, сколько зудит, трескается и покрывается узелками яркого розового цвета, покрытыми белыми шелушащимися

5. Патологии органов пищеварения (гастрит, дуоденит, колит), проблемы с желчным пузырем, дисбактериоз.

Все эти разные состояния так или иначе затрудняют усвоение полезных веществ, витаминов и микроэлементов, необходимых, в том числе, для здоровья и красоты кожных тканей.

6. Грибковые инфекции, то есть микозы, могут вызывать сухость, покраснение, зуд и шелушение кожи, в том числе и на локтях.

ВОЗДЕЙСТВИЯ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ

Бывает и так, что кожа на локтях темнеет, грубеет, трескается и чешется из-за

ПОРА НЕ В ДУШ, А К ТЕРАПЕВТУ!

воздействия внешних, вполне безобидных факторов. Они никак не связаны с внутренними нарушениями в организме, и в этом случае решить проблему можно, скорректировав некоторые привычки и подобрав уходовые средства.

● **Привычка облакаться на локти при сидении за столом во время работы, еды, чтения – такое характерно для офисных сотрудников, студентов, учителей т.д.**

● **Любовь подолгу принимать горячие ванны с пеной, особенно если вода в кране – хлорированная. Такие процедуры иссушивают кожу и лишают ее естественного защитного слоя – гидролипидной мантии. Такое же воздействие могут оказывать некачественные гели для душа и бюджетное кусковое мыло.**

● **Ношение форменной одежды из некачественных грубых материалов либо одежды из колючей шерсти или некачественной синтетики.**

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ «ГРЯЗНЫХ» ЛОКТЕЙ

Содовые ванночки

Взять 1 ч. ложку с горкой соды, растворить в 1 стакане теплой воды. Разлить по двум емкостям, опустить туда локти на 15 минут. Затем сделать массаж локтей, используя жесткую мочалку – чтобы отшелушить загорбевшую кожу. В завершение смазать локти жирным питательным кремом.

Кстати
Вместо воды с содой можно использовать подогретый раствор натуральной квашеной капусты.

Лимонные примочки

Ватные диски, обильно смоченные в свежем лимонном соке, приложить к локтям, обмотать пищевой пленкой, зафиксировать и оставить на 20 минут. Затем смыть, локти смазать жирным питательным кремом.

Сметанный скраб

Смешать в равных долях сметану и соль крупного помола. Обработать этим средством локти после ванны или душа. Смыть теплой водой, нанести ухаживающий крем.



Лучшие «помощники» в уходовой косметике для тела:

- **оливковое масло** – питает, защищает и редко вызывает аллергические реакции;
- **кокосовое масло** – его питательные свойства отлично помогают при сильной сухости и обильных шелушениях;
- **масло какао** – мягко устраняет сухость и трещины, обладает регенерирующими свойствами;
- **масло ши** – богато антиоксидантами, оказывает омолаживающий эффект.

КОГДА ВИЗИТ К ВРАЧУ НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ

- ! Кожа на локтях не только покрылась глубокими трещинами, но и кровоточит.
- ! На коже локтей появились нагноения, белый налет, язвочки, кожные наросты.
- ! Кожа локтей неприятно пахнет, хотя вы недавно помылись.
- ! Шелушится и сильно зудит кожа не только на локтях, но и на других участках тела.

Оксана Черных

ДОМАШНИЙ ПОВАР №17 / 2023

КУРОЧКА В БУДНИ И ПРАЗДНИКИ



12+

Полный индекс в каталоге «Почта России» П5927

Дорогие друзья!

Курица – один из немногих продуктов, который с одинаковым энтузиазмом рекомендуют диетологи, готовят хозяйки и едят домочадцы. Курятина доступна по цене и легка в приготовлении, а самое главное – блюда из нее так разнообразны, что не могут приесться. Словом, суперпродукт, никак не меньше! Поэтому мы с огромным удовольствием представляем вам сборник рецептов именно с этим основным ингредиентом. В нем вы найдете:

- простые и сложные рецепты на основе куриного бульона,

- способы заготовки куриного бульона впрок,
- идеи блюд на каждый день – разнообразных и быстрых в приготовлении,
- рецепты из курицы для праздничного стола,
- советы по подбору специй и приправ для курицы,
- подсказки по сочетанию с другими продуктами и многое другое.

Уверены, что нам удастся вас приятно удивить! Готовьте блюда с душой, отличным настроением и «Домашним поваром»! Приятного аппетита!

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



ИЩЕМ ПУТЬ, ВЕДУЩИЙ К СВЕТУ:

учимся верить Спасителю



Вера есть мать святого доброго дела, и ею человек достигает исполнения на себе обетований Владыки и Спасителя нашего Иисуса Христа, по написанному: без веры угождать Богу невозможно.

Ефрем Сирин

КАК КРЕСТИТЬСЯ ВО ВРЕМЯ СЛУЖБЫ

? *Во время службы я заметила, что крестятся все по-разному. Кто часто, а кто два-три раза всего. Сколько раз надо креститься во время службы?*

Ольга С., г. Тамбов

Количество раз не считайте. Не это важно. Во время службы священник ведет богослужение по определенным правилам. Молящиеся стремятся пропустить службу через себя. Свидетельством того, что верующие действительно участвуют в службе, и являются их символические действия: стояние на молитве, обращение во время молитвы на восток, склонение головы, поклоны и коленопреклонения, крестное знамение. Крестное знамение обычно употребляют с поклоном. Поклон выражает чувство благоговения, почитания, покаяния, покорности, да и просто внимания к тому, что произнесено в храме.



КАК ПРАВИЛЬНО ЗАЖИГАТЬ СВЕЧИ В ХРАМЕ

? *Очень тяжело идти в храм, когда ты не знаешь, как себя вести, что надо делать. Я, к сожалению, в детстве и юности вообще храм не посещала... А мое личное приобщение к вере, как я понимаю, не лишено многих ошибок. Например, недавно свечу в храме зажгла от стоявших на подставке и, прежде чем поставить, другим от своей свечи дала зажечь. Бабуля в церкви сказала, что и чужих проблем хватанула, да еще и своей благодатью поделилась. Что мне делать?*

Ирина П., г. Москва

Все, что вы написали про свечи, – это суеверия. Чтобы не потеряться под напором «знатоков» – надо приобретать знания. Для тех, кто делает первые шаги в храме, Православная Церковь предлагает брошюры и книги, в том числе и о различных суевериях. Посоветуйтесь со священником, что лучше почитать. «Только вера является тем ключом, который отверзает сокровищ хранилище Благодати для вспомоществования людям. А вера призывается молитвой», – утверждал афонский старец Иосиф Ватопедский.

МОЖНО ЛИ СТРИЧЬ ДЕТЕЙ ДО ГОДА

? *Свекровь считает, что до года ребенку нельзя стричь не только волосы, но и ногти. Но ведь во время Крещения священник отрезал волосы у Машеньки. А свекровь твердит, что если подстричь внучку (мою дочку), то ей весь ум выстригут. Можно ли стричь детей до года?*

Арина Л., г. Воскресенск

Суеверия построены на страхах. А вера приносит мир и уверенность. Надо изгнать суеверия и приобрести веру. То, что вы боитесь, это и есть такой страх, который существует в воображении. Стричь можно по мере надобности.

ПОЧЕМУ АЛТАРИ ПРАВОСЛАВНЫХ ХРАМОВ ОБРАЩЕНЫ НА ВОСТОК

? *Как-то не обращала внимания, а тут заметила, что алтари у всех православных церквей ориентированы на восток. Это имеет какое-то значение, когда мы молимся Спасителю?*

С. И. Зайцева, г. Подольск

Объяснение духовно-символического смысла этого обычая мы находим в Священном Писании. Спаситель мира назван Востоком (Лк.1:78). Святой апостол Иоанн Богослов говорит, что Бог есть свет (1Ин.1:5), а свет приходит с востока. Через святого пророка Малахию Господь называет Сына Своего Солнцем правды (Мал.4:2). Поэтому алтари наших храмов обращены на восток.

Нарядной осени подарок



Подарок-подарок, да ещё какой. И не один, а целых три. Три новых стихотворения от наших талантливых читателей. Даже немного жаль, что конкурс наш подошёл к концу. Столько прекрасного, тёплого, солнечного в нём было – нас грели ваши рифмы. Что ж, голосуйте за конкурсантов, а в следующем номере мы подведём итоги и опубликуем стихи победителей.

Бабушкин подарок

От бабушки досталось мне кольцо,
Совсем простое, мелочь, безделушка.
Продать, так за пригоршню леденцов.
Но бабушка шептала мне на ушко:

«Храни его, оно бесценный дар
Ловца удачи, барда песен лунных.
Дороже бриллиантовых тиар,
Хоть сделано из ниточек латунных».

Я улыбаюсь, глажу кругляшок –
Бабулино несметное богатство.
И от воспоминаний хорошо,
Светло, и хочется все время улыбаться.

Елена Калинкина, г. Касимов

Моя подруга развелась

Моя подруга развелась из-за борца.
Был не наварист, а в котлетах мало мяса.
Муж морщился, жевал, худел, молчал.
«Молчал ведь, Кать. Я думала, он счастлив».

Подруга слезы льет, прижав к груди
Стаканчик кофе нервными руками.
«Ты знаешь, как он спешно уходил,
Набив портфель моими, Кать, мечтами?».

Я, тихо ломтик киви прожевав,
В глаза подруге с горечью взглянула.
«Ко мне ушел супруг твой Ростислав».
Сказала... покраснела... упорхнула.

Варвара Никонова, г. Томск

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

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

Прием работ на конкурс завершен. Внеконкурсные стихи можно присылать в виде sms-сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты sz@kardos.ru или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

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

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

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

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.



Хорошо – супруга рядом

Солнце, море, пляж, арбузы
В Сочи бархатный сезон.
«Сок, чурчхела, кукуруза», –
Слышится со всех сторон.

Мы с женой сбежали в отпуск,
В гости к солнцу и песку.
Сочиняю этот опус,
Лежа в море на боку.

Хорошо – супруга рядом,
Вместе мы пятнадцать лет.
Моя милая наяда,
В счастье авиабилет.



Михаил Сермяжный, г. Шадринск

УМНЫЕ ПЛАНЫ НА НЕДЕЛЮ

Острый цистит – состояние, которое может серьезно нарушить обыденную жизнь неприятными симптомами и сильным дискомфортом. Правильное питание играет важную роль в процессе выздоровления и облегчении симптомов. Недельный рацион при этом состоянии должен быть тщательно спланирован, чтобы обеспечить организм всем необходимым и при этом уменьшить раздражение мочевыводящих путей.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

1. Обеспечиваем хорошую гидратацию организма, чтобы разбавить мочу и снизить раздражение. Пьем понемногу, но часто – по 50–100 мл чистой воды комнатной температуры каждые 30–60 минут.
2. Ограничиваем потребление острой, кислой, соленой пищи, а также алкоголя и кофеина.
3. Включаем в рацион продукты, богатые клетчаткой, витаминами и антиоксидантами: нектарные овощи и фрукты, ягоды, зелень, орехи, злаки.
4. Обогащаем рацион пищей с антисептическими свойствами: клюквой, брусникой, черной смородиной.
5. Регулируем количество животного белка, чтобы не нагружать почки.
6. Сокращаем потребление соли.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

Гидратация и антиоксиданты

Завтрак

- овсянка на воде с добавлением ягод (ежевика, черника, малина) и меда, 250 г; • теплый зеленый чай с долькой лимона.

Перекус

- греческий йогурт, 100 г.

Обед

- суп на курином бульоне с овощами (морковь, брокколи, картофель), 300 мл; • тост из отрубного хлеба с оливковым маслом; • клюквенный морс.

Полдник

- груша или яблоко сладкое.

Ужин

- пшеничные гренки с творожным сыром, свежим огурцом и отварной курицей, 200 г; • салат из свежих сочных овощей с подсолнечным маслом и кедровыми орешками, 200 г.

ВТОРНИК:

Укрепление иммунитета и клетчатка



Завтрак

- омлет из 2 яиц с кабачками и помидорами;
- желе из черники;
- цикорий со сливками.

Перекус

- клюквенный мусс, 150 г.

Обед

- гречка с тушеными овощами (цукини, сладкий перец, красный лук), 300 г;
- морс ягодный;
- печенье.

Полдник

- авокадо, растертое с творожным сыром и укропом, 100 г.

Ужин

- треска, запеченная в панировке, с цветной капустой, луком и сметаной, 300 г;
- чай ромашково-мятный;
- зефир.

СРЕДА:

Умеренность и антисептические продукты

Завтрак

- каша пшенная на молоке с тыквой, 200 г;
- масло сливочное, 20 г;
- чай черный с медом и долькой лимона.

Перекус

- морковь и сельдерей, нарезанные полосками, с хумусом, 200 г.

Обед

- суп из индейки с овощами (морковь, картофель, лук), 300 мл.

Полдник

- смесь сухофруктов (изюм, чернослив) и орешков, 70 г.

Ужин

- перловка с кусочками отварной индейки, 200 г;
- тушеные овощи (брокколи, цветная капуста, морковь), 150 г;
- отвар шиповника.



САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ С АВОКАДО, КЛЮКВОЙ И ОРЕХАМИ

245 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 отварные куриные грудки
- 1 большое авокадо
- 100 г свежей или размороженной клюквы
- 100 г грецких орехов
- 100 г тертого твердого сыра
- сок половины лимона
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1 ч. ложка меда
- 1 ч. ложка сушеных трав: мята, орегано, петрушка
- соль по вкусу

Мясо освободить от костей и нарезать кубиком. Авокадо очистить от кожуры. Удалить косточку и также нарезать кубиком. Сбрызнуть авокадо лимонным соком. Грецкие орехи порубить. Крупные ягоды клюквы разрезать пополам. Соединить ингредиенты. Смешать масло, оставшийся лимонный сок, мед и специи, перемешать до однородности, полить салат, аккуратно перемешать. Сверху посыпать тертым сыром.

ЗАПРОСТО ЦИСТИТ ОДОЛЕЮТ

ЧЕТВЕРГ:

Питательные вещества и разнообразие

Завтрак

- каша из булгура на воде с медом, черникой и голубикой, 250 г;
- масло оливковое, 20 мл;
- напиток по выбору.

Перекус

- клюквенный мусс, 150 г.

Обед

- тефтели из куриного мяса и риса с тыквенно-картофельным пюре, 300 г;
- компот из сладких яблок.

Полдник

- запеченное яблоко с творогом и медом.

Ужин

- лосось на гриле с лимоном и травами, 200 г;
- картофель в мундире, 150 г;
- чай травяной.

ПЯТНИЦА:

Витамины и антисептические продукты

Завтрак

- мюсли с йогуртом и свежими фруктами (груша, яблоко), 200 г;
- кофе с молоком.

Перекус

- творог 5%-ный со сметаной, 100 г.

Обед

- салат из отварной куриной грудки с авокадо, клюквой и грецкими орехами, 250 г;
- ржаной хлеб;
- масло сливочное, 20 г;
- морс из брусники и клюквы.

Полдник

- овощной сок (морковь, свекла, яблоко).

Ужин

- паровые куриные котлеты, 200 г;
- овощное рагу, 200 г;
- чай ромашковый;
- зефир.

СУББОТА:

Здоровые жиры и сочность



Завтрак

- тосты из цельнозернового хлеба с авокадо и яйцом всмятку, 200 г;
- чай с молоком.

Перекус

- фруктово-ягодный смузи с овсянкой, 200 мл.

Обед

- плов с булгуром, куриной грудкой и овощами, 200 г;
- свежие овощи с оливковым маслом, 200 г;
- компот грушево-яблочный.

Полдник

- груши, запеченные в сметане, 150 г.

Ужин

- паровая рыба, 200 г;
- брокколи, запеченная в панировке с пармезаном, 200 г;
- чай травяной.

ВОСКРЕСЕНЬЕ:

Умеренность и витамины

Завтрак

- творог 5%-ный с яблочным джемом и орехами, 200 г;
- кофе с молоком.

Перекус

- клюквенно-банановый смузи, 200 мл.

Обед

- суп из трех видов капусты, 300 мл;
- сметана, 20 г;
- лаваш армянский.

Полдник

- чай ромашковый с медом;
- крекеры.



Ужин

- тыквенный суп-пюре, 200 мл;
- салат с авокадо, огурцами, яйцом и кедровыми орешками, 200 г;
- напиток по выбору.

ТРЕСКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ, ЛУКОМ И СМЕТАНОЙ

140 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 шт. филе трески
- 400 г цветной капусты свежей или замороженной
- 200 мл сметаны 10%-ной
- 1 яйцо куриное
- 1 крупная красная сладкая луковица
- 100 г панировочных сухарей
- соль и черный перец по вкусу
- 1 ч. ложка лимонного сока
- масло оливковое
- масло для жарки

Филе рыбы посолить, поперчить, смазать маслом и сбрызнуть лимонным соком, оставить на 10 минут мариноваться. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, обмазать оливковым маслом. Красный лук нарезать кольцами. Рыбу щедро обвалить в панировочных сухарях и быстро обжарить до золотистой корочки на разогретом масле. Затем уложить в форму для запекания, смазанную маслом. На нее положить луковые кольца. Затем – цветную капусту и присыпать ее оставшимися сухарями. Сметану смешать с яйцом, добавить по вкусу соль и залить ингредиенты для запекания. Поставить в разогретую до 180°C духовку примерно на 25–30 минут.



КЛЮКВЕННО-БАНАНОВЫЙ СМУЗИ

55 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

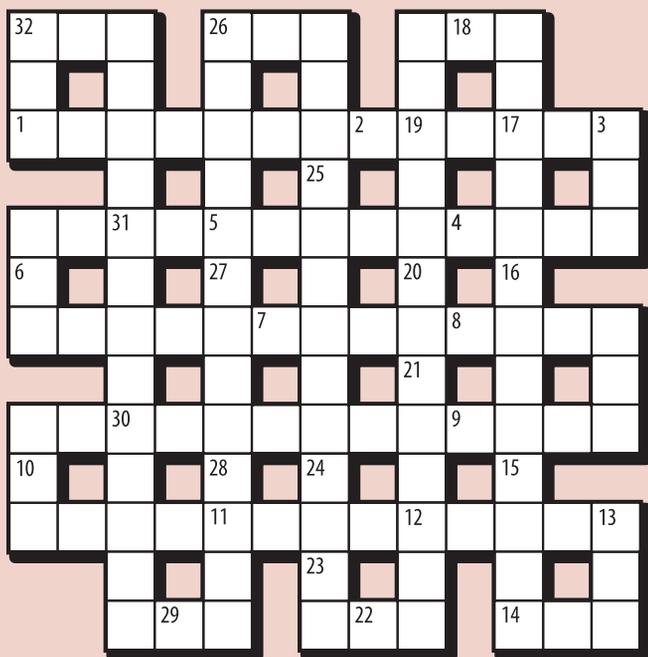
- 1 большой банан
- 150 г клюквы
- 200 мл нежирного йогурта
- 150 мл миндального или овсяного молока
- 1 ст. ложка меда или кленового сиропа

Банан очистить и нарезать на кусочки. Взбивать в блендере вначале на средней, затем на высокой скорости все ингредиенты до получения гладкой однородной консистенции. Если используете замороженную клюкву и/или банан, то их можно предварительно не размораживать, но тогда измельчать блендером по отдельности, затем уже соединяя с молоком и йогуртом.

Ольга Бельская

КРОССЧАЙНВОРД

Слова в этом кроссчайнворде идут цепочкой – первая буква второго слова является последней буквой первого слова и т. д. В отличие от обычного чайнворда, цепочка слов, изгибаясь, время от времени пересекается сама с собой.



1. Заводила в сонном царстве коллектива.
2. Кто много лет назад «пообедал» ухом Холифилда на ринге?
3. Легкая рана, наносимая пациенту хирургом.
4. «Жало» от колотой лучины в пальце.
5. Колпак на лампе, создающий уют.
6. Полная неразбериха в душе.
7. Композитор ... Гайдн.
8. Гневная обличительная речь.
9. Направление в искусстве, против которого Никита Хрущев боролся бульдозерами.
10. Родной город Пабло Пикассо.
11. Те деньги, которые утром, а стулья вечером.
12. «Привет» аксакала.
13. Самый популярный вид транспорта в больших городах.
14. Лыжная столица Европы.
15. «Ну, ты!» или «Куда прешь?!»
16. Дипломат в руках дипломата.
17. Главный враг Джавдета в «Белом солнце пустыни».
18. Чудо-слистка.
19. Подарю тебе камень ..., чтоб здоров ты был и богат.
20. «Утонченные» доски.
21. Подражает Соловью-разбойнику.
22. Имя участника форума или чата.
23. Кого дразнили бандерлоги?
24. Певец Абрикосовых и Виноградных улиц.
25. Глоток воздуха рыдающей истерички.
26. «Собачья морда» – род обезьян.
27. Звон колокола как сигнал тревоги.
28. «Явно» наоборот.
29. «Вне игры» устами арбитра.
30. Свисток, которым боцман «свистает всех наверх».
31. Курортный центр земли турецкой.
32. «Прокуранный» остров Индонезии.

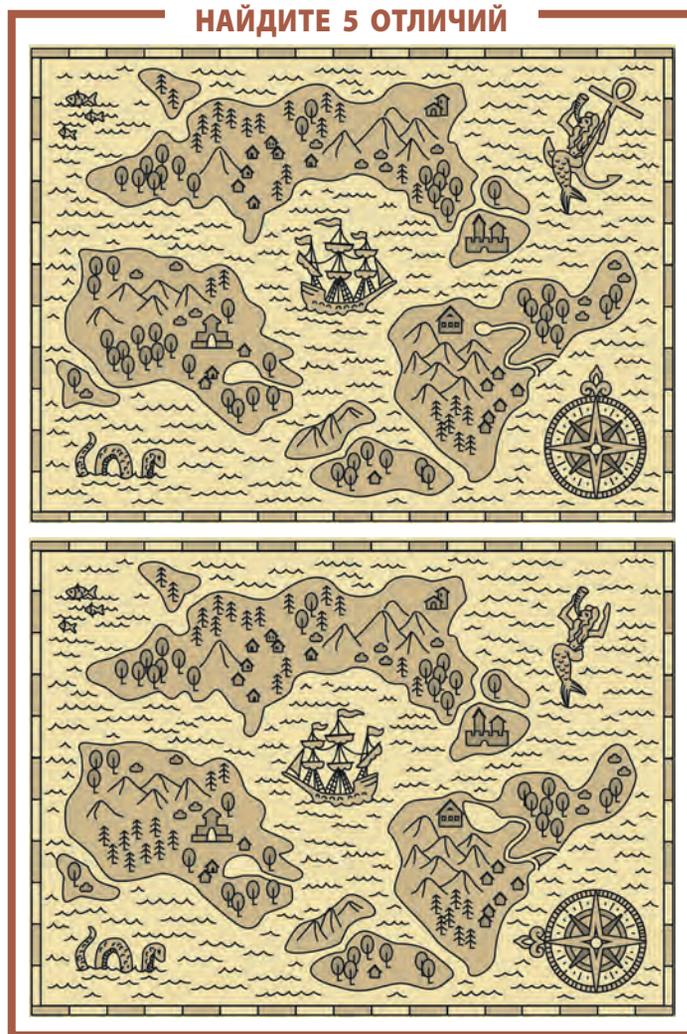
ОТВЕТЫ

1. Активист. 2. Тайсон. 3. Нарез. 4. Заноза. 5. Абакжур. 6. Раздрай. 7. Йозеф. 8. Филиппик. 9. Авангардизм. 10. Манга. 11. Аванс. 12. Са-рядок. 13. Метро. 14. Осло. 15. Окрук. 16. Кейс. 17. Сауд. 18. Дюва. 19. Агам-лам. 20. Тес. 21. Свистун. 22. Ник. 23. Каа. 24. Антонов. 25. Всклип. 26. Па-ван. 27. Набат. 28. Тайно. 29. Офсайд. 30. Дюва. 31. Анталия. 32. Ява.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. У какой популярной поговорки есть малоизвестное окончание «но хвостом поддавился»?
2. Что в известном выражении «беречь как зеницу ока» означает зеница ока?



ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: разворот корабля в центре, якорь у ру-рядом с компасом, на острове слева (рядом с кораблем) лес у гор (ли-салки справа, стрелка компаса внизу карты, размер озера на острове ственный или хвойный). Логические загадки: 1. Собака съел... 2. Зрачок.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

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.

ФИНАНСЫ

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

Хотите разместить рекламу в журнале «Секреты здоровья».

ЗВОНИТЕ.
Телефон рекламной службы:



8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП на 1–14 сентября



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Отношения со «второй половинкой» у многих Овнов в этот период станут ближе и доверительнее. Появятся новые совместные занятия, увлечения, темы для бесед.

2 сентября – травяные и ягодные чаи

4, 6 сентября – одевайтесь по погоде

10 сентября – домашние заготовки



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

У Близнецов снизится накал конфликтов с кем-то из близких или коллег. На смену жарким страстям придет спокойная прохлада – самое время сосредоточиться на делах.

3 сентября – запишитесь в спортзал

11 сентября – массаж кистей и стоп

14 сентября – грибы в меню



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Некоторым Львам придется выбирать между карьерой и семейным благополучием. Возможно, придется решать проблемы старших родственников или младших домочадцев.

1 сентября – новые полезные привычки

6 сентября – «да» сыру и творогу

13 сентября – вещи из натуральной шерсти



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

У Весов могут появиться новые источники дохода, которые помогут залатать «дыры» в семейном бюджете. Стоит поберечь здоровье, не налегать на жирное, больше двигаться.

5 сентября – «да» жирной морской рыбе

7 сентября – начните день с разминки

8 сентября – старайтесь чаще улыбаться



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам может выйти боком излишняя прямота и откровенность. Стоит выбирать темы, общаясь с окружающими, и меньше посвящать сторонних в детали своей личной жизни.

6 сентября – поменьше спонтанных трат

9 сентября – «да» арбузам и дыням

13 сентября – крепкий здоровый сон



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеи откроют для себя новые возможности, появятся новые приоритеты в работе или в личных отношениях. Ваши внимание и поддержка понадобятся кому-то из членов семьи.

2 сентября – «да» блюдам из картофеля

3 сентября – следите за здоровьем спины

9 сентября – маски для лица и волос



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам удастся сосредоточиться на важных целях и за короткий срок добиться впечатляющих результатов. На личном фронте также возможны перемены к лучшему.

1 сентября – орехи и авокадо в меню

5 сентября – запишитесь на массаж

13 сентября – взбодрит зарядка



РАК • 21 июня – 22 июля

Раки имеют все шансы закончить обустройство своего жилого пространства или рабочего места и благодаря этому почувствовать себя в покое и безопасности.

4 сентября – прогулка с близким человеком

7 сентября – зелень и морепродукты в меню

12 сентября – чтение, йога, медитация



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

У Дев могут исполниться самые заветные желания, особенно, если в течение лета вы сами приложили для этого все усилия. Пригодятся дипломатичность и внимание к мелочам.

4 сентября – покупки для дома и для души

9 сентября – запишитесь на медосмотр

11 сентября – дыхательная гимнастика



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Вокруг Скорпионов происходит много всего интересного: поездки, новые знакомства. Однако не спешите уходить с головой в новые отношения, лучший друг – здравомыслие.

3 сентября – «нет» алкоголю и никотину

7 сентября – кулинарные эксперименты

10 сентября – поберегите горло



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Для Козерогов наступает время получать дивиденды от сделанных ранее инвестиций. И это не только про деньги, но и про отношения с окружающими и состояние здоровья.

8 сентября – берегите сердце и суставы

12 сентября – баня, сауна, массаж

14 сентября – «да» овощным запеканкам



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам могут пригодиться старые связи или сделанные ранее накопления. Начинается непростой период, и очень важно сохранять физическое здоровье и душевное равновесие.

3 сентября – одежда из натуральных тканей

5 сентября – рыба и субпродукты в меню

7 сентября – пейте больше воды

«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:
БАВИЛОВ 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) 399-3678

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 17 (184), Дата выхода:
01.09.2023

Подписано в печать: 24.08.2023
Номер заказа – 2023-02818
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 30.08.2023

Отпечатано в ООО «ОЛА ПРИНТ»
127055, г. Москва, ул. Бутырский
Вал, д. 50, помещ. 2/П

Тираж 178 650 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

Прибор у лора - смотреть гортань											Там жарко, бьют и листья летают	К нему едут летом отдыхать	Композитор ... Ллойд Уэббер
"Статья" в учебнике	"Ручка" времен Карамзина	Город в Индии, где Тадж-Махал	Нос - ... обоняния	Муза и супруга Пушкина	Отходы переработки молока	Защита Хомы Брута от нечисти							
			Град Юрьев в нынешней Эстонии			Имя того, кто сыграл Горбатого				Дает сырье для брынзы		Имя актрисы Эме	
	Многострунка из оркестра			Река, куда канули века	Плата за творческий порыв живописца								
	Благопристойная репутация	Пятиться, как они	Покровительница шахмат			Боль от укусов мошкары	Перпендикуляр к стрит						
	Африканский хохочущий падальщик			Конфетки или лекарственная форма	Корейский автомобиль	"Меньшой брат" Балды					Футбольный клуб из Амстердама	Приемный ...	
			Древнее название Дуная	Сеть для лова косяков рыбы			Граница берега и воды	Русские ... "по-черному" и "по-белому"					
	Афиша задолго до премьеры	Помесь рода верблюжьего			В геральдике символизирует силу				Окрик с призывом прекратить			Дикие быки Тибета	
				..., два, три			Суточное меню больного						
	Прямой и не прямой для сердца				Указаны в прайс-листе								
Чувство предела во всем				В гипотермическом пакете			...председатель Фунт при Бендере						

И	И	Э	П	Э	У	У	Д	Э	В	У		
Н	И	Э	П	Ж	У	С	У	В	В	Ф		
Н	О	И	П	У	Д	Е	У	Д	Э	Н	О	У
Р	Х	В	З	К	Т	В	Ц	И	Н	Д		
С	Х	В	У	К	Е	П	У	Н	Э	И	У	
А	К	П	В	Э	И	Х	В	Д	У			
О	Н	Э	В	У	Л	Э	Ц	У	Д			
Д	У	Д	О	Н	О	У	У	Ф	Д	В	У	
У	О	Д	К	Л	Д	У	Л	О	Д	У		
Н	Э	У	Д	Д	У	В	У	Д	У			
Е	Н	Ш	О	Х	О	У	Н	И	Д	У	У	

16+ **ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА!**

СТОИМОСТЬ ПОДПИСК НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца
88,75 руб.	177,50 руб.	266,25 руб.
на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
355,00 руб.	443,75 руб.	532,50 руб.

ПОДПИСКА - ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

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

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Продолжается подписка на 1-е полугодие 2024 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ № 17 (184) 1 - 14 сентября 2023 года

ГИДРОЛАТ УХОД ЗА ТЕЛОМ НА НОВЫЙ ЛАД

ВАРЕНЬЕ ИЗ ШИШЕК ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА

ХИДЖАМА МОДА НА КРОВОПУСКАНИЕ

«ГРЯЗНЫЕ» ЛОКТИ ГОВОРЯЩИЙ СИНДРОМ

ДОМАШНЯЯ ПАСТИЛА ВКУСОМ ВСЕХ С УМА БЕЛА

«МРАМОРНАЯ КОЖА»: ЧТО ТАКОЕ ЛИВЕДО И ЧЕМ ОНО ОПАСНО

ISSN 2712-9861

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

КАК НЕ СТАТЬ САМЫМ СЛАБЫМ ЗВЕНОМ В РАБОЧЕМ КОЛЛЕКТИВЕ?



Мало кто будет спорить, что для мужчины одним из главных приоритетов в жизни является хорошо оплачиваемая работа, успешная карьера, ведь сильный пол несет на своих плечах ответственность за всю семью. Какой бы не была профессиональная деятельность – физической или умственной, ее производительность и безопасность напрямую зависят от способности сконцентрироваться на деле и, во многом, от состояния здоровья мужчины.

«Да, я люблю свою работу – долго учился, а потом еще и работал, чтобы стать высокооплачиваемым специалистом в финансовой области. Когда появляется обострение простатита, ни о каких внимательности и долгом сидении на одном месте речь не идет. Постоянно курсируешь по пути «кабинет-туалет-кабинет»».

Простатит – это еще и болезненные ощущения, и дискомфорт, и эмоциональная нестабильность. Кажется, что все видят, как ты постоянно отвлекаешься от работы, чтобы посетить уборную. И наверняка все это обсуждают?

Дома тоже так себе обстановка. Об интиме с женой во время обострения речь

не идет, и ладно, если она в курсе проблемы и все понимает. А если нет, и ей кажется, что она стала непривлекательной, или вдруг у мужа кто-то появился? Тогда дома отдыха точно не видать!

«Ну, мы с женой с юности вместе, какие тут могут быть секреты? Да, у меня хронический простатит. Моя супруга уже привыкла находить и читать новости о его лечении, вот недавно узнала о домашней физиотерапии. Как только болячка снова обострилась, я пошел проторенной дорогой к своему лечащему специалисту, и спросил у него про такие портативные устройства».

МАВИТ – это физиотерапевтическое устройство для лечения хронического простатита в лечебных учреждениях и дома. Разработанный ЕЛАМЕД (АО «Елатомский приборный завод»), МАВИТ сочетает воздействие импульсного магнитного поля и мягкого вибромассажа, способствуя устранению неприятных симптомов и восстановлению мужского здоровья при таких заболеваниях как:

- хронический простатит вне обострения, даже на фоне доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденомы),
- простатовезикулит,
- уретропростатит,
- эректильная дисфункция.

Встроенный в аппликатор источник физиологического тепла позволяет сделать процедуру более комфортной.

Курсовое применение устройства МАВИТ способно помочь:

- устранять застой секрета простаты,

ЛЕЧИТЬ ПРОСТАТИТ!

- усиливать действие лекарственных препаратов,
- снижать и устранять рецидивы простатита.

При условии выполнения всех назначений, возможно не только снижение частоты обострений, но и:

- повышение половой функция мужчины;
- снижение выраженности болевого синдрома¹;
- уменьшение воспаления предстательной железы.

Когда простатит будет побежден, одна из причин возможных карьерных неудач точно будет устранена! Ведь боль, частое и дискомфортное мочеиспускание, а также связанный с этим стресс не делают нас более внимательными и работоспособными.

«Я не хочу, и даже боюсь допустить ошибку в расчетах, ведь в некоторых ситуациях это может стать критичным фактором, поэтому, прислушиваясь к своему специалисту, который рекомендовал пройти мне курс физиотерапии МАВИТом, и очень ценю деликатность и поддержку жены, подвигнувшей меня на такое лечение».

МАВИТ. Для полноценного мужского здоровья!



ФСР 2011/12161

Реклама 16+

¹ Жиборов А.Б., Мартов А.Г. Эффективность комплексного подхода к лечению хронического простатита, в том числе у пациентов с доброкачественной гиперплазией предстательной железы // УРОЛОГИЯ. 2018. №4. С. 81-87.

ТОЛЬКО В СЕНТЯБРЕ УСПЕЙТЕ КУПИТЬ МАВИТ СО СКИДКОЙ

Сидирка
Аптеки

8 495 215-52-15

Фармат
сеть аптек

8 800 550-94-12

неофарм

8 495 585-55-15

MED-MAGAZIN.RU
КРАСОТА / ЗДОРОВЬЕ / СПОРТ

8 495 221-53-00

АПТЕКИ ГОРЗДРАВ

8 499 653-62-77

МЕДтехника №7
Москва

8 499 550-10-16

АПТЕКА Ваша №1

8 495 419-19-19

MEDICATECH
ВАША ЛУЧШИЙ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

8 495 128-80-71

СКИДКА
1500
рублей

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д.26, корп.5, этаж 1, пом.1, ОГРН 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ³ ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁴ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д.12, к.1. ⁵ ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Соосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ⁶ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г.Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ⁷ ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д.1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁸ ИП Боярицев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савёловская, Сушёвский Вал, д.5, стр.20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРН ИП 318502900040011.

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатыва, 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