

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 21 (164)

11 – 24 ноября
2022 года



СИПИТЕ ПО УТРАМ?

ПРОВЕРЬТЕ ЛЁГКИЕ!

СТР. 6

УКРОПНОЕ МАСЛО

В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ

СТР. 4

СТОЛБНЯК

НЕ БЫВАЕТ ПУСТЯЧНЫХ РАН

СТР. 22-23

ДАЙКОН

ХОРОШ В ВАРЁНОМ ВИДЕ
И В СЫРОМ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170



2 2 0 2 1

МЕНЮ
НА НЕДЕЛЮ ПРИ
АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



АРИТМИЯ:

**ПОЧЕМУ СЕРДЦЕ
СБИВАЕТСЯ С РИТМА
И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

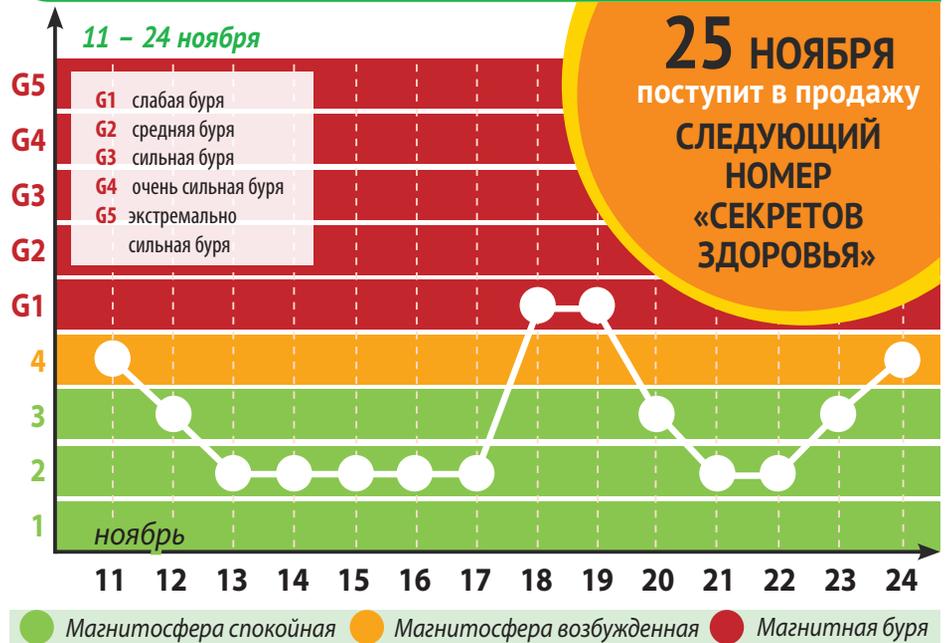
- накануне магнитной бури ляжем спать пораньше;
- перед сном почитаем и примем душ, откажемся от гаджетов;
- введем в меню дня продукты, богатые калием: картофель, бананы, абрикосы, капусту, баклажаны, шпинат, сухофрукты, орехи, гречку, кефир, творог, сыры, рыбу;
- не станем сидеть дома, постараемся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



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ



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

НА ДВОРЕ ПОЛУЗИМНИК, КАК НАЗЫВАЛИ НОЯБРЬ НАШИ СЛАВНЫЕ ПРЕДКИ. И МЫ С ВАМИ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ГОТОВЫ ВСТРЕЧАТЬ ЕГО ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ, ОТРИНУВ ОСЕННЮЮ ХАНДРУ. ВЕДЬ СОХРАНЕНИЕ БОДРОСТИ ДУХА И ЗДРАВЬЯ ТЕЛА – ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ ЛЮБЫХ ТРУДНОСТЕЙ. А ЕСЛИ РЯДОМ ВЕРНЫЙ ДРУГ, ТО ЛЮБЫЕ ВЫСОТЫ НАМ ПО ПЛЕЧУ. «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» – ЖУРНАЛ, ГОТОВЫЙ СТАТЬ ДРУГОМ КАЖДОМУ, КТО ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. И В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- интервью с врачом, который развенчает мифы о суставной боли;
- статью о том, как правильно принимать «сердечные» лекарства;
- материал о загадочных пептидах.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ № 22 (165) 13 ноября 2022 года

СЕРДЕЧНЫЕ ПИЛЮЛИ
КАК ОНИ СОЧЕТАЮТСЯ С СЕДОМ

ПЕПТИДЫ
ТАЙНА ЗАГАДОЧНОГО ИНГРЕДИЕНТА

ДОННИК НАРАСХВАТ
И В ВАЛЕНЧКУ И В САЛАТ

КАМБАЛА
ПОЛЬЗА МОРЯ УТОЕИТ В ВАШОРЕ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

СТРЕССОВЫЙ ЗАПОР ДИЕТА ДАСТ ОТПОР!
СМОТРИТЕ СТР. 42

НОУТ СУСТАВЫ:
РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ – ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ БОЛИ

ISSN 2712-0061

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

А также разберем по косточкам пользу вкусной рыбки – камбалы; расскажем о целебных свойствах ароматного донника; поделимся секретами народной медицины из ваших писем и подкинем пару затейливых задач для тренировки мозга. Читайте «Секреты здоровья», чтобы раскрыть секрет хорошего самочувствия!

Чтобы артрит (воспаление сустава) и артроз (разрушение хрящевой ткани сустава) не доносили болью с наступлением холодов, достаточно обеспечить им правильные нагрузки, питание и температурный режим. Поехали?

ПОЧЕМУ ОСЕНЬЮ БОЛЯТ СУСТАВЫ

С наступлением холодов замедляются обменные процессы в организме, из-за снижения активности ухудшается кровоснабжение органов и тканей, спазмируются мышцы.

ЧТО ОБУТЬ?

Выходя на улицу, надевайте теплую обувь на устойчивой подошве. Ноги в ней не должны мерзнуть, но и потеть тоже не должны.

ЧТО НАДЕТЬ?

Лучше пару тонких водолазок, чем один толстый свитер. Словом, одеваться нужно по принципу «капусты». Чем больше слоев одежды, тем теплее. Рейтузы под брюки – это лишнее, конечно. Но колготки для женщин, а при наличии проблемы с суставами – теплый наколенник или налокотник – совсем лишними не будут.

ОСТОРОЖНЕЕ НА ПОВОРОТАХ

И не только на них. Передвигаться стоит максимально аккуратно, особенно с наступлением заморозков. Трость, специальные накладки на обувь, нескользящая подошва – все это наши помощники, берегущие от падений, коих суставы не терпят.

БЕРЕЖЁМ СУСТАВЫ ОТ НАПАДКОВ

межсезонья



ТАНЦЫ ИЛИ ЗАРЯДКА?

Что угодно, главное – двигаться. Суставы не терпят «простоя». Умеренная физическая нагрузка (хороши йога, пилатес, плавание и просто длительные прогулки) уберет наши хрящи от преждевременного разрушения. Ведь питание тканей во время движения улучшается.

ЧТО СЪЕСТЬ?

Питательную и разнообразную пищу, богаты:

- ✓ фосфором (рыба, мясо);
- ✓ цинком (арахис, говядина, яйца);
- ✓ кальцием (твердые сыры, кисломолочная продукция, сардины);
- ✓ марганцем (рис, фасоль);
- ✓ кремнием (бобовые);
- ✓ витамином D (печень трески, молоко, желтки яиц, сливочное масло);
- ✓ селеном и селрой (бразильский орех, рыба, чеснок, яйца, индейка, курица, кисломолочные продукты).

ЗАЧЕМ ВЗВЕШИВАТЬСЯ?

Для суставов губительна излишняя нагрузка в виде перебора веса. А потому очень важно этот самый вес нормализовать. И суставы, и сердце, и сосуды скажут вам за это спасибо. Прибавится энергии, легкости, и у боли не останется шанса разгуляться.

Природа прекрасна в любом своем убранстве, характере и времени года. А чтобы боль не омрачала радость маленьких повседневных приключений, берегите суставы от нападков межсезонья. Нам это точно по плечу!



ГЕНИЙ, КОТОРЫЙ СПАСАЕТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО УЖЕ 30 ЛЕТ

По статистике, уже после 25 лет кислот для полноценного пищеварения начинает не хватать у 25% населения. После 30 лет – у 50%. К 70 годам уровень кислоты желудочного сока сохраняется на уровне 30% от того, что был в молодости. Из-за этого нарушается обмен веществ, что приводит к лишнему весу; витамины не усваиваются, засоряются сосуды, прыгает давление, возникают сердечные недуги. Увеличивается риск инсульта и инфаркта, накапливаются камни во внутренних органах. Начинается преждевременное старение.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

Реклама. ООО «Авицена», ОГРН 1177746498930, CoPPI № RU.77.99.88.003.R003457.09.19, БАД.

Бальзам Болотова состоит именно из этих уникальных кислот. Достаточное количество кислот в организме способствует разжижению крови, очищению сосудов, нормализации давления, улучшению работы внутренних органов и выводу нерастворимых солей. Бальзам Болотова существует почти 40 лет, а его создателю Болотову Б.В. уже 92 – он по-прежнему жив и здоров, чего и вам желает!



250 ml
1300 руб.

500 ml
1800 руб.

Где приобрести уточняйте по тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Из всех огородных ароматных травянистых растений укроп является, наверное, самым популярным. За особый и многими любимый аромат отвечает эфирное масло, содержащееся во всех частях растения и обладающее целебными свойствами.

Но сегодня речь пойдет не об уникальных вкусовых качествах и полезных свойствах самой зелени укропа, а об изысканном продукте, который производится из ароматного лекарственного растения – об укропном масле.

ИЗ ИСТОРИИ

Известно, что укропное масло – выходец из средневековой Европы, где его в старину получали путем дистилляции. Потом масло стали производить из семян, а также из измельченной зелени укропа, и применяли в основном в пищевой промышленности в качестве пряности.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Укропное масло обладает теми же вкусовыми, полезными и лечебными свойствами, что и сам укроп. Оно улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, возбуждает аппетит, обладает отхаркивающим свойством, легким мочегонным эффектом, успокаивает нервную систему при бессоннице. Полезно при стенокардии, сердечной недостаточности, помогает снимать спазмы и кишечные колики. Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами, помогает заживлять раны и ссадины, в комплексной терапии применяется в лечении кожной сыпи и дерматитов.

Укропное МАСЛО ЦЕНЯТ НЕ НАПРАСНО!

ЕСЛИ БОЛИТ ГОРЛО

3 капли масла капнуть на кусочек сахара-рафинада и медленно рассосать.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЛАКТАЦИИ

8 капель концентрированного масла на 1 стакан воды. Разделить на 3 приема и выпить в течение дня.

ГОТОВИМ МАСЛО САМОСТОЯТЕЛЬНО

Дома приготовить укропное масло путем дистилляции довольно проблематично, если нет дистиллятора. Но можно приготовить его путем настаивания.

Из свежего сырья укропа

Ингредиенты: побеги свежего укропа, жировая основа (любое растительное масло, лучше первого отжима).

Зелень укропа вместе с семенами и побегами хорошо вымыть и обсушить. Прокрутить через мясорубку или в комбайне, отжать сок через марлю. Выпарить сок на медленном огне, чтобы он уменьшился вдвое, затем смешать его с таким же количеством подогретого растительного масла. Перелить в стеклянную бутылку. Хранить эмульсию в темном прохладном месте. Перед употреблением взбалтывать.

Из сухих семян

Ингредиенты: сухие семена укропа (50 г), жировая основа (любое растительное масло, лучше первого отжима) – 250 г.

Измельчить семена укропа в кофемолке, засыпать в стеклянную банку, залить подогретым растительным маслом. Настаивать 3 недели в темном прохладном месте, периодически встряхивать. Затем процедить, удалив осадок.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В Древней Греции и в Древнем Риме распространенным подарком для дамы был пышный букет цветущего укропа. Современные прелестницы такое подношение вряд ли оценят, разве что в качестве пряной специи к домашнему борщечку или для заправки помидорчиков.

ПРИ МЕТЕОРИЗМЕ

1 ч. ложка укропного масла на 5 ст. ложек воды. Употреблять по 2 ст. ложки после еды.

ОТ БОЛИ ПРИ ЦИСТИТЕ

1 ч. ложка масла на 1/4 стакана воды. Готовить и принимать трижды в день.

КОГДА МУЧАЕТ БЕССОННИЦА

По капле эфирного масла нанести на пальцы рук и втирать в область висков.

ВАЖНО! • • • •

У укропного масла есть противопоказания. Его стоит с осторожностью употреблять при беременности, а также людям с пониженным давлением. Следует воздержаться от его использования при эпилепсии и аллергии на зелень укропа, если такая была выявлена.

Елена Васина

В наше время ежедневной многозадачности, информационного шума и обилия стрессовых ситуаций, достаточно сложно сохранить психику от воздействия неблагоприятных факторов. Очень важно в текущих реалиях стараться беречь себя, своё здоровье и сохранять спокойствие и эмоциональную устойчивость.

В последнее время набирает популярность тема осознанного подхода к вопросам здоровья. Люди понимают необходимость самостоятельной работы в этом направлении для снижения последствий стресса и сохранения здоровья. Практики, позаимствованные из классической китайской медицины, такие как иглоукалывание, магнитотерапия, акупунктурный массаж стали прекрасным подспорьем в решении этих задач.

Лечение магнитным полем получило признание в мировой лечебной практике, его эффективность доказана многолетним опытом использования в качестве альтернативы или дополнения к основному лечению при различных заболеваниях.

Производители медицинских товаров, подхватывая тенденции времени, создают устройства, действие которых основано на переплетении многовековых традиций и современных технологий.

Компания «Bradex» выпустила линейку акупунктурных изделий с магнитами «Нирвана». Это уникальная комбинация классической китайской техники акупунктурного массажа и магнитотерапии. Благодаря этому достигается двойной эффект – достижение баланса физического и ментального здоровья. Массажёры быстро и легко справляются с мышечными спазмами, головными болями, болями в области шеи и спины. И, в то же время, помогают расслабиться, избавиться от тревожности и улучшить психоэмоциональное состояние. Одно из преимуществ акупунктурных товаров «Нирвана» – это возможность устроить массажный салон в любое удобное время. Достаточно уделять массажу 15-20 минут в день, и наслаждаться теми позитивными изменениями, которые будут заметны: нормализация сна, прилив сил и повышение общего тонуса организма.

В линейке представлены:

1. Коврик акупунктурный «Нирвана», с игольчатыми аппликаторами на приятной хлопковой основе. Дополнен специальными магнитными элементами.

2. Массажный коврик «Нирвана», на мягкой тканой основе, с чередующимися игольчатыми и магнитными элементами.

3. Валик для акупунктурного массажа с магнитами «Нирвана», прекрасно подойдет для массажа поясничной зоны, области шеи и головы, ступней и ладоней.

4. Подушка-аппликатор акупунктурная с магнитами «Нирвана», благодаря эргономичной форме помогает провести расслабляющий массаж в удобной позе, без ощущения дискомфорта.

5. Компактная повязка-аппликатор для проработки акупунктурных точек головы и шеи. С помощью специальных завязок позволяет удобно закрепить массажер на область воздействия.

6. Набор акупунктурный с магнитами «Нирвана» состоит из акупунктурного коврика, валика и удобной сумки для хранения и переноски.

НИРВАНА

Целебная сила магнита

7. Подушка дорожная акупунктурная с магнитами «Нирвана» – идеальный компаньон в дороге, офисе и на природе.

8. Новейшая разработка компании «Bradex» – Варежки акупунктурные с магнитами «Нирвана». Способствуют повышению тонуса и работоспособности.



Акупунктурные массажеры компании «Bradex» помогут улучшить эмоциональное состояние и получить пользу от магнитотерапии в удобном месте: дома, в офисе и путешествии. Приобрести товары BRADEX можно на маркетплейсах Wildberries и Ozon. Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте bradex.ru

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

РЕКЛАМА
ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405, г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8, ОГРН 1057746605002

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Уже несколько лет мы живём в условиях противостояния коронавирусу, а самым уязвимым перед влиянием нового вируса органом являются наши лёгкие. Это заставляет пристальнее прислушиваться к сигналам организма и не отмахиваться от явных признаков недомогания.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Что вы делаете, когда работаете, отдыхаете и даже читаете эту статью? Вы дышите. Но процесс дыхания является для нас настолько обыденным и незаметным, что мы уже не задумываемся о том, что однажды он может прекратиться. Наши легкие можно сравнить с фильтром в аквариуме. Если у вас или ваших знакомых когда-нибудь были такие непривередливые домашние животные, как рыбки, то вы знаете, что фильтр в аквариуме нужно чистить, потому что в какой-то момент он загрязняется настолько, что уже просто не способен осуществлять очистку воды. То же самое происходит с нашими легкими.

Дыхание СО ЗНАНИЕМ

ПОМОГИ НАМ!

Как легкие дают понять, что им нужна помощь? Они подают звуковые сигналы: кашель, одышка, хрипы. Но чаще всего мы игнорируем все эти признаки, думая, что причиной тому является обычная простуда или увлечение курением, и со временем все само пройдет. А вдруг не пройдет?

КСТАТИ

Осипший, «севший» голос по утрам – веский повод обратиться к врачу и проверить здоровье дыхательной системы.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

... человеческий нос является первым фильтром дыхательной системы и имеет 4 степени фильтрации? А реснички дыхательных путей «выметают» пыль. Если бы их не было, пыли бы в организме человека за весь период жизни скопилось примерно 5 кг.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Если вы перенесли простуду, бронхит, ларингит, трахеит, пневмонию, то кашель должен прекратиться в течение 14 дней.

КСТАТИ, ПРО КУРЕНИЕ

А вы знали, что одним из самых популярных заболеваний легких в России является ХОБЛ?

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) – это прогрессирующее угрожающее жизни заболевание легких, которое характеризуется воспалением дыхательных путей и отеком бронхов. Заядлые курильщики зачастую даже не подозревают о том, что болят, потому что хроническое заболевание обладает эффектом накопления, развиваясь до тех пор, пока не достигнет своего пика – момента, когда его лечение становится трудноосуществимым.

Развивается ХОБЛ из-за того, что от постоянного воздействия дыма и никотина бронхи воспаляются и сужаются, в результате чего резко возрастает выработка слизи и затрудняется дыхание.

Первым симптомом является хронический кашель, именуемый «кашлем курильщика». Многие люди, любящие в день закурить сигаретку-другую, к 60 годам уже бывают не способны совершать простые бытовые действия – подъем по лестнице, долгую прогулку, купание в ванной – без кашля и одышки.

ИСПЫТЫВАЕМ ЛЁГКИЕ

Как самостоятельно провести небольшую диагностику легких и понять, есть ли проблемы?

Расскажем вам несколько простых способов:

1. Задержите дыхание. Если с легкими все в порядке, то вы без проблем сможете продержаться больше минуты.
2. Надуйте воздушный шарик за один вдох. Получилось? Замечательно!
3. Задуйте все свечи на торте. Если вам удастся загадать заветное желание и задуть все свечи, стоя на расстоянии пяти шагов от торта, то вы абсолютно точно можете не переживать за свои легкие, с ними все в порядке.

В настоящее время современная медицина достигла больших успехов в диагностировании заболеваний. Это быстро, безболезненно и важно. Не бойтесь посещать врача! 80% заболеваний, обнаруженных на ранних сроках, поддаются лечению и не успевают причинить большого вреда организму. Главное – своевременность.

Ольга Савинкина

БЕТУЛИН

НЕКСТ

Здоровье навсегда

Несколько лет назад произошло событие, потрясшее меня до глубины души. Тяжело заболел мой самый близкий человек – папа. Страшный диагноз – рак легких IV стадии – ему поставили при медосмотре для санаторной карты. Об операции речи быть не могло, учитывая стадию заболевания и возраст пациента. Врачи предупредили меня: жить ему осталось 2-3 месяца. Сказать, что я была в шоке, значит не сказать ничего. После смерти мамы роднее отца у меня никогда не было. Когда нет надежды на традиционную медицину, начинаешь прибегать к народной. Однажды я услышала о целебных свойствах бетулина, и мы решили попробовать. Сначала папа принимал его ежедневно и вскоре почувствовал себя лучше. Зимой курс повторили, укоротив его до трех месяцев. Так, на всякий случай, для профилактики. И произошло настоящее чудо! Давно минули отпущенные врачами сроки. Не скажу, что папа совершенно здоров, то простуда прихватит, то кости ломит перед непогодой. Сказывается и возраст, но, во всяком случае, он живет полноценной жизнью. Работает ночным сторожем в детском садике, помогает мне на даче, а я просто радуюсь тому, что он с нами!

Екатерина Ольшанская, г. Самара



Полезные свойства бересты открыл еще сподвижник Михаила Ломоносова – выдающийся русский химик Товий Ловиц. Он обнаружил присущие ей свойства, такие как заживление ран и обеззараживание. Ловиц смог выделить из березовой коры вещество, которое назвал **бетулином** (от латинского *betula* – «береза»). Именно это вещество давало бересте ее чудодейственные свойства. На исследования Ловица и полагались барнаульские ученые, решившие в начале XIX века создать первый в России функциональный продукт. Позже многочисленные научные исследования выявили еще десятки полезных свойств **бетулина**. В наши дни пользу и безопасность использования экстракта подтвердили в 40 российских научных центрах, в том числе в лаборатории НИИ фармакологии РАМН.

Сегодня клинически доказано 15 полезных свойств **бетулина**: антиоксидантное, противовоспалительное, противоопухолевое, антисептическое, гепатопротекторное, желчегонное, антилипогенное, гипохолестеринемическое, противовирусное, иммуномодуляторное, гиполипидемическое, антигипоксантное, гастропротекторное, нейропротекторное, антимутагенное.

Благодаря ему улучшается иммунитет, снижаются аллергические реакции, выводятся токсины из печени, быстро заживают раны, улучшаются умственные способности, снижается холестерин в крови, нормализуются обменные процессы и уровень сахара в крови, стимулируется периферийное кровообращение.

«**Бетулин**» является эффективным средством в комплексном лечении онкологических больных, блокирует рост опухоли, минимизирует действие химио- и лучевой терапии на здоровые клетки и предотвращает метастазирование. Уже несколько десятилетий вещество носит название «лекарство от смерти».

Впрочем, в России, как ни парадоксально, он малоизвестен. Основная его часть отправляется за рубеж, ведь цена продукта очень велика.

На Руси говорили, что береза забирает боль и дает здоровье. Многие крестьяне в России носили лапти и босаки из бересты вовсе не от бедности, а чтобы быть здоровыми и предохранить суставы от ревматизма и других заболеваний. В бересте хранили, например, молоко, которое могло не прокисать две недели, а также рыбу, мясо, грибы, которые тоже долгое время оставались свежими. Некоторые даже приспособились хранить в бересте меха (шубы, шапки), тем самым предохраняя их от моли. В берестяных туесках хлеб сохраняется значительно дольше обычного. Новгородским берестяным грамотам почти 700 лет, а ведь все эти годы они лежали в земле. И только последние полвека – в музее.

Береста – уникальный природный материал, в котором ощущаются его тепло и доброта, а главное – жизнь.

Рекомендуемый курс – от 4 до 8 упаковок. Для прохождения профилактического курса – 4 упаковки, при хронических заболеваниях – 8 упаковок.
Цена упаковки – 880 руб., пенсионерам и инвалидам – 800 руб.

ВНИМАНИЕ: ТОЛЬКО СЕЙЧАС!

При заказе 8 упаковок – 2 упаковки в ПОДАРОК!

Где приобрести (не менее 4 упаковок), уточняйте по телефону: 8-965-571-66-77.

✉ Постоянная головная боль, от которой темно в глазах, шум в ушах и периодические ноющие боли в шее были невыносимы. Мне поставили диагноз – грыжа шейного отдела. Физиопроцедуры, различные мази, уколы – все принесило временное облегчение, потом все повторялось снова и снова. Врачи сказали, что сдавливается нерв и надо делать операцию, а у меня сердце больное, гипертония, сахарный диабет! Испугалась под нож, пришлось искать другой выход. Начала принимать «**Бетулин**» и после курса лечения почувствовала значительное облегчение. Все реже прибегаю к таблеткам, общее самочувствие улучшилось. Про головную боль уже и забыла совсем. На даче работаю наравне с молодежью, не отстаю, а мне уже почти 70 лет. **Ирина Михайловна, г. Пермь**

✉ В один из вечеров я разговаривала с соседкой, вдруг что-то случилось – рука отнялась, голова закружилась, слабость в теле жуткая, говорить не могла. Страх в голове – я умираю. Соседка вызвала скорую, слава Богу, что вовремя. Увезли в больницу, оказалось, что это инсульт. 1,5 месяца на больничной койке, как растение, потом выписка домой. Детей у меня нет, Бог не дал, муж умер, ухаживать некому, вот только соседка и приходила. Про «**Бетулин**» людская молва донесла, рассказывали, что многим он помогает после инсульта восстановиться. Пила 2 месяца без перерыва, продолжаю и сейчас принимать. Потихоньку двигаюсь по квартире, уже готовлю сама, стала выходить на улицу в теплые дни. Спасибо вам, люди добрые, что делитесь народными рецептами. **Антонина Петровна, 72 года, г. Новосибирск**

✉ Вроде я и не такой старый, но, видимо, от тяжелой физической работы накопился целый букет болячек: атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца, суставы болят. А тут еще совсем недавно инфаркт случился. В больнице провалялся, домой выписали, надо с внуком помогать сидеть, а сил нет, общее самочувствие неважное. Стал искать способы восстановиться. Услышал про «**Бетулин**», решил попробовать. 2 месяца принимал, даже не заметил, как стало все в организме налаживаться. Давление не скачет, чувствую себя молодцом, даже ноги стали меньше болеть. Всем советую «**Бетулин**», отличный препарат. **Николай Иванович, г. Барнаул**

✉ В нашей семье все были полные, порода такая. Мама и бабушка весили больше 120 кг. Меня тоже природа не обделила, но только тяжело стало ходить, заболели спина и ноги, все тело скованное по утрам, а ведь еще до пенсии далеко, надо работать. Каких только диет я перепробовала: и голодала, и физкультурой занималась – все без толку. Теперь еще и другие болячки прицепились – сахарный диабет, цитовидка, суставы болят, жировой гепатоз печени признали на УЗИ. О «**Бетулине**» подруга рассказала. Пью полгода, поухудела на 20 кг, все комплименты говорят! Самочувствие намного лучше, а последнее УЗИ показало, что жирового гепатоза печени как не бывало! Спасибо разработчикам за чудо-препарат. **Анастасия, г. Воронеж**

✉ Смерть жены у меня выбила почву из-под ног. Все произошло внезапно, я даже не успел опомниться, как страшная авария забрала моего любимого человека навсегда. После перенесенного горя я стал разваливаться на части, на работу ходить не мог, в теле были слабость и разбитость, я похудел на 10 кг. Мой визит к врачу закончился плачевно: диагноз – сахарный диабет. А у меня и так букет болячек: панкреатит, рефлюксная болезнь, гастрит с повышенной кислотностью. Ради детей надо было жить. В данный момент пропиваю 2-й курс «**Бетулина**», и теперь я вновь полон жизненной энергии, самочувствие отличное, сахар в норме и желудок не болит. Дочка поступила в университет, сын оканчивает школу, я работаю, как и прежде. **Николай, г. Ростов-на-Дону**

✉ Никогда в народную медицину не верила, пока саму со здоровьем не прижало. Таблетки пила горстями по 3 раза в день, а толку не было. У меня стенокардия, атеросклероз, гипертоническая болезнь, варикоз на ногах. Сейчас время тяжелое, денег на лекарства много надо, а пенсия маленькая. Вот и думаю другой раз: то ли продукты покупать, то ли лекарства. А ведь еще и за квартиру платить надо. Соцработник посоветовала «**Бетулин**», она давно его принимает. Это для меня оказалось спасением! Чувствую себя хорошо, я даже про лекарства забыла. Спасибо за помощь. **Н.М. Колесникова, г. Брянск**

РЕКЛАМА ТОВАРА СЕРТИФИЦИРОВАН

БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ЛАВАНДОВЫЙ ЧАЙ – БЕССОННИЦА, ПРОЩАЙ!

Пошла я тут на старости лет учиться в автошколу, я всегда была впечатлительной, а тут, считай, каждодневный стресс на протяжении нескольких месяцев, то бабулька под колеса выпрыгнет, то инспектор настроение испортит. В общем, так я переволновалась, что совсем спать разучилась, до 3 ночи без сна ворочаюсь, а на утро встаю разбитая, какое уж тут вождение? Попробовала я один рецепт, вот хочу с вами поделиться. 1 ч. ложку сушеных листьев вереска и 1/2 ч. ложки лаванды заливаем в кружке кипятком, даем настояться и пьем как чаек. Качество сна сразу улучшилось, и правда, кстати, получила. Сроду не думала, что в шестьдесят три за руль сяду. Но так мне это дело понравилось, что дети вскладчину купили мне недорогое подержанное авто, теперь на дачу и по магазинам сама езжу, никого не прошу. Красота!

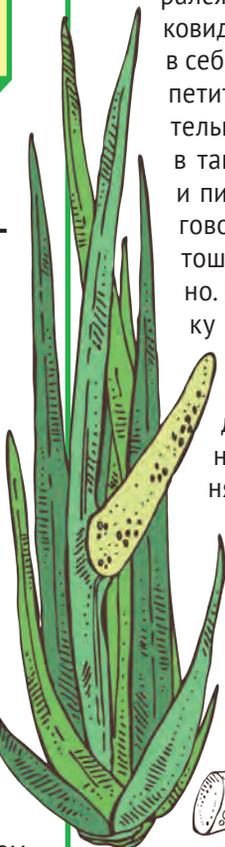
Анна Пухнова, г. Омск

Наша справка

Всегда считалось, что ароматы вереска и лаванды обладают превосходными успокаивающими свойствами, эфирные масла из этих растений очень часто используются при ароматерапии. Если вы хотите улучшить свой сон, избавиться от лишних волнений, то стоит присмотреться к этим цветам.

✉ ПРОПАЛ АППЕТИТ? АИР ПОДСОБИТ!

Дед у меня прошлой зимой расхворался не на шутку. То грипп, то ковид, то отит. Ну никак не мог в себя прийти. А тут еще и аппетит пропал. Да и неудивительно, у кого бы не пропал в такой ситуации? Я уж ему и пироги пеку, и щи на мозговой косточке варю, и картошечку с мясом. Бесплезно. Поклюет немного и ложку в сторону откладывает.



Сосед мне посоветовал стопочку перед едой деду подносить. Ага, конечно, разбежалась. Он у меня по молодости-то любил за воротник заложить, а выпьет, так совсем дурной становится. Все несется куда-то, в люди ему надо, широту души показать. Ну и показывал широту. Мог всю полочку на какую-нибудь Маню спустить. Ох, натерпелась я с ним, да чего уж теперь. Полвека прожили кое-как, а теперь старое и вспоминать нечего, прошло да быльем поросло. По молодости терпела, а уж на старости лет кто меня где ждет? Ну так про деда-то. Аппетит у него, стало быть, пропал. И уж очень мне не хотелось его опять таблетками пичкать. И так их горстями глотает. Пошукала по знакомым, добыла рецепт один. 20 г высушенных корней аира болотного измельчить

в кофемолке и залить стаканом вара – только-только закипевшей воды. Емкость накрыть крышкой и на водяной бане нагревать еще минут 15. Затем укутать на час. Через час процедить, довести кипяченой водой до первоначального объема и принимать по 25 мл дважды в сутки перед едой.

И ничего, знаете, стал дед мой оживать, аппетит вернулся. Даже стал заказывать, чего ему приготовить. Да не ресторан у меня, что всем, то и ему. От капризов бы еще травку какую кто посоветовал, вот бы дело было.

Любовь Якимовская,
Оренбургская обл.

Наша справка

Акорин – лекарственная горечь, содержащаяся в корнях аира, в сочетании с дубильными веществами и смолами в их составе усиливает секрецию желудочного сока. Такой эффект достигается за счет стимуляции вкусовых рецепторов во рту. Это способствует повышению аппетита, улучшению пищеварения, особенно при гастрите с пониженной кислотностью.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СКОТЧ – ЧИСТЮЛЯ

Не удержались и погладили на улице пушистого кота? Ох, все брюки в шерстинках, а валика для чистки одежды под рукой нет. Держите в сумочке маленький ролик скотча. Он справится с ворсинками ничуть не хуже и места много не займет.

Юлия Понамкина, г. Москва



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

МАТКА БОРОВАЯ – ПОЛЬЗЫ КЛАДОВАЯ

Случилось у меня несколько месяцев назад неприятное событие. Я вступила в пору пременопаузы, ну и начались разные странности с организмом. Смещается менструация, стала более обильной, болит живот. А тут вдруг ни с того ни с сего началось кровотечение. Я бегом на УЗИ, а там обнаружилась фолликулярная киста. Записалась к врачу, да пришлось срочно ехать в деревню. Слегла после операции на ноги старшая сестра, ей нужен был уход, помощь. Так и поехала, никакого лечения не получив. А страшно как было! Алла, сестричка, углядела мою печаль. Да и сложно не углядеть было, когда я то за живот держусь, то охаю, то плачу. Не хотела ей говорить, тревожить, у нее самой беда, да не удер-



Рисунок: Светлана Иванова

жалась. Тяжело одной в сердце страх носить. Алла выслушала и посоветовала мне настой боровой матки попить, сказала, что сама так смогла от гипертонии и полипов избавиться. Выбор у меня небольшой был, решила попробовать. Купила траву в аптеке и стала де-

лать настой. 1 ст. ложку сушеной травы заливала стаканом кипятка, давала остыть, процеживала и принимала по полстакана дважды в день перед едой. Вот месяц у сестры прожила, месяц и пила. А потом снова на УЗИ в город. И никакой кисты у меня не нашли. Вот так травушка!

Юлия Самойлова, г. Череповец

Наша справка

Боровая матка (ортилия однобокая) – содержит большое количество дубильных веществ, арбутина – природный антисептик, курмарины – вещества, обладающие противовоспалительным действием. А также витамин С, флавоноиды, сапонины и другие нутриенты, наделяющие растение мочегонным, рассасывающим, восстанавливающим, дезинфицирующим и противоопухолевым свойствами.

«Ярса Гумба» – отличная поддержка мужского здоровья!

Что делать мужчинам столкнувшимся с проблемами в ЛИЧНОЙ жизни? Как поддержать или повысить эрекцию? Ответ на эти волнующие вопросы дает эксперт компании Тамара Викторовна.

Т.В. Мужчина, когда он не может, в силу возникших проблем, доставить удовольствие любимой женщине – это удар по самолюбию! Какое настроение у мужчины после неудачно проведенного контакта? Ответ, я думаю, очевиден! А от КАЧЕСТВА,

и ДА!!!, КОЛИЧЕСТВА контактов. Зависит и качество жизни самого мужчины!!! Поэтому не откладывайте решение проблем, а действуйте!!!

– Что вы можете посоветовать нашим мужчинам?

Т.В. Я бы рекомендовала для мужчин средство «Ярса Гумба» на основе одноименного гималайского гриба.

Во-первых, это полностью природный, натуральный продукт.

Во-вторых, легкость применения! Один раз в три дня!

В-третьих, и самое главное, это результат, который мужчина может получить сразу.

Подобную информацию о «Ярсе Гумба» можно получить по телефону 8 (800) 700-12-73.

Звонок бесплатный и анонимный.

– А если проблем у мужчин несколько, и он уже давно испытывает дискомфорт в личной жизни? Можно применять данное средство?

Т.В. Особенность средства для мужчин «Ярса Гумба» в том, что он не только точно способствует решению определенной задачи, но и комплексно воздействует на весь организм в целом. Отсюда и результат. Принимая средство «Ярса Гумба», мужчина открывает в себе второе дыхание. Наполняет свой организм новой силой, уверенностью, продолжительностью и новыми впечатлениями, порой уже забытыми. Может заметно повысится качество личной жизни, а это значит, что мужчина снова и снова может радовать женщину своими новыми возможностями!

Узнать, где можно приобрести средство для мужчин в вашем городе можно по телефону горячей линии

8 (800) 700-12-73
Звонок бесплатный!

* Действует через 30 минут

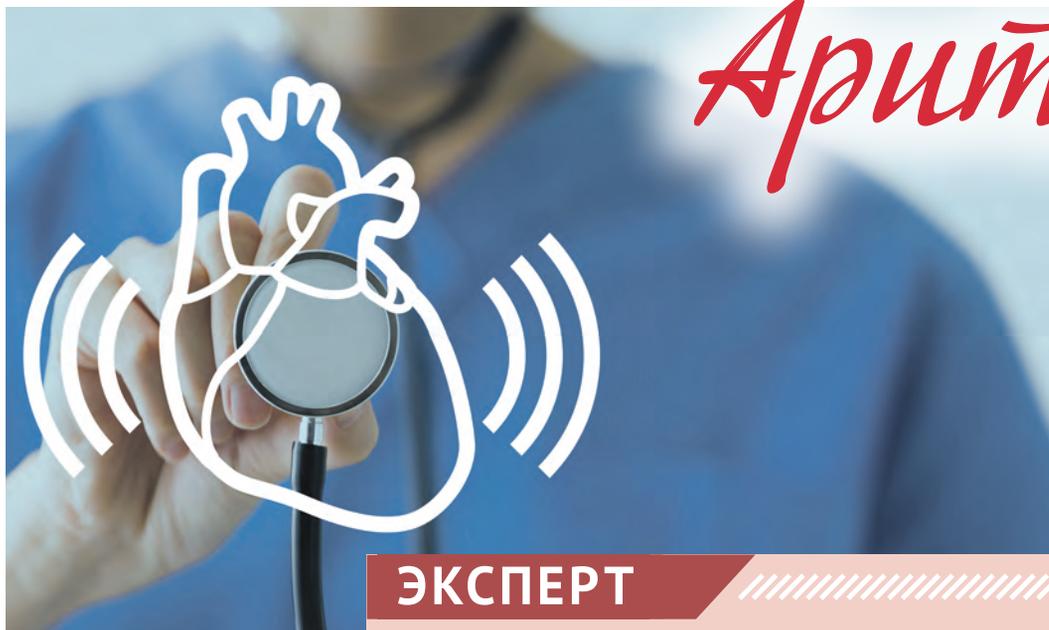
* Повышает половое влечение

* Подходит для всех возрастов

* Без побочных эффектов



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ



Аритмия:

В наш беспокойный век сердце, кажется, замирает по несколько раз в день от нескончаемого тревожного новостного потока. А бывает и так, что от страха оно уходит в пятки или от напряжения начинает стучать в висках...

ЭКСПЕРТ

Насколько опасны такие состояния, что такое аритмия и как с ней справиться, рассказывает кардиолог, заведующая отделением функциональной диагностики ГKB им. Е. О. Мухина г. Москвы Мария ЛОПУХИНА.



Фото из личного архива Марии Лопухиной

МЕДИЦИНА ПРОДОЛЖАЕТ ПОГОНЮ

– Долгое время сердечно-сосудистые заболевания лидировали среди причин смерти людей достаточно молодого, с современной точки зрения, возраста, от 25 до 60 лет. Какова ситуация сегодня?

– Ситуация, увы, остается прежней. Даже ковид не смог вытеснить сердечно-сосудистые заболевания с занятых позиций. Казалось бы, пандемия, мы видели, каким был ежедневный прирост инфицированных, и насколько серьезной была борьба за каждую жизнь. И тем не менее, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний по-прежнему очень высока, выше, чем, например, от ковида или онкологии.

– С чем это связано, на ваш взгляд? Казалось бы, медицина шагнула вперед, и уж про что-то, а про наши сердечные дела знает все или почти все. Пропаганда здорового образа жизни даже самых ленивых поставила на лыжи,

беговые дорожки и загнала в спортзалы. А воз и ныне там...

– Это объясняется достаточно просто. Болезни убегают, а мы, я имею в виду медицину, догоняем. К сожалению, несмотря на новые достижения в диагностике, фармацевтике, профилактике, количество факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний не уменьшается. Да, молодежь откликнулась на призыв следить за своим весом, за двигательной активностью, избавляться от вредных привычек. Но людей, ведущих малоподвижный образ жизни, с нездоровыми пищевыми пристрастиями по-прежнему очень и очень много.

АРИТМИЯ – В ЛИДЕРАХ

– А что за «зверь» аритмия, какое место она занимает среди сердечно-сосудистых заболеваний и чем опасна?

– Аритмия – это весьма распространенное патологическое состояние, при котором нарушается частота, сила и последовательность сердечных сокращений. В норме сердце работает со скоростью 60–80 ударов в минуту. Отклонения в большую или меньшую сторону указывают на проблемы в состоянии сердечно-сосудистой системы.

– Правда ли, что насчитывается до двух десятков разновидностей аритмии?

– Видов этого заболевания, действительно, очень много. Среди них есть безопасные, например, экстрасистолия. Экстрасистолия есть у каждого, все дело в их количестве. Наше сердце – не искусственный механизм, оно реагирует на все происходящее вокруг. Поэтому аритмия в виде экстрасистолии часто вариант нормы. Но если внеочередных сердечных сокращений очень много, то это уже патология, и может по-

требоваться даже оперативное вмешательство.

ВЫЯВИТЬ И...

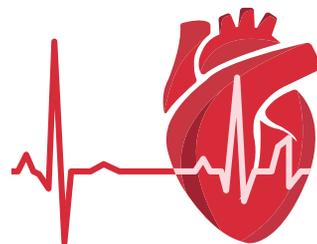
– Недавно слышала, как бабушки у подъезда упоминали о мерцательной аритмии. Что это такое?

– Да, старшее поколение нередко страдает этим недугом. Мерцательная аритмия имеет и другое название – фибрилляция предсердий. Это частое хаотичное сокращение отдельных групп мышечных волокон предсердий. Здесь уже другая история, требующая пристального внимания и обязательного лечения. Ведь главная угроза такой аритмии – инсульт. Поэтому очень и очень важно ее вовремя выявить и начать терапию.

– Каковы факторы риска аритмии? Как жить, чтобы ее не было?

– Факторы риска любых сердечно-сосудистых заболеваний всегда одни и те же, независимо от вида бо-

КОГДА СЕРДЦЕ СБИЛОСЬ С МАРШРУТА



лезни. Это уже названный в нашем разговоре малоподвижный образ жизни, высокий холестерин, менопауза у женщин, возрастные изменения у мужчин, сахарный диабет и сопутствующие ему патологии и дальше по списку. При этом отчего возникает именно аритмия, что конкретно провоцирует эту болезнь, мы не знаем.

ПРИЖЕЧЬ НА КОРНЮ

– Правда, что аритмию лечат... прижиганиями? И что прижигают?

– Есть понимание, что проблема в подводящей системе сердца, где образуются очаги, сбивающие сердце с нормального ритма. Вот их-то и «прижигают», или, говоря языком медицины, проводят радиочастотную катетерную абляцию. Сравнительно недавно эта операция была из разряда «высшего пилота-

жа». Сегодня она стала рядовой.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО СЮРПРИЗОВ

– Моему знакомому при случайном медицинском осмотре сказали, что он на ногах перенес инфаркт. Для него это было неприятным «сюрпризом», так как он в целом неплохо себя чувствовал. Можно ли жить с аритмией и не знать о ней?

– Можно. Есть пациенты, которые не ощущают нарушений ритма сердца. И потом не всегда аритмия проявляется частым сердцебиением. А если сердце бьется неровно, но не очень часто, то мы не воспринимаем это как что-то из ряда вон выходящее. Поэтому вывод один: за сердцем, так же, как и за нашим организмом в целом, нужно следить и регулярно проходить профилактические осмотры.

– Диспансеризация – наше все. А с какого возраста нужно систематически проводить «техосмотр»?

– Перефразируя пословицу, скажу: береги здоровье смолоду. Профилактические обследования нужно проводить не реже раза в год, и чем раньше начать, тем лучше.

НЕ СБИТЬСЯ С РИТМА

– Программы ЗОЖ призывают нас к физической активности. Многие, следуя рекомендациям, начинают бегать и увлекаются этим видом спорта серьезно. На марафонские и полумарафонские дистанции (а это 42 и 21 км) любительских соревнований выходят новообращенные адепты ЗОЖ. Как такие нагрузки отражаются на сердечно-сосудистой системе? Не собьют ли такой образ жизни наше сердце с ритма?

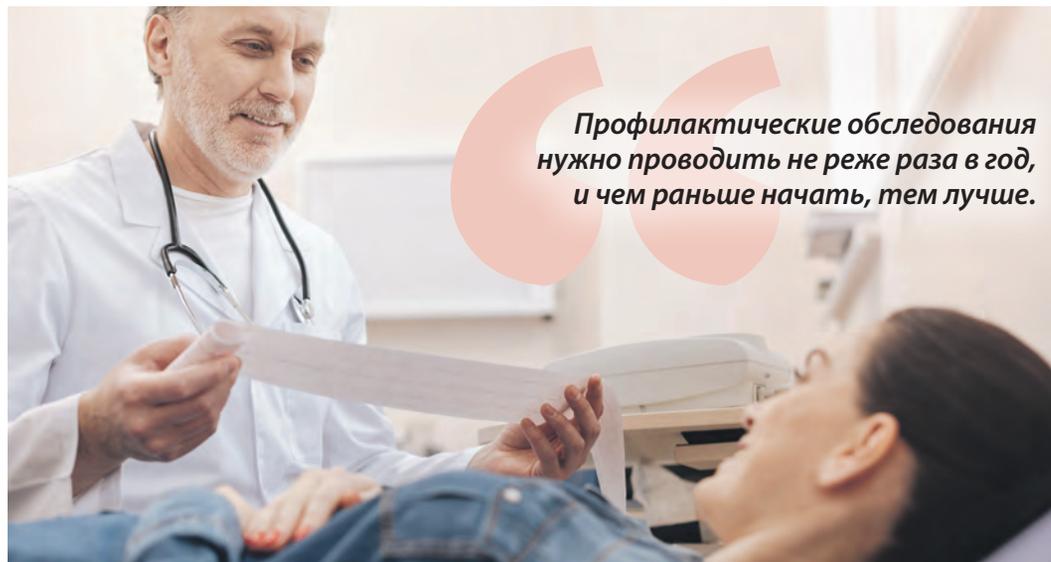
– Здесь нужно определиться, чем занимаются новообращенные адепты: физкультурой или спортом? Сверхнагрузки, такие как марафон, на неподготовленной сердечно-сосудистой системе отразятся с большой вероятностью плохо, и здоровью точно не поспособствуют. Другое дело – физкультура, шаговая нагрузка, ежедневные прогулки. Такие упражнения – только на пользу. Они укрепят наши мышцы, в том числе сердечные, и с ритма не собьют. Во всем нужен здравый смысл.

ЗА 10 ТЫСЯЧ ШАГОВ ОТ АРИТМИИ

– Что вы скажете о системе «10 тысяч шагов в день»?

– 10 тысяч шагов – это, скорее, медийная история, которую кто-то придумал и популяризировал. Она не бесспорна. На самом деле количество шагов у каждого свое. И еще нужно определить, какие это шаги, куда и как мы идем? Быстро, медленно, в гору, с горы? В принципе, мы можем говорить о том, что среднестатистический человек, который идет из дома до остановки общественного транспорта, потом до работы и таким же путем обратно, еще он передвигается во время обеденного перерыва, может быть, после работы забегает

Читайте дальше
на стр. 12



Профилактические обследования нужно проводить не реже раза в год, и чем раньше начать, тем лучше.

Продолжение.
Начало на стр. 10

АРИТМИЯ: КОГДА

ВАЖНО ЗНАТЬ

Сердцебиение у тренированного человека может «разогнаться» до 220 ударов в минуту и без последствий возвращаться в норму после прекращения нагрузки.

При аритмиях, например при фибрилляции предсердий, сердцебиение может колебаться от 90 и достигать максимальных цифр более 250 ударов в минуту, а при фибрилляции желудочков сердце начинает сокращаться 300 раз в минуту.



в магазин, 10 тысяч шагов делает. Но здесь важно понимать, что это обычная наша жизнь, и к физкультуре такие шаги отношения не имеют. Кардионагрузка должна быть регулярной и правильной, с нагрузкой, это не должна быть просто прогулка. Но гулять тоже очень и очень полезно.

– Нужна ли физкультура человеку с диагнозом аритмия?

– Человек с аритмией тоже должен тренировать сердце, чтобы оно могло справляться с повышенными нагрузками, факторами стресса, тревогами. Но очень важно не принимать решений без врача, и если врач дал добро, то заниматься умеренно. Излишнее усердие может спровоцировать дополнительное повышение сердечного ритма. Начинать занятие нужно с легких упражнений, интенсивность наращивать постепенно.

СПОРТ ЗДОРОВЬЮ НЕ ТОВАРИЩ?

– Правда ли, что при регулярных кардионагрузках

частота сердечных сокращений снижается, и в спокойном состоянии у такого тренированного человека сердце бьется реже, и брадикардия – тоже вариант нормы?

– Такое действительно бывает. Но если говорить о норме, то вариантом нормы брадикардия может быть только у профессиональных спортсменов. Дело в том, что их сердце работает в режиме перегрузки, если оно будет работать так же интенсивно, как они тренируются, то просто не выдержит. Поэтому сердце компенсаторно себя бережет и реже сокращается. Здесь важно понимать, что спорт – это не здоровье.

Обычный фитнес или другие виды физнагрузки, которые практикует широкий круг обывателей, к снижению частоты сердечных сокращений не приводят. Потому, если вдруг сердце стало биться реже, лучше проконсультироваться со специалистом.



– Брадикардия, аритмия, тахикардия – есть ли принципиальная разница, или это разные грани одного недуга?

– Все вами перечисленное – разновидности нарушения ритма сердца. Если сердце бьется редко – это брадикардия, часто – тахикардия, аритмия – общее название нарушений ритма сердца.

«УДАРНАЯ» ПРОГРАММА СЕРДЦА

– Имеет ли отношение к аритмии такое заболевание, как стабильная стенокардия?

– О, это совсем другая история. Стенокардия в целом – это боль в сердце, связанная с нарушением кровоснабжения миокарда в результате поражения коронарных артерий. Она приводит к инфаркту. Стабильная стенокардия характеризуется приступами загрудинной боли в ответ на физическую или эмоциональную нагрузку. Но в любом случае, аритмия и стенокардия – разные болезни.

– Правда ли, что сердце человека «запрограммировано» на определенное

количество ударов? Как «ударится» определенное число раз, так остановится?

– Я слышала такую байку. Это неправда. Работоспособность сердца определяет генетика и ряд других факторов.

ЕСЛИ СЕРДЦЕ В ПЯТКИ УБЕЖАЛО

– Скажите, почему в тревожном состоянии сердце начинает стучать как будто в горле, и опасно ли это?

– Это очень субъективное ощущение. У кого-то при повышенном волнении, тревоге сердце уходит в пятки, кто-то ощущает сильное сердцебиение в голове, в ушах, в животе. Если говорить про горло, то ощущение сердца именно здесь связано с близким расположением сонных артерий. Поэтому, когда у нас происходит выброс адреналина, и сердце начинает сокращаться в ускоренном ритме, кажется, что оно бьется в горле. Если в стрессовых ситуациях,неважно, страх это или радость, вы ощущаете локализацию сердечного ритма в определенных местах тела, то я бы посоветовала проверить уровень гормонов. Мы с вами понимаем, что сердце остается на месте и никуда не перемещается.

– Как диагностируется аритмия? Как лечится?

– При помощи кардиограммы, в том числе длительной, и суточного мониторинга. Когда при помощи специального прибора показания сердца сни-

СЕРДЦЕ СБИЛОСЬ С МАРШРУТА



маются в течение суток, может быть, и более. При этом человек ведет обычный для себя образ жизни – работает, гуляет, занимается физкультурой, домашними делами. Лечение заболевания проводится антиаритмическими препаратами, подобранными для каждого индивидуального случая комбинациями лекарственных средств.

ВЕРНУТЬ НА ПРАВИЛЬНУЮ ДОРОГУ

– Есть какие-либо прогрессивные методы лечения?

– Мы уже упоминали в нашем разговоре об оперативном лечении – о радиочастотной абляции. Этот метод признан очень эффективным. Он был разработан в 90-х годах прошлого столетия и позволяет сердцу вернуться на свой прямой маршрут. Если нарушения сердечного ритма не получается скорректировать медикаментозно, а это часто относится, например, к мерцательной аритмии, желудочковой и наджелудочковой тахикардии, то малоинвазивная хирургическая процедура позволяет пол-

ностью излечить пациентов. При этом радиочастотная абляция относится к операциям с минимальным риском.

Совершенствуются и кардиостимуляторы. Раньше они были только одного вида, сейчас много вариантов стимуляторов, предназначенных для разных видов аритмии. То есть под конкретное заболевание можно подобрать определенный прибор.

– Можно ли раз и навсегда вылечить аритмию?

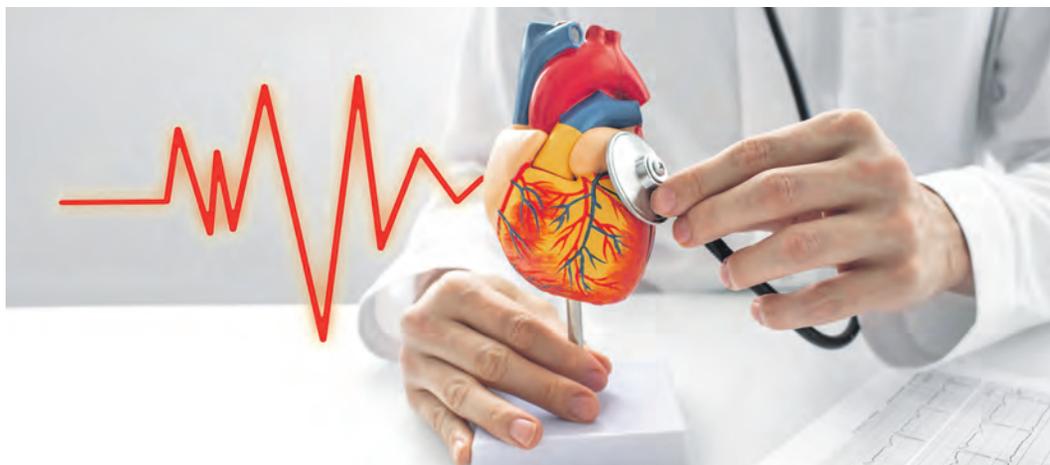
– Да, это возможно, но, к сожалению, не в каждом случае. Здесь важно понимать, что лекарственные препараты все равно

придется принимать пожизненно.

– Что вы порекомендуете нашим читателям для того, чтобы их сердце билось как можно ровнее и дольше?

– Как и любой врач, я скажу, что нужно стремиться к снижению факторов риска: не объедаться, не толстеть, позитивно смотреть на жизнь, больше гулять, отдыхать, радоваться. А если вдруг все-таки почувствовали неладно – идти к врачу. К сожалению, наш российский менталитет таков, что мы склонны пускать болезнь на самотек, надеясь, что недуг пройдет сам собой.

Беседовала Ксения Бахорина



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



Геленк Нарунг

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

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

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

Картила Геленк-МСМ

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



Прикосновенья, ОТ КОТОРЫХ ВЯНУТ РОЗЫ...

В 1910 году австрийский гинеколог Бела Шик описал необычное явление, отдающее мистицизмом. Он утверждал, что во время менструаций женские ладони вместе с потом выделяют особое вещество, от которого... очень быстро вянут розы.

«ЖЕНСКИЙ ЯД» ИЛИ «МУЖСКОЕ СЕМЯ»?

Доктор Шик назвал открытое им вещество «менструальным ядом» и опубликовал в авторитетных научных журналах серию статей под названием «Фитофармакологическое изучение менструального токсина». Однако ни коллеги, ни широкая общественность в то время не приняли всерьез работы гинеколога.

Про них вспомнили лишь в 1957-м, когда английский физиолог В. Пиклес подтвердил теорию Шика об особых веществах. Правда, «менструальные токсины» оказались уже широко известными к тому времени... простагландинами. Парадоксально, но впервые эти активные биологические вещества обнаружили в составе мужской семенной жидкости, а потому решили, что они синтезируются в простате. Отсюда и возникло такое название. Позже ученые разобрались, что простагландины вырабатываются в организме каждого человека независимо от пола.



ПРОСТА... ЧТО?

Роль простагландинов в организме очень велика, но при этом весьма неоднозначна. Они могут как действовать нам во благо, так и причинять вред. Все зависит от того, сбалансированы они или находятся в дисбалансе.

Простагландины благотворно влияют на силу сердечных сокращений, увеличивая выброс крови и улучшая сердечные ритмы. Могут воздействовать на артериальное давление, понижая или повышая его, увеличивать или уменьшать кровоток во внутренних органах. Регулируют секретную функцию желудка, жировой и водо-солевой

обмен, сократительную функцию гладкой мускулатуры. В том числе вызывают сокращение в матке, вследствие чего начинаются менструальные выделения.

Одна из важнейших функций простагландинов – это контроль воспаления и свертывание крови при болезнях и травмах. Вместе с тем, они же сами могут провоцировать боль и воспаление, когда вырабатываются в избытке или когда их уровень, напротив, недостаточно высок.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Простагландины не проходят через кровоток, как другие гормоны. Они высвобождаются в определенных тканях на определенном участке тела: именно там, где они необходимы.

От чего зависит уровень простагландинов в организме?

Негативно на «поведение» простагландинов могут повлиять:

- гормональный дисбаланс;
- дефицит необходимых витаминов и минералов в пище;
- экологический стресс, генетические дефекты.

Как сбалансировать производство?

- ✓ Придерживаться здорового питания с большим количеством овощей, фруктов и достаточным содержанием белка в рационе.
- ✓ Вести физически активный образ жизни, высыпаться, не допускать накопления стрессовых реакций (вовремя снимать стресс).

✓ Контролировать уровень гормонов (проходя диспансеризацию), при необходимости корректировать гормональный дисбаланс.

ОПАСНЫЙ ДИСБАЛАНС

С нарушения соотношения между противовоспалительными и провоспалительными простагландинами в организме начинаются проблемы. Аллергии, многие формы артрита, псориаз, тромбоз, сердечно-сосудистые заболевания, подавление естественных клеток-киллеров (рак) – это неполный перечень патологий, вызываемых относительным избытком провоспалительных веществ. К слову, за негативные проявления предменструального синдрома (ПМС) женщины тоже должны сказать «спасибо» именно им.

КОГДА СДАВАТЬ КРОВЬ НА АЦЕТОН?

? В последнее время стала замечать, что у дочери появился запах ацетона изо рта. Меня беспокоит состояние ее здоровья. Может, пора сходить к врачу и сдать кровь на содержание ацетона?

Галина Никифорова, г. Великий Новгород

З апах ацетона изо рта может возникать по разным причинам и, кроме того, свидетельствовать о различных патологиях в организме: от почечных и печеночных до сахарного диабета. Ацетон является продуктом распада жиров в организме, который выводится почками и легкими, поэтому специфический запах приобретают выдыхаемый человеком воздух и моча. Выраженный запах ацетона может появиться от увлечения белковыми диетами или длительным голоданием. Если к ацетоновому запаху изо рта добавляются еще и слабость, вялость, тошнота и рвота – это верный признак интоксикации, наличие которой анализ крови, скорей всего, подтвердит. Анализ крови на ацетон быстро покажет количество кетоновых тел в крови, расскажет, имеет ли место ацетонемический синдром. Кровь на ацетон рекомендуется сдавать утром натощак, после 6–8 часового голодания. За несколько дней до сдачи анализа необходимо исключить из рациона жирную, жареную пищу и алкоголь.



ПОЧЕМУ МЫ ТЕРЯЕМ ВЕС?

? Стала замечать, что худею. На диетах не сижу, в еде себя не ограничиваю, но за последние полгода одежда стала буквально болтаться на мне. Возможно, это от стресса? Или симптом какого-то заболевания, о котором я не знаю?

Ирина Кононенко, г. Самара

Б еспричинная, на первый взгляд, потеря веса может быть связана со множеством факторов. Так, вы можете не сидеть на диетах, но по каким-то причинам снизить калорийность рациона или начать больше двигаться, получать большую физическую нагрузку. Что касается здоровья, то в первую очередь следует исключить заболевания желудочно-кишечного тракта (колиты, гастриты, язвы), в том числе и злокачественные новообразования кишечника и заболевания крови. Резкое похудение может свидетельствовать о неполадках в щитовидной железе, ее гипоплазии или гиперфункции. Гормональные нарушения и депрессия – довольно частые причины потери веса у женщин. Важно помнить, что потеря веса в пределах 2–3 кг считается нормой, но, если она вызывает беспокойство и дискомфорт, не стоит затягивать с визитом к врачу.



КАК ЧАСТО НУЖНО МЕНЯТЬ ШТОРЫ?

? Решила после ремонта немного обновить интерьер, а заодно поменять шторы. Какие здесь есть секреты? Я всегда считала, что главное – это дизайн.

Марина К., г. Тюмень

Психологи и дизайнеры советуют менять шторы по сезону, то есть примерно 3–4 раза в год или хотя бы 2 раза в год: зимой и летом. Зимние шторы – из более плотных тканей, но теплых, нежных оттенков. С такими шторами в помещении будет теплее и светлее. Летом хочется впустить в комнаты больше солнца и свежего воздуха, поэтому предпочтительны бо-



лее легкие, воздушные, прозрачные шторы из натуральной ткани. Шторы прекрасно помогают менять интерьер, атмосферу и, конечно, настроение в доме. Кроме того, если одежду окон периодически менять, то она и служит дольше. И с точки зрения гигиены смена штор также оправдана: в конце сезона мы моем окна, меняем шторы. Тюль, занавески и портьеры накапливают пыль, становятся грязными, поэтому им требуется бережная стирка, а когда и окна, и их обрамление сияют чистотой, в квартиру не проберутся ни рутинка, ни хандра, ни депрессия, и воздух в доме будет всегда свежим и чистым.



НА НОСУ – СЕЗОН ОРЗ СТОИТ УСИЛИТЬ БДИТЕЛЬНОСТЬ



МУЛЬТИЛОР® МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ

ТРИ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРА ВОЗДЕЙСТВИЯ:



МАГНИТНОЕ ПОЛЕ

способствует улучшению кровообращения, снятию отека слизистой носа, уменьшению воспаления и боли



КРАСНЫЙ СВЕТ

позволяет активировать местный иммунитет и быстрее справиться с заболеванием



РЕГУЛИРУЕМОЕ ТЕПЛО

помогает уничтожить вирусы и бактерии



Разрешено использовать детям с 1 года

• ТОНЗИЛЛИТ • ФРОНТИТ • РИНИТ • ОТИТ • ОРЗ •
СПОКОЙСТВИЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ



РЗН 2013/867

Реклама 16+

ТЕМПІСК®

КОГДА НЕОБХОДИМ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕРМОГРАФ



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

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



ЕСЛИ БЫЛ КОНТАКТ С БОЛЕЮЩИМ РЕБЕНОМ

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



СОБИРАЕТЕ АПТЕЧКУ ДЛЯ ВАШЕГО БУДУЩЕГО МАЛЫША

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



ЕСЛИ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ СДЕЛАТЬ РЕБЕНКУ ПРИВИВКУ

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

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ГРАДУСНИК!

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



СОВРЕМЕННЫЙ ПОМОЩНИК ДЛЯ МАМ И ПАП

РЗН 2020/12942

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МАВИТ®

МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Оптимально подобранные параметры физических факторов: магнитного воздействия и вибрационного массажа



Устройство МАВИТ рекомендовано для использования в домашних условиях и **не требует помощи посторонних**



ФСР 2011/12161

ПОКАЗАНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

- ❖ хронический простатит (в том числе на фоне аденомы)
- ❖ простатовезикулит
- ❖ уретропростатит
- ❖ эректильная дисфункция

МАВИТ ПОЗВОЛЯЕТ:

- ❖ устранить воспалительный процесс в предстательной железе
- ❖ значительно снизить болезненные ощущения или полностью их устранить
- ❖ нормализовать мочеиспускание
- ❖ снимать отёк предстательной железы, улучшать питание и регенерацию тканей

НА СТРАЖЕ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Только до 30 ноября купите Мультилор, Темпик, Мавит по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ в аптеках, магазинах медтехники и на популярных маркетплейсах:

Реклама 16+

АПТЕКА №1
8 (495) 419-19-19

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ
8 (495) 369-33-00

Столичные Аптеки
8 800 555-11-15

неофарм
8 (495) 585-55-15

СБЕР ЕАПТЕКА
8 800 700-77-11

ЗДОРОВ.ру
8 (495) 363-35-00

ОРТЕКА
8 (800) 33-33-112

apteka.ru
8 800 700-88-88

здравсити.ру
8 800 500-92-62

МЕДтехника №7
8 (499) 550-10-16

OZON
ozon.ru

WILDBERRIES
wildberries.ru

1 ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878 117105, Москва, г. Нагорный проезд, дом № 12, корпус 1. 2 ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. 3 ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. 4 ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. 5 Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт. ц пом I ком 2, ОГРН 1147746631988. 6 ООО «ЗДОРОВ.РУ» г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 1, пом. VI, оф. 4, ОГРН: 5147746345797. 7 ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17 ОГРН: 5087746138310. 8 Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22 ОГРН: 1025403638875. 9 Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. 10 ООО «Медтехника М1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. 11 ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6, ОГРН 1027739244741. 12 ООО «Вайлберииз», 142181, МО. г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1, ОГРН 1067746062449.

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 ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИСПОКОН

Дайкон не так популярен в России, как его ближайшие родственники – редька и редис, а между тем его вкус более мягкий, а польза для здоровья ничуть не меньше. В азиатской кухне этот корнеплод присутствует почти в каждом приёме пищи и, поверьте, не просто так. Разберёмся, почему.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Дайкон пришел к нам из Восточной Азии, точнее, его древние дикорастущие предки не жили там под солнышком. Привычный нам современный продукт похож по форме и весу на крупную морковь, а вот раньше активно выращивались гиганты весом до 50 кило и в диаметре они попадались, как хорошая тыковка – 50 сантиметров.

КАК ВЫБРАТЬ?

Корнеплод довольно специфический, поэтому не все могут похвастаться умением выбирать вкусный дайкон, однако особых хитростей тут нет, вот несколько критериев, следуя которым, можно заполучить суперфуд высокого качества:

- ✓ отдавать предпочтение лучше среднему размеру плода, большие экземпляры могут горчить, а маленькие оказаться недозревшими;
- ✓ корнеплод должен быть чистый, чтобы вы могли убедиться, что на нем нет трещинок, гнили или прочих повреждений;
- ✓ на ощупь качественный дайкон упругий, никакой водянистой консистенции быть не должно;
- ✓ хвостик не должен быть срезан под корень, иначе продукт будет высушим, визуально ботва у хорошего плода зеленая и свежая.

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ?

Лучше всего сразу же после покупки вымыть дайкон, хорошенько просушить его бумажными полотенцами и положить в контейнер с перфорацией. Хранить овощ лучше в холодильнике, но можно и замораживать его, тогда срок годности существенно увеличится, своих полезных свойств дайкон не растеряет. Однако избегайте повторной заморозки, она точно негативно отразится на качестве корнеплода.

РАССМОТРИМ ПОД МИКРОСКОПОМ

В 100 г этого чудесного корнеплода содержится в среднем 22 мг витамина С, это почти суточная норма. А витамин С – это и наш хороший иммунитет, и красивые волосы, и здоровые сосуды.

Японская редька является мощным антиоксидантом, способствующим выведению из организма свободных радикалов. А это значит, мы выглядим моложе, и снижается риск развития онкологии.

ВОТ ЭТО ДА! Считается, что, как и топинамбур, плоды дайкона не накапливают в себе вредные вещества, которые могли содержаться в почве. Например, тяжелые металлы и радиоактивные вещества. Выходит, это один из самых безопасных растительных продуктов питания.

Дайкон богат клетчаткой, а это значит, что, употребляя его в пищу, вы помогаете своему организму очищаться и налаживать перистальтику кишечника.

Кроме того, волокна клетчатки помогают регулировать сахар и холестерин в крови.

Присутствие в составе дайкона магния обеспечивает нормализацию работы нервной системы. В результате этого снижается раздражительность, улучшаются внимание и память.

Дайкон идеален для людей, следящих за фигурой. На 100 г приходится всего лишь 21 ккал, при этом насытиться им очень легко, то есть легкий перекус утолит голод и не позволит набрать лишние килограммы.

А ЗНАЛИ ЛИ ВЫ?

В дайконе содержится очень полезные ферменты – амилаза и протеаза, их удивительное свойство состоит в том, что они способны расщеплять крахмал. Это означает, что если вы решите накрутить картошечки на ужин, и под рукой окажется дайкончик, то следует употребить его вприкуску. Такое нехитрое действие поможет вашему организму быстро справиться с перевариванием, и вуаля – вы снова чувствуете легкость.

КСТАТИ

Чем дольше продукт хранится в холодильнике, тем более горьким становится его вкус. Но при этом улучшается функция ферментов, присутствующих в его составе. Что благоприятно влияет на работу ЖКТ.

ВСЕМИ ЦЕНИТСЯ ДАЙКОН!

С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ?

Дайкон в целом является самодостаточным продуктом, его можно употреблять в сыром виде, как яблоко. Однако, если вы гурман и ценитель вкуса, то есть несколько вариантов на выбор:

- **потереть его и сделать вкусный салатик со сметаной или подсолнечным маслом;**
- **«наколдовать» азиатский деликатес – дайкон прекрасно сочетается с морепродуктами и соевым соусом;**
- **отварить: достаточно порезать его на кружочки и варить в воде, сдобренной соевым соусом, если хотите хрустящий аль-денте, то 3 минуты, если мягкий, как вареная картошечка, то 5 и более;**
- **пожарить: нарезать дайкон кубиками, приправить перцем, измельченной петрушкой и солью и обжаривать на масле до того, как он станет прозрачным;**

● **запечь: выбирайте любой удобный вам способ нарезки, в миске смешайте бальзамический уксус, чайную ложку меда и соль по вкусу, выложите дайкон на противень, смажьте полученной смесью и запекайте при 180 градусах до готовности.**

Кимчи из дайкона

Пожалуй, это самый популярный рецепт из дайкона. И простой к тому же.

Очищенный дайкон нарезаем соломкой, добавляем 0,5 ч. ложки соли и 1 ст. ложку сахара, перемешиваем и оставляем на час. В это время мелко нарезаем зеленый лук и готовим маринад.

300 мл воды и пару столовых ложек рисовой муки варим на медленном огне до однородности. Когда маринад остынет, в него нужно добавить 5 ст. ложек минеральной воды, ложку рыбного соуса и специи на ваш вкус, самые классические – перец чили, имбирь, чеснок и соль. Сливаем с настоявшегося дайкона воду и заливаем его готовым маринадом. Хранить можно в контейнере или в стеклянной баночке, 1 день даем настояться при комнатной температуре, потом убираем в холодильник. Дегаустировать можно примерно через неделю. Приятного аппетита!

Анна Ерёмина

МУЖЧИНАМ НА ЗАМЕТКУ

Дайкон считается эффективным афродизиак. Полезные элементы, входящие в состав японской редьки, стимулируют приток крови к органам малого таза. Это снижает риск развития воспалительных процессов и нормализует потенцию.

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА

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

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)

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 1-ое полугодие 2023 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»



преимущества онлайн-подписки

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

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ





Тамара намазала волосы зелёной жижей, пахнувшей корицей и ещё чем-то острым. Затем надела шапочку для душа и намотала чалму из большого банного полотенца, сразу став похожей на какую-то восточную царицу.

КАК ТУТ ОТКАЗАТЬ?

Я залюбовалась подружкой. Красивая она! Всегда красивой была. Хоть в черном платье, хоть в затрапезном халате. Черные косы до талии, смуглая кожа, точеная фигурка, глазищи в поллица. Кавказские гены потрудились на славу, одарив свою обладательницу и статью, и красотой.

– Тамар, а как ты все это с волос-то смоешь? Это же жуть какая-то, а не маска, – я сунула в рот кусок шоколадки и шумно отхлебнула из чашки горячий чай с бергамотом.

Подруга рассмеялась:

– Смоется, и следов не останется, зато волосы знаешь какие потом? У-ух! Так ты идешь сегодня со мной в ресторан?

Я вздохнула. Томка уговаривала меня на этот поход не просто так. Она познакомилась с «нереальным мужиком». Именно так и никак иначе, восторг подружки был неподдельным. А «нереальный мужик» в ресторан обещал прийти с другом. Тот якобы проездом в Москве. Вот и нужна компания для гостя.

Идти жутко не хотелось, не люблю я романтику с незнакомцами. Но подружка сделал такие жалостливые глаза и смешно вытянула губки, что отказать не было сил.

«КРАСАВЕЦ» И... КРАСАВЕЦ

Томкин «нереальный» оказался невысоким дород-

ОТ ВЛЮБЛЕННОСТИ



ным мужичком с залысинами. Я хохотнула про себя. Вот так номер! Да Тамара по сравнению с ним царица, и на голову выше. С опаской глянула на друга этого «красавца». Молодой, высокий, хорошо сложенный брюнет улыбнулся нам широкой белозубой улыбкой.

– Анатолий, – представился он.

– Здорово, Толь, – задорно подмигнула ему в знак приветствия Томка. – Это Лиза, лучшая моя подружка. Золото, а не человек.

Я покраснела и стушевдалась. Протянула руку, потом одернула, снова протянула. Подруга аккуратно подтолкнула меня бедром в сторону свободного стула.

И вечер, что называется, перестал быть томным.

НЕВЕЛИКА ПОТЕРЯ

Уже через два часа я поняла, что безнадежно влюблена.

В Сергея – избранника Тамары.

Его галантность, искромётный юмор, умение вовремя и к месту говорить комплименты. Все это сразило меня наповал. Томка весь вечер не сводила с Сергея глаз, подозреваю, что и я тоже. Ибо Анатолий, предприняв пару неудачных попыток завязать со мной разговор, стушевдался и затих в углу дивана, потягивая из чашки остывший кофе.

– Давайте я вас все-таки провожу, – взял он меня под локоть в конце вечера. Я тогда стояла на улице, провожая тоскливым взглядом такси, на котором укатили Тамара и Сергей.

Двинулись в сторону остановки. Я впереди, Анатолий плелся следом. В какой-то момент я перестала слышать за спиной его шаги. Обернулась, никого не обнаружила, равнодушно пожалала плечами и продолжила свой путь. Однако через несколько минут мужчина все-таки догнал меня, вложил в руки букет гербер и маленького плюшевого медвежонка.

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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





К БОЛЬШОМУ ЧУВСТВУ

– Я знаю, что вряд ли смею рассчитывать на ваше внимание, Лиза, но мне все же хочется, чтобы у вас обо мне на память осталось хоть что-то. Вы понравились мне. Жаль, что вышло так, как вышло.

Чтобы быть любимой, лучше всего быть красивой. Но чтобы быть красивой, нужно быть любимой.

Франсуаза Саган

Затем он поймал такси, усадил меня в авто, тронул губами мою ладонь, заплатил водителю названную сумму и быстро-быстро зашагал в сторону, противоположную той, куда мне нужно было ехать.

НЕ СПУГНУТЬ БЫ СЧАСТЬЕ

Через месяц Томка рыдала у меня на плече.

– Свалил, Лиз. Сказал, что я милая девочка, а ему хочется серьезных отношений. Вот сволочь. Я, как собачка, все его желания исполняла, куда уж серьезнее?

Я гладила подругу по распущенным косам и шептала слова утешения. Знала, что это бесполезно. Но нужно было что-то говорить.

– А знаешь, Том, я ведь тоже в Сергея чуть не влюбилась тогда, – решила пооткровенничать я.

– Да знаю. Видела. На него вообще бабы летят, как пчелы на мед.

– Или мухи на... – мы дружно расхохотались.

В тот вечер я не стала рассказывать подруге, что Анатолий нашел меня в соцсетях, что мы уже месяц переписываемся, и вскоре я лечу к нему в Новосибирск. Не хотелось спугнуть счастье, так неожиданно накрывшее меня.

ТАК ХОЧЕТСЯ РАССКАЗАТЬ

Анатолий зажал между носом и верхней губой перья зеленого лука.

– Ну как? Идет мне? Хочу вот усы отрастить, – проговорил он, и «усы» смешно затрепетали по бокам его рта. Я рассмеялась.

– Ну уж нет, не хочу я усатого мужа, – сказала я и осеклась. О свадьбе мы не говорили. Прошло еще слишком мало времени. Но мне было так хорошо с Толей, что слова вырвались сами собой, как будто все уже решено.

Мужчина, увидев мое замешательство, улыбнулся. Затем встал и вышел из кухни. Я погрузстнела.



– Вот, – вернувшись, поставил он передо мной на столе маленькую бархатную коробочку, – давно купил, еще до твоего приезда. Но все боялся, думал рано, испугаю. Словом, Лиза, выходи за меня.

Я открыла коробочку и обмерла, увидев кольцо. Сил хватило лишь на то, чтобы кивнуть в знак согласия. В глазах стояли слезы счастья. Сразу подумала про Томку. Она все еще находилась в поиске своего мужчины, страдала. Вот как ей сообщать такую новость? А сообщить ужасно хотелось. Подруга все же. Мне так хотелось видеть ее на моей свадьбе.

Елизавета

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Серия специальных выпусков журналов о здоровье. Справочники «Здоровье. Остеохондроз», «Здоровье. Головные боли» и «Здоровье. Гастрит и язва» — это настоящий кладезь самой актуальной и полезной информации о том, что волнует всех и каждого:

- почему болит голова, если не поел;
- как правильно поднимать тяжести и вставать с постели, если ноет спина;
- правда ли что любовь капельсином может стать причиной гастрита...

В НОВЫХ ВЫПУСКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- как справиться с приступом гастрита, мигрени, люмбаго и при этом не навредить себе;
- на какие симптомы нужно обращать внимание и не игнорировать обращение к врачу;
- диетотерапия головных болей, проблем с позвоночником и заболеваний желудка + рецепты блюд на каждый день;
- проверенные рецепты народной медицины.



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

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

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск

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

16+ Реклама

В ПРОДАЖЕ С 11 НОЯБРЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ОТ РАНЫ ДО ВАКЦИНЫ

– Понятно, что столбняком могут заразиться люди всех возрастов и профессий. При этом 70% заболевших составляют люди старше 65 лет. Но чаще всего более серьезные формы встречаются у новорожденных и их матерей. Это происходит в том случае, если матери не защищены от столбняка вакциной, столбнячным анатоксином.

ГЛАВНОЕ – НЕ УПУСТИТЬ ВРЕМЯ

– Запомните, главное при получении любой травмы, сопровождающейся образованием раневой поверхности, правильно рану обработать. Для этого необходимо обратиться к врачу в травмпункт или в поликлинику по месту жительства.

Ну а непосредственно лечение столбняка нужно обязательно проводить в медицинском учреждении.

Очень важно начать лечение вовремя – при появлении первых признаков заболевания, а лучше сразу же после травмирования. Все дело в столбнячном токсине, который врастает в нервные волокна, и разрушить эту связь невозможно. Так, введение антитоксического иммуноглобулина, как защиты от столбняка, при уже развившихся симптомах заболевания неэффективно. По этой причине смертность от столбняка настолько высока, что уступает только бешенству и легочной чуме.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВАКЦИНАЦИИ?

– Иммунизация является единственным надежным способом профилактики столбняка. В России соглас-

Вакцинация, которая проводится в поликлиниках по месту жительства бесплатно, складывается из трех прививок с последующей ревакцинацией в возрасте 18 месяцев, 7 лет, 14 лет, а в дальнейшем проводит-

фицирование происходит в 90% случаев при мелких травмах, по поводу которых пострадавшие, как правило, не обращаются за медицинской помощью.

А ведь раннее обращение к доктору и проведение экстренной профилактики столбняка могут спасти вашу жизнь и жизнь ваших близких!

– Кому нужна экстренная вакцинация?

– Экстренную профилактику столбняка проводят при любых травмах и ранах, когда нарушена целостность кожных покровов и слизистых оболочек:

- при обморожениях,
- ожогах второй, третьей и четвертой степеней,
- укусах животных,
- проникающих повреждениях или оперативных вмешательствах на желудочно-кишечном тракте,
- у непривитых или лиц с неизвестным прививочным анамнезом,
- внебольничных абортах,
- родах вне медицинских учреждений,
- гангрене или некрозе тканей любого типа,
- абсцессах, карбункулах.

Решение о проведении экстренной вакцинации проводится по заключению врача. Но лучше до этого не доводить, а вовремя обратиться за помощью!

Наталья Киселёва



ОКАЗЫВАЕТСЯ

● **Столбнячная палочка широко распространена в природе. Она находится в почве, а также является частым и безвредным обитателем кишечника многих домашних и диких животных и человека. Токсин, который она выделяет, не всасывается кишечной стенкой и опасности не представляет.**

● **Столбнячная палочка может существовать только там, где нет кислорода.**

● **Нередко рана заживает к началу болезни, и человек не помнит о месте и характере повреждения.**

● **Иммунитет после перенесенного заболевания не вырабатывается, в связи с чем возможно повторное заражение столбняком.**

но Национальному календарю профилактических прививок всем детям, начиная с трехмесячного возраста, вместе с прививками против дифтерии вводят анатоксин столбнячный, который находится в составе комбинированных вакцин.

ся ревакцинация через каждые 10 лет.

Вместе с тем на фоне массовой иммунизации на территории РФ изменились эпидемиологические особенности столбняка: заболевания регистрируются, в основном среди лиц старше 50 лет. Ин-



В самые трудные времена знайте: что нам волноваться? У нас есть вера!

Старец Николай Гурьянов

ВЕРА НАША во спасение

КАКОЕ ИМЯ ДАТЬ МЛАДЕНЦУ

? *Через пару месяцев в нашей семье должен родиться ребенок. Хотим дать ему имя по православной традиции. Как правильно выбрать имя? И можно ли сразу его покрестить?*

Олег и Мария, г. Санкт-Петербург

Строго по церковной традиции имя нарекается в день того святого, память которого празднуется на 8-й день по рождению ребенка. В церковном календаре бывает по несколько дней памяти одного и того же святого, также одно имя носят многие святые.

Определенных правил по времени Таинства Крещения не существует. Обычно крещение проводят на 40-й день после рождения. Более обстоятельно с таким вопросом вам помогут в храме, где вы собираетесь провести Таинство Крещения.

ЧТО ОЗНАЧАЮТ ПОДСВЕЧНИКИ С ТРЕМЯ СВЕЧАМИ

? *На богослужении увидела, что в руках у священников подсвечник с тремя свечами и с двумя. Почему разные? Что они означают?*

Наталья Здорозцова, Подмосковье

Подсвечники называют дикирий и трикирий. Трикирий – подсвечник, знаменующий веру в Пресвятую Троицу, а дикирий (для двух свечей) – знаменует два естества Иисуса Христа: Божественное и человеческое.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ «ОТДАНИЕ» ПРАЗДНИКА

? *В храме услышала слова «отдание праздника». Понятно, что такое предпразднство и попразднство – подготовка и продолжение наступающего праздника. И непонятное «отдание». Что означает «отдание» праздника?*

В. И. Перова, г. Подольск

Церковь днями предпразднства готовит христиан к достойной встрече праздника, дни попразднства составляют продолжение: вспоминаются и прославляются события состоявшегося праздника. Последний день в попразднстве отличается большей торжественностью богослужения – в него включены молитвы и песнопения самого праздника. Этот день и называют – отдание праздника.

КАК ПОМОЧЬ УСОПШИМ РОДИТЕЛЯМ

? *Мои родители ушли из жизни без причастия и исповеди. Как помочь их душам?*

Ирина Силаева, г. Павловск

Наши обязанности перед родителями остаются и после их успения. Умершие нуждаются в нашей молитвенной помощи. Дети не только могут поминать родителей в домашней молитве, но и заказывать долговременные поминовения в православных храмах и монастырях, подавать записки об упокоении на Литургию, в особые дни их памяти (рождение и успение) заказывать панихиды. Подавайте милостыню об усопших, молитесь о них, делайте добрые дела, помогайте близким. Во всем этом – большая мера нашей любви к тем, кто дал нам жизнь. Это и исполнение такой важной заповеди, данной Апостолом Павлом: «Почитай отца твоего и мать, это первая заповедь с обетованием: да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле».

МОЖНО ЛИ НЕ СНИМАТЬ ПЕРЧАТКИ В ХРАМЕ

? *Осенью, да и зимой у меня одна и та же проблема – я очень мерзлявая. Можно ли креститься, не снимая теплые перчатки в храме, или их надо все-таки снимать?*

Антонина Васильева, г. Москва

По поводу перчаток правил нет. Конечно, в экстремальных условиях можно и в перчатках креститься, но в храме из чувства благоговения надо снимать. Можно посоветовать лучше одеться, например, лишнюю кофту, и тогда будет теплее и руки не замерзнут.

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

Безумство ХРАБРЫХ

Продолжаем рассказывать о бесстрашных врачах и самоотверженных учёных, которые рисковали собственным здоровьем и даже жизнью, проводя свои эксперименты. Благодаря деятельности которых состоялись десятки важнейших открытий в сфере медицины.



САМ СЕБЕ ВЫРЕЗАЛ АППЕНДИЦИТ

Заокеанский врач Эван О'Нил Кейн в 1921 году сам себе провел аппендэктомия - операцию по удалению воспаленного аппендикса. Хирург сделал этого для того, чтобы испытать местные анестетики, которые позже планировал применять для пациентов, на которых не воздействовал общий наркоз.

Во время операции 60-летний врач использовал несколько зеркал, чтобы видеть свои действия. Манипуляции хирурга продолжалась примерно полчаса.

Заметим, в те времена операция по удалению аппендикса требовала куда более глубоких надрезов, чем сегодня, то есть была в разы опасней. Однако у Кейна была набита рука: он более 4 тысяч раз проводил эту операцию на других пациентах. Уже на следующий день врач встал с постели и смог ходить.



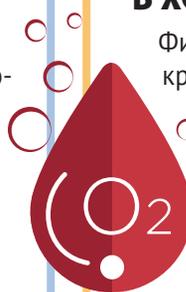
ЗАПЕРСЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Физиолога Джозефа Баркрофта интересовала идея насыщения крови кислородом, и он неустанно проводил над собой смелые эксперименты.

К примеру, проводил эксперименты с удушающими газами. Баркрофт на 10 минут решился запереться в камере, наполненной цианидом водорода.

В другой раз британец на неделю заключил себя в стеклянную камеру с минимальной подачей воздуха, чтобы узнать, каков минимум кислорода, необходимый человеку для выживания.

Наконец, однажды ученый запер себя обнаженным в холодильной камере. Он хотел понять, как холод воздействует на умственную активность. В итоге Баркрофт обнаружил, что, приближаясь к смертельному переохлаждению, человек начинает чувствовать тепло, а не холод. Эксперимент закончился тем, что мужчина потерял сознание. Его удалось вернуть к жизни лишь усилиями врачей.



ДАЛ СЕБЯ УКУСИТЬ «ЧЁРНОЙ ВДОВЕ»

Энтомолога и токсиколога Алана Блэра называют «настоящим человеком-пауком». В 1933 году он решился испытать на себе воздействие укуса паука «черной вдовы».

Ученый не кормил самку паука две недели, чтобы хорошенько ее разозлить, а затем подставил свой палец и позволил кусать себя в течение 10 секунд. То есть достаточно долго, чтобы яд наверняка поступил в организм.

Как отмечал сам Блэр, по ощущениям крошечный укус был похож на укол иглой. Однако спустя немного времени он начал испытывать нарастающее чувство жжения. Кожа вокруг укуса побледнела, а сам палец покраснел.

Когда токсины распространились по телу, рука онемела, а потом начала опухать. Начались жгучие боли в лимфатических узлах и других частях тела. К тому времени, как экспериментатора забрали в больницу, он не мог ни говорить, ни дышать. Алан Блэр впал в шоковое состояние. Боли терзали его тело в течение трех дней. Впрочем, за это время Блэр подробно описал врачам все симптомы, которые появляются при укусе «черной вдовы». Это впоследствии позволило легче диагностировать жертв укуса, а также понять, как токсины этого паука воздействуют на организм.



СКАЖЕМ АТЕРОСКЛЕРОЗУ НЕТ —



Заболевание сосудов, вызванное нарушением обмена веществ, – грозный враг для организма. Поэтому к лечению необходимо подойти со всей ответственностью. А тщательно сбалансированный рацион питания – это важная часть лечебного процесса, которая поможет если не устранить насовсем, то взять под контроль проявление болезни и затормозить её дальнейшее развитие. Руководствуясь нашей шпаргалкой по питанию на неделю, вы сможете перейти на лечебную диету с пользой и удовольствием.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 Соблюдаем дисциплину лечебного питания: едим 5–6 раз в день в одно и то же время, не объедаемся и не допускаем больших перерывов в еде.
- 2 Сокращаем привычное количество калорий на 10–15%. Проще всего это сделать, соблюдая требования диеты: снизить потребление жирных продуктов, вредностей, сахара и сахаросодержащих продуктов.
- 3 Соблюдаем питьевой режим – пьем чистой воды столько, сколько прописал врач, за полчаса-час до еды. Лучше всего, если вода будет теплой.
- 4 Боремся с пристрастием к крепкому кофе и чаю – переходим на слабозаваренные напитки с молоком, травяные чаи, цикорий.
- 5 Снижаем или убираем из рациона соль – заменяем ее на смесь солей с магнием и калием либо используем пряности и лимон.
- 6 Раз в неделю устраиваем разгрузочный день.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

- творог 5%-ной жирности 100 г;
- запеченное яблоко;
- цикорий с молоком.

Второй завтрак

- салат из корневого сельдерея и моркови 150 г;
- сметана 20 г.

Обед

- постные щи 250 мл;
- 1–2 тоста из отрубного хлеба;
- компот из сухофруктов.

Перекус

- любой фрукт на выбор;
- йогурт греческий 100 г.

Ужин

- треска запеченная 150 г; • картофель запеченный 100 г; • салат из помидора и огурца с растительным маслом 100 г;
- напиток по выбору.

ВТОРНИК

Завтрак

- пшеничная каша с тыквой 200 г;
- слабозаваренный кофе с молоком.

Второй завтрак

- тост из цельнозернового хлеба с запеченной рыбой, свежим огурцом, ломтиком сыра.

Обед

- суп из цветной капусты и брокколи 250 мл; • отварная куриная грудка 100 г;
- яблочный сок.

Перекус

- кефир 5%-ной жирности 200 мл;
- несладкое печенье.

Ужин

- рыбные котлеты 2 шт.;
- бурый рис отварной 100 г;
- квашеная капуста 100 г;
- зеленый чай.

СРЕДА

Завтрак

- творожная запеканка 150 г;
- мед 1 ч. ложка;
- кофе с молоком.

Второй завтрак

- два банана.

Обед

- рассольник на курином бульоне 250 мл;
- отварная куриная грудка 100 г;
- морс клюквенный.

Перекус

- ряженка 200 мл.

Ужин

- овощное рагу с баклажанами 200 г;
- картофель в мундире 100 г.



ЧЕТВЕРГ

Завтрак

- омлет из 2 яиц;
- тост со сливочным маслом;
- чай.

Второй завтрак

- творожная запеканка 100 г.

Обед

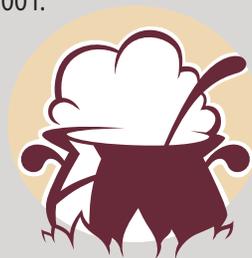
- суп из нежирной рыбы с рисом 250 мл;
- овощное рагу 100 г.

Перекус

- морс клюквенный; • зефир.

Ужин

- капуста тушеная 200 г;
- отварная говядина 100 г;
- напиток по выбору.



У НАС СВЕКОЛЬНИК НА ОБЕД!



ПЯТНИЦА

Завтрак

- каша гречневая 150 г;
- салат из помидора и огурца с растительным маслом 100 г;
- цикорий с молоком.

Второй завтрак

- салат из киви, апельсина и яблока 150 г.

Обед

- суп свекольник 200 мл;
- отварная говядина 100 г;
- морс ягодный.

Перекус

- кефир 5%-ный 200 мл;
- пастила.

Ужин

- индейка запеченная 150 г;
- чечевица отварная 100 г;
- напиток по выбору.



РЕЦЕПТЫ

РЫБА НА ЛУКОВОЙ ПОДУШКЕ

80–87 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 400 г филе белой рыбы
- 3 шт. лука репчатого
- 3 ст. ложки масла растительного
- смесь сухих трав, соль, черный перец – по вкусу



Приготовление:

Лук очистить, нарезать крупными кольцами. Разогреть в сковороде масло, выложить лук и тушить его, помешивая, около 5 минут. Рыбу обсушить, натереть смесью пряностей и солью. Лук разровнять по сковороде, сверху выложить рыбное филе, плотно накрыть крышкой и томить на тихом огне 15 минут. Подавать с картофельным пюре или бурым рисом.

СУББОТА

Завтрак

- два бутерброда с запеченной индейкой, белым сыром и томатами;
- кофе с молоком.

Второй завтрак

- яйцо всмятку;
- свежий огурец.

Обед

- суп с овощами и фасолью 250 мл;
- морс ягодный.

Перекус

- два фрукта на выбор.

Ужин

- куриная грудка запеченная 200 г;
- винегрет 100 г;
- ромашковый чай.



ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

- овсянка на воде с медом и сливочным маслом 150 г;
- кофе с молоком.

Второй завтрак

- запеченное яблоко с творогом.

Обед

- тыквенный суп-пюре 250 мл;
- гренки из цельнозернового хлеба 100 г;
- компот фруктовый.

Перекус

- небольшая горсть орехов.

Ужин

- рыба, запеченная на луковой подушке 200 г;
- картофельное пюре 100 г;
- свежий помидор;
- напиток по выбору.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ

130 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 700 г филе трески
- 2 отварных картофелины
- 1 яйцо
- 2 луковицы
- 4 ст. л. растительного масла
- соль - по вкусу

Приготовление:

Рыбное филе, картофель, лук пропустить через мясорубку. Вмешать яйцо, соль и мелко нарезанный укроп. Из фарша сформировать котлеты. Разогреть масло в сковороде и обжаривать с двух сторон, как обычно. Либо уложить котлеты на противень, прикрыть фольгой и поставить в духовку при 180°C на 20 минут, в последние 5 минут фольгу снять.



РАЗГРУЖАЕМСЯ С УМОМ

Раз в 7–10 дней, выбрав выходной день, когда никуда не надо спешить, желательно провести разгрузочный день. Можно выбрать из предложенных вариантов, однако следует иметь в виду, что фруктовые или овощные разгрузочные дни могут быть противопоказаны при заболеваниях ЖКТ.

- 1) **Яблочно-творожный** (1 кг яблок и 500–600 г нежирного творога).
- 2) **Кефирный** (1,5–1,8 л кефира 2–3-дневной давности).
- 3) **Гречневый** (500 г отварной гречки на воде без масла и 5–6 огурцов).
- 4) **Мясной** (400 г отварной говядины и 5–6 огурцов и/или помидоров).
- 5) **На молочном чае** (заварить в 1,5 л молока при температуре 80–90°C 5 ч. ложек зеленого чая, настаивать 15 минут, процедить и пить небольшими порциями в течение дня).

Ольга Бельская

						Развеска крупы по пакетикам
Полупупка, упако- ванная в бумагу	Муза лири- ческой поэзии		Орган дыха- тель- ных путей		Гигант- ский "бензовоз" в море	Мировой модельер ... Шанель
Коллекция шуб и блузочек у модницы	Часть гла- за, чувст- вительная к свету		Перво- зданное отсутствие порядка			
	Звезда "Карна- вальной ночи"		К кому икота идет от Федота?			
				Имя писателя Бальзака		Земляк Карлсона
	В нем Рауль, Зидан играл	Авто- фирма с "Клио" и "Сандро"	"Боярин ..." Лер- монтова			
					Брыль- ска	И Элтон, и Леннон
	Соратник Брокгауза в издании словаря		Комплек- сное пред- ложение в кафе			
	"Гром и молнии" на ковче у шефа		Звезда мирового экрана ... Капур			
					Мартин, приду- манный Лондоном	
Биржевой посред- ник		Кружево из круче- ных ниточек		Мистер ... в испол- нении Аткинсона		
						Предуп- реждаю- щий звук сирены
Зверинец						
Приправа, душица обыкно- венная		Кустарник снегириям на радость		Плач в три ручья		
Повесть Тургенева с женским именем						
			Плоды, свалив- шиеся с дерева		Коли- чество семечек в ладошке	Птичка - друг кро- кодила (мульт.)
Юве- лирная прищепка на ухе	"Стенка" хоккейной коробки					
Они толще и меньше блинов	Сода в едком "настро- ении"					

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

В австралийской прецедентной системе права все для нас непривычно и непонятно. Вот, например, позволяет ли закон супругу дамы, приходящейся родственницей по отцовской линии наследнику аристократического титула семьи, жениться на своей вдове?



ОТВЕТЫ

«Найдите 5 отличий»: «Край парфюма слева, оранжевый лист слева вверх, цвет листа в центре, лист у ручки, клан на рукаве. Нет, не дозволяет ни закон, ни логика: если он жен, то у него нет оган, а если мертв, а если мертв не женится».

«Логическая загадка»: «Нет, не дозволяет ни закон, ни логика: если он жен, то у него нет оган, а если мертв, а если мертв не женится».

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

АНТИКВАРИАТ

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

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



ЗДОРОВЬЕ

■ **8-977-303-63-92** Практика Цигун. Программа по снижению веса. Яндекс дзен канал (16+): gena6119. Тел.: 8(977)303-63-92

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

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

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

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

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

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

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП НА 11–24 НОЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам пора пересмотреть свой привычный уклад жизни и перестать ждать от людей невозможного. Живите здесь и сейчас! Не забывайте следить за здоровьем позвоночника и делать зарядку по утрам.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы, берегите силы, впереди вас ждут великие свершения! Занятия танцами или вокалом высвободят ваши внутренние ресурсы и помогут укрепить веру в себя. Давайте нагрузку и мозгу.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Физическое здоровье Львов, если верить звездам, будет зависеть от их любви к пешим прогулкам и времени, проведенному на свежем воздухе. Чаще общайтесь с позитивными людьми, заряжайтесь добром.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам астрологи советуют серьезно заняться налаживанием сбалансированного питания и питьевого режима. Попробуйте йогу. Если физическая форма будет в порядке, то и на душе будут петь соловьи.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам не придется напрягаться, чтобы быть на высоте, однако, звезды советуют как можно скорее отказаться от вредных привычек. Обратите внимание на травяные сборы для иммунитета.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Если Водолеям нужен был знак свыше, чтобы поменять свою жизнь, то можете считать, что это он. Звезды ясно дают понять, вы засиделись на одном месте, пора выбираться из зоны комфорта и открывать что-то новое.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Чтобы смотреть на мир ясно, Тельцам необходимо позаботиться о здоровье своих глаз, посетить офтальмолога. Кроме того, нужно научиться доверять близким людям и не отталкивать их.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Звезды советуют Ракам не пренебрегать отдыхом и хорошо выспаться. Не бойтесь показаться навязчивыми, отстаивайте свою позицию. Почаще проветривайте дом, попробуйте закаливание.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Дева земной знак, это вовсе не значит, что его представителям стоит мыслить приземленно, мечтайте о великом и не бойтесь замахиваться на большие свершения. Следите за водно-солевым балансом.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Последний месяц осени принесет в жизнь Стрельцов креатив и желание реализоваться в творчестве, не противьтесь порывам души. Для хорошего самочувствия рекомендуется посещать бассейн и сауну.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги, звезды настоятельно рекомендуют вам перестать кому-то что-то доказывать. Ваше здоровье будет напрямую зависеть от положительных эмоций, которые вы получите в этот период.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам полезно побыть в одиночестве и понять, что вы хотите от своей жизни в дальнейшем. Вашими лучшими друзьями на этот период станут медитация и всевозможные духовные практики.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



9–23 ноября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



24 ноября
НОВОЛУНИЕ



25 ноября – 7 декабря
РАСТУЩАЯ ЛУНА

11–16 ноября –
убывающая луна, 3 фаза

Пожалуй, стоит пока отказаться от идеи успеть все и сразу. Повременить с крупными тратами денег и дорогими приобретениями. Проводите больше времени с близкими и не скупитесь на слова благодарности окружающим, а самое главное – себе, вы их заслуживаете. И массажик – вот

для него время очень подходящее.

17–23 ноября –
убывающая Луна, 4 фаза

Многие люди могут отмечать у себя беспричинную агрессию и раздражительность, с этим можно справиться, если нырнуть с головой в любимое дело. Лучшее время месяца для спаухода и расслабления в хаммаме или дровяной бане.

24 ноября - Новолуние

Пришло время избавиться от всего ненужного и наносного. Можно смело менять стрижку, отпускать старые обиды, прощаться с людьми, с которыми вам не по пути. Новолуние – это время любви, к себе, к окружающим людям. Не упускайте возможности провести время с теми, кто дорог. Прекрасные дни для выездов на природу.

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 21 (164). Дата выхода:
11.11.2022

Подписано в печать: 03.11.2022
Номер заказа – 2022-03698
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 09.11.2022

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

Тираж 192 500 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 про-
изведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные мате-
риалы. Факт присылки означает
согласие их автора на использование
присланных материалов в любой
форме и любыми способами в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

Исцелиться может каждый, и вы - не исключение!

Рассказ о помощи Шарбеля

ОТКУДА РОССИЯ УЗНАЛА О ШАРБЕЛЕ? Святой Шарбель прибыл в Россию из Беларуси.

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

Иван Трофимович Васнегов, село Юксеево: «Мой сын, теперь москвич, недавно вернулся из Ливана, был в служебной командировке. Там приобрел цветное изображение Святого Шарбеля. Он видел, как туристы раскупали иконки Шарбеля, которое, по их словам, помогает избавиться от болезни. Привез нам с матерью. Я, конечно, не верил этим сказкам, взял изображение, как красочный сувенир, но однажды, когда у меня сильно разболелась голова, вспомнил о целителе из Ливана. Нашел его иконку, дай, думаю, попробую – надоело принимать лекарства. Приложил изображение Святого к больному месту, сразу почувствовал сильное тепло, а вскоре головная боль прекратилась. Теперь я стал искренне верить в целебную силу Шарбеля. Однако знаю о нем очень мало, жалею, что не познакомился ближе с его удивительным феноменом».



Храм Святого Шарбеля в Ливано

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

Масло из храма Шарбеля для исцеления миллионов!

НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:

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



цена: 1499 р.

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

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: **wolvesby.ru**

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

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан на тесемке



цена: **699 р.**

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

количество ограничено!

Икона Святой Целитель Шарбель На холсте.



Исцеляющий образ христианского монаха должен быть в доме каждого человека!
Ширина: Высота: Цена:
13 см x 18 см 1999 р.
18 см x 24 см 2399 р.
21 см x 27 см 2699 р.
Выполняется только под заказ!!!

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
Отзывы людей, о том как и от каких болезней они исцелились.
450 страниц + чудотворные образы!
Цена: 1399 р.

позолота 24к.: **1599 р.**, серебро: **1199 р.**
Перстень для водителей с оберегающим Николаем Чудотворцем

Цена одного изделия позолота 24к.: **999 р.**, серебро: **699 р.**
Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм
Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Крестики: мужские, женские и детские.
«Неделька»

количество ограничено!
999 р. «Святой Целитель Шарбель»
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из камня обсидиан
Помогает в исцелении

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1399 р.**
Кольца: «Изысканный алмаз», «Розовая мечта», «Зимняя вишня», «Морская волна», «Изумрудный глаз»

позолота 24к.: **1199 р.**, серебро: **899 р.**
КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН «Благородный слон»
Символ долголетия, мудрости и гармонии.

БУСЫ 899 р., БРАСЛЕТЫ 699 р. из натуральных камней:
Тигровый глаз, Опал, Агат, Нейфрит, Аметист, Гранат, Сердолик, Бирюза, Лунный камень, Обсидиан, Кахалонг, Розовый кварц, Лазурит, Малахит, Коралл, Волосатик, Яшма, Лабрадор, Амазонит, Раухтопаз, Аквамарин, Цитрин, Родонит, Халцедон, Горный хрусталь.

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1699 р.**
«Розовая мечта», «Изумрудный глаз», «Изысканный алмаз», «Морская волна», «Зимняя вишня»
Уникальное тройное кольцо
Цена: **1999 р.**

9 Исцеляющих образов Святого Шарбеля на белорусском натуральном льне

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1099 р.**, серебро: **699 р.**
Кольцо и серьги «Защита ангела», Кольцо и серьги «Греческая фантазия», Детские серьги «Ангелочки» с нежным фианитом, Серьги «Русский кокошник», Кольцо и серьги «Спаси и сохрани»

КУЛОНЫ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ КАМНЕЙ 699 р.
Яшма, Розовый кварц, Лунный камень, Агат, Лазурит, Бирюза, Тигровый глаз, Родонит, Горный хрусталь, Малахит, Нейфрит, Сердолик, Аметист, Аквамарин.

Набор «Дерево жизни»
Кольцо, Серьги, Серьги
Кольцо, позолота 24 к.: **1499 р.**
Серьги, позолота 24 к.: **1499 р.**
Серьги, серебро: **999 р.**

Цена одного изделия: **699 р.**
ГЕМАТИТОВЫЙ ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ НАТЕЛЬНЫЙ
Нормализует давление
НОВИНКА!
Природный Янтарь
Бусы: **1599 р.**
Браслет: **1099 р.**

БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК ПО ВСЕЙ РОССИИ: 8-800-200-15-57
ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КАЗАХСТАНА: +7(7172)97-32-32
ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ: 8-029-735-71-71

Viber WhatsApp
+375-25-735-71-71
ИП Шеремет Сергей Валерьевич
ОГРНИП 321673300004616

РЕКЛАМА

Вы уже позаботились о ногах?

Внимание!
Ботинки маломерят,
берите на размер
больше.



скидка 50%

~~2990~~ **1490** Р

Теплые ботинки «Комфорт Норд»

В этих ботинках не страшны ни холод, ни сырость. Широкий проем комфортен для ног с любой полнотой и подъемом, липучка обеспечивает плотную фиксацию. Антискользящая подошва, амортизирующая пяточная вставка. Классический черный цвет.

Материал: верх – полиэстер 100%,
внутри – иск. мех. Подошва – ПУ.
Высота подошвы: 3 см.
Размеры 37–45. КНР.



295 Р

Самые удачные дни для всех дел в саду и в огороде: наилучшее время для посева семян, пересадки растений, внесения удобрений и многого другого. С помощью ежемесячного календаря работ удобно запланировать все сезонные работы заранее, а когда придет пора – все сделать вовремя и правильно!
Формат 120x180, обложка, 96 с. 16+
Лот 152 8464



Носки без резинки «Релакс»

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

Материал: 74% хлопок, 24% п/а, 2% эластан. Россия.
Цвет в ассортименте. Женские: размеры 23-25, 25-27.
Мужские: размеры 25, 27, 29. Уточните у оператора при заказе.

скидка
30%

~~990~~ **690** Р

Ножницы для плотных ногтей + щипцы

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

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



+ ПОДАРОК

690 Р

МОЙ МИР

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

8-800-250-21-76

код заказа:
PM-22-363-ЗИМ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, эт. 3, пом. 3, каб. 302. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 31.12.2022 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-22-363-ЗИМ. Реклама.