

СЕМЕНА В ПОДАРОК
с этим номером журнала*

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 02 (169)

27 января –
9 февраля
2023 года



*Пакетик семян прикреплен на обложку

ГЕРПЕС

ДАЁМ ОТПОР ВИРУСУ ВЕЗДУШЦЕМУ

СТР. 10-13

ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ

ДАНЬ МОДЕ ИЛИ СПАСЕНИЕ?

СТР. 22-23

ВОДА

КИПЯТИТЬ ИЛИ ФИЛЬТРОВАТЬ?

СТР. 14

БОДРОСТИ УРОК

ПРЕПОДАСТ ЭЛЕУТЕРОКОКК

СТР. 8

ХЛЕБ

РАЗБЕРЁМ ПРОДУКТ ПО КРОШКАМ



СТР. 18-19



**ЕЛЕНА РОГАЧЁВА –
ЧИТАТЕЛЬНИЦА
из Архангельска:**

**ОТ ОПЕРАЦИИ МЕНЯ СПАСЛИ
КРОЛИКИ, ИНКУБАТОР
И ЧАЙНЫЕ СБОРЫ**

16+

ISSN 2712-9861



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



МУЗЫКА, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ПРОСНУТЬСЯ

Музыка сопровождала человека на всём пути его эволюции. Удивительно ли, что в 500 году н. э. всем известный Пифагор сделал предположение, что определённые мелодии могут по-разному воздействовать на наш мозг. Современные учёные в этом уже нисколько не сомневаются – воздействуют и ещё как!



1. Частота колебаний – 500 Гц.

Обычно мелодии будильника с такой частотой установлены в базовых настройках телефона. Если говорить о музыкальных мелодиях, то обычно это соло скрипок, соло гитар, фортепиано, вокал.

2. Чем старше – тем тише.

Это о возрасте человека и громкости выбираемой им мелодии для будильника. Считается, что чем человек старше, тем тише должен быть его будильник.

3. Легко напевать.

Еще одно условие для мелодии будильника – песня

или мелодия, которую вы легко сможете воспроизвести самостоятельно.

4. Только не свои любимые песни.

Иначе они быстро надоедят и перестанут нравиться.

5. Средний ритм.

Мелодия не должна быть слишком быстрой или слишком

медленной – в среднем, 100–120 ударов в минуту.

6. Отчетливый ритм и плавный переход от ноты к ноте.

Это поможет проснуться мягко и не нарушит нормальной работы мозга.

7. Людям депрессивным лучше ставить в качестве звука будильника веселую, жизнеутверждающую музыку, тревожным – спокойные композиции.



Совет от «Секретов здоровья» – начинайте свой день с улыбки и любимой песни в душе. Это зарядит энергией на целый день!

ШЕСТЬ ПРОБЛЕМ, ОДНО РЕШЕНИЕ



1. Кисти рук



2. Колени



3. Стопы



4. Плечевые суставы



5. Локтевые суставы



6. Тазобедренные суставы

Получите 2 упаковки Сустолада В ПОДАРОК

Чтобы получить подарок:

1. Позвоните **8 (800) 100-43-16**

2. Сообщите код **2 1 9 3**

НЕ ВОСПРИНИМАЙТЕ СВОИ СТРАДАНИЯ КАК ДОЛЖНОЕ! ВЫХОД ЕСТЬ!



Сустолад - разработан для костей и суставов из природного сырья высшего качества, ведущими технологами Алтая!

ВНИМАНИЕ!

Акция действует до 27 февраля 2023 года.

Реклама. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 8 800 100 43-16. Реклама. Только для жителей РФ. ИП Фатахова Мария Васильевна. ОГРНИП 319595800079759. 1 Melanex Sustolad – Меланекс Сустолад. Пищевой продукт. Юридический адрес: 617032, Россия, Пермский край, Ильинский район, с. Васильевское, ул. 60 лет Октября, д. 2, кв. 2. Акция действует с 27.01.2023 по 27.02.2023.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ОДОЛЕЛ ХЕЙЛИТ? АИР ЗАЕДЫ УСТРАНИТ

Летом я живу в деревне, а на зиму меня к себе в город забирает внучка. У нее муж, двое деток. Я не хотела стесняться, но они настояли, чтобы в холодное время года я жила у них. Семья у внучки хорошая, добрая, душевная. Живут ладно. Мне с ними хорошо. Вот только правнуки мои слабенькие, то и дело хворают. Двойневые они – мальчик и девочка. По осени заметила, что в уголках рта у детей появились заеды. Врачи сказали – хейлит. Витамины прописали. А я со своей стороны предложила внучке приготовить настой корней аира. Испробованное мною средство. Им нужно рот полоскать, когда заеды появляются. 1 ч. ложку корней аира (предварительно их надо хорошо измельчить, внучка это в кофемолке сделала) залить стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут под полотенцем, процедить. Полоскать рот 4 раза в день после еды. А еще потрескавшуюся кожу можно мазать маслом чайного дерева, но оно может оставить ожог, поэтому 2 капли масла сначала стоит развести в столовой ложке оливкового или подсолнечного масла. А потом ватной палочкой мазать заеды. Хорошо, внучка у меня сговорчивая, прислушивается ко мне. Быстро мы с ней ребятам помогли, проблему эту устранили. Уж поскорее бы лето! Поедем с правнуками в деревню, на свежий воздух, к речке.

Галина Петровна Ю.,
г. Коломна

Наша справка:

Корень аира – прекрасный природный «дезинфектор», к тому же у него богатый витаминный состав, позитивно влияющий на регенерацию тканей. Масло чайного дерева также борется с микробами и снимает воспаление.

✉ СЕРДЦЕ УСПОКОИМ ТРАВЯНЫМ НАСТОЕМ

Летом дети возили меня на море. Врачи поставили мне диагноз «стенокардия», вот сыновья и переполошились, стараются окружить заботой и вниманием. Летом до смешного, наняли мужиков огород мне копать. У меня там огородик-то смешной, сама всегда справлялась. Сыновья опять же помогали. Но в последние пару лет разлетелись по разным городам, семьями обзавелись, видимся редко. А то, удумали, доставку продуктов мне заказывают. Первый раз я даже обомлела, мол, чего это мне привезли такое, я не просила. А оказывается, это дети мои решили, что мне так будет проще. Ну, в общем, да, проще. Вместо магазина пошла просто погуляла, куда как лучше, чем сумки таскать. А вот летом на море меня отвезли, в санатории приморском процедур набрали – лечись, мама. В санатории, пока в соляной пещере отдыхала, познакомилась с одной женщиной из Челябинска. У нее тоже стенокардия. Вот она мне рассказала, что давно горстями лекарства не пьет, а все благодаря боярышнику и пустырнику, из которых



готовит настой. Я ведь все записала под диктовку, а приехала, давай пробовать. Смешала по 6 ст. ложек плодов боярышника и травы пустырника, залила 1,5 л кипятка и дала настояться под полотенцем 2 часа. Затем процедила и пила настой вместо чая за 30 минут до еды на протяжении 2 недель. И так мне понравилось, что я (опять же, по совету челябинской знакомицы) пью такой «чай» двухнедельными курсами каждые три месяца.

Янина Жукова, г. Москва

Наша справка:

Боярышник, имея в своем составе чуть ли не всю таблицу Менделеева, обладает улучшающими кровоснабжение свойствами, борется с мигренью и неврологическими заболеваниями, к тому же является общеизвестным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. В том числе, составом на его основе вполне под силу сократить число приступов стенокардии. Пустырник же уменьшает возбудимость нервной системы, нормализует сердечный ритм, увеличивает силу сердечных сокращений.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕСУШИТЬ КОЖУ

Маски из косметической глины – это прекрасное средство на разные случаи жизни. Но важно знать, что таким маскам нельзя давать полностью высыхать на коже. Просто пользуйтесь пульверизатором, пока «носите» маску, это не даст коже пересохнуть.

Юлия Пименова, Московская обл.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ МАЗЬЮ ОТФУТБОЛИМ

В прошлом году мой муж почти всю зиму хворал. Сначала ковид, потом совсем ослаб иммунитет, шалило сердце, начало скакать давление, стал жаловаться на суставы. А живем-то мы в частном доме. Зиме на наши нужды плевать с высокого небушка. Она и плевала – обильными снегопадами. Хочешь – не хочешь, а надевай шушун, лопату в руки и вперед – чистить дорожки у дома. Мужа я берегла, сама ковырялась, как могла. Ну, и стоит ли говорить, что мышцы, локти и колени болели беспрерывно. Чай тоже не девочка. Бегала в поликлинику за рецептом мужу, ну и в очереди разговорила с одной знакомой, она мне про свое житье-бытье поведала, я ей о своих плясках с лопатой рассказала. Ну, у кого что болит, как говорится. И вот эта знакомая поделилась со мной рецеп-

том одной чудесной мази. Готовить ее совсем просто. Взять по 2 ст. ложки сушеных цветков донника, шишек хмеля и цветков зверобоя, 50 г размягченного сливочного масла. Все компоненты соединить и тщательно перемешать. Хранить в закрытой банке в холодильнике. От боли в мышцах нужно втирать эту мазь на ночь в те места, которые беспокоят. А если болят суставы, то из мази нужно сделать компресс: наложить мазь на плотную ткань и примотать к больному суставу, сверху укрыв пергаментной бумагой и утеплив теплым шарфом. Оставить на 2–3 часа. Мне средство очень понравилось. Попробуйте, это ведь просто.

Ольга Никифорова, Вологодская обл.



Поделитесь
своими советами
и рецептами!

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

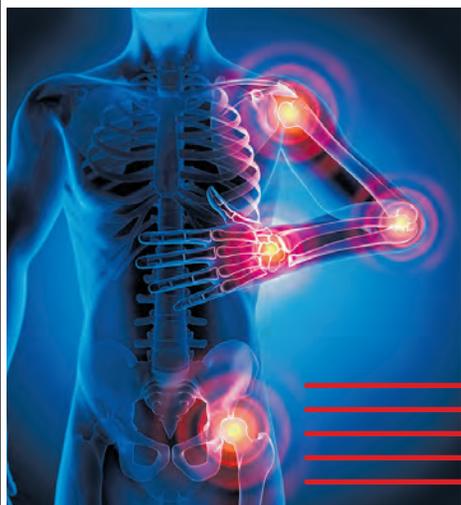
**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

Наша справка:

Благодаря богатому химическому составу средства на основе донника улучшают микроциркуляцию крови и венозный кровоток, оказывают противовоспалительное и анальгезирующее действие. Шишки хмеля в составе мази усиливают ее обезболивающие свойства, успокаивают и уменьшают выраженность воспаления. А зверобой улучшает регенерацию тканей, расслабляет мышцы.

АРТРИТ? АРТРОЗ? ОСТЕОХОНДРОЗ? ВЕРНИТЕ СЕБЕ БЫЛУЮ ПОДВИЖНОСТЬ!



Проблемы с опорно-двигательным аппаратом являются настоящим бичом людей среднего и старшего возраста. С возрастом нам все труднее двигаться, труднее бороться с дискомфортом в суставах, труднее мириться с дилеммой: количество перепробованных средств растет, а результат не радует. Почему?

Ткани суставов очень плотные! Это хрящи, фиброзные связки, костные эпифизы. Полезные компоненты проникают сюда с трудом!

ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ!

БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:

- увеличению вязкости синовиальной жидкости
- поддержанию суставов на клеточном уровне
- облегчению дискомфортных ощущений
- чистке, омоложению и питанию суставных тканей
- предотвращению возрастных изменений

КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ ОТ ИЗНОСА!

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

8 (800) 600-57-56

Звонок по России бесплатный

8 (495) 136-59-66

г. Москва

Реклама

Все компоненты **БИАРТЕКС (BIARTEX)** – 100% натуральные! В составе капсул – биомасса пантов марала, концентрат моллюсков, ДНК лососевых и др. ценные составные. Формула активатора включает нативное масло амаранта, концентраты падуба, дапачо и пр. биопротекторы. В соединении с ферментами тонкого кишечника они образуют биогенную формулу с мощной доказанной эффективностью!



✉ ТРАВКИ ЗАПАСАЕМ – ЖЕЛЧЬ ПОГОНЯЕМ

Позади новогодние праздники – чудесное, волшебное время. А вот для меня, при всей моей любви к январским торжествам, несколько лет назад новогоднее застолье обернулось бедой. Почувствовала нестерпимую боль в животе, муж вызвал скорую, увезли меня в больничку и там диагностировали холецистит в стадии обострения. Желчный камень попал в проток и закупорил его. Снимали боль капельницами, потом операция по удалению желчного. Словом, новогодние торжества обернулись для меня страшной сказкой. И вот недавно дочка пожаловалась, что у нее с желчным не все в порядке. Хорошо, что хоть камни не обнаружены, можно «работать» с проблемой. Я ее от желчегонных таблеток, что врач выписала, отговорила. Есть ведь травушки, которые желчь «гоняют» прекрасно. Рассказываю. Берете по 5 ст. ложек тысячелистника, горца перечного, календулы и подорожника, по 3 ст. ложки зверобоя и плодов шиповника, по 2 ст. ложки листьев лопуха и одуванчика, по 1 ст. ложке хвоща и листьев крапивы. Все хорошо перемешиваете. Травушки все, конечно, должны быть высушенными и измельченными. 1 ст. ложку сбора завариваете в стакане кипятка. Не забудьте дать настою постоять полчаса под полотенцем. Пить это средство при некалькулезном холецистите следует по 1/3 стакана трижды в день после еды, двухнедельными курсами каждые полгода. Дочка моя жаловаться на желчный перестала, говорит, больше не беспокоит.

Евгения Тихомирова, г. Москва

Наша справка:

Все эти травы действительно обладают неплохим желчегонным эффектом, который усиливается противовоспалительными свойствами некоторых составляющих. Однако применять желчегонные травы можно только после консультации с врачом, любые средства на их основе противопоказаны, если в желчном есть камни.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ РЕПЧАТЫЙ ЛУЧОК ОТ ГЕМОРРОЯ ПОМОГ

Пятнадцать лет назад мы затеяли с мужем стройку. Захотелось переехать из душного, суетного города в свой дом, поближе к природе. Но денег, чтобы нанимать рабочих у нас не было, все сами. И траншеи под опалубку сами копали, и цемент мешали-заливали, и кирпичи грузили. Муж себе грыжу заработал, а я, прошу прощения, геморрой. Ну и роды еще внесли свою лепту. Словом, оказалась я один на один с этой проблемой. Никак не могла заставить себя пойти к проктологу. Прям ступор какой-то эмоциональный был. Ну не могу, и все тут. На самом деле, это неправильно, и я всех призываю быть смелее и внимательнее к своему здоровью. Но у меня вот был такой опыт. Случилось как-то очередное обострение, я чуть только на стену не лезла. Хорошо, в то время у нас гостила моя мама, приехала помочь с малышом, узнала о моей беде и посоветовала мне свечи из лука. Для их изготовления понадобится взять головку лука среднего размера, очистить ее, залить 100 мл растительного масла (у меня было оливковое) и про-

вить на малом огне до размягчения. Затем луковицу остудить и отжать ее через марлю или протереть через капроновое сито. Полученную кашицу снова нагреть и добавить в нее 50 г пчелиного воска. Тщательно перемешать до однородности. Снять с плиты, дать немного остыть и сформировать из полученного состава небольшие свечи. Убрать в холодильник для застывания. Для снятия обострения нужно вводить одну такую свечку перед сном в задний проход, делать так до снятия неприятных симптомов.

Дарья Петровна Ю.,
Ставропольский край

Наша справка:

Благодаря фитонцидам в составе, лук обладает мощным противовоспалительным действием, флавоноиды (особенно кверцетин) обеспечивают луку кардиотропное, капилляроукрепляющее и спазмолитическое свойства. К тому же для укрепления сосудов в стенке кишечника необходимы витамины С и РР. Их достаточно в репчатом луке.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЧТОБЫ БЛУЗКА НЕ СКОЛЬЗИЛА

Шелковые блузки и платья так и норовят «сбежать», соскользнув с одежных плечиков в шкафу. Чтобы эти неугомонные предметы одежды прочнее держались на плечиках, на оные можно просто намотать банковские резинки.

Мария Лукьянова, г. Шадринск



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ СЕМЕНА И ТРАВЫ НА БОЛЬ НАЙДУТ УПРАВУ

Новогодние праздники отшумели, а многие прихватили с собой в год наступивший желудочные боли с многочисленными застольями. Почти стихотворение вышло, да только когда болит желудок, не до рифм и шуток. Я как человек, много лет проживший с гастритом, доставшимся мне в студенческие годы вместе с дипломом, а потом периодически обостряющимся в рабочих командировках, хочу рассказать таким же страдалцам, как усмирить этого «зверя» – желудочную

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

РАСПАХНЁМ ВЗГЛЯД

Чтобы глаза казались больше и выразительнее, при нанесении макияжа проведите белым карандашом по внутренней стороне нижнего века – прямо по контуру ресничек.

Раиса Зим, г. Москва



боль. Очень советую поискать в вашем населенном пункте аптеку, где продаются травы. Не по паре пачек самых ходовых, а прям отдел. Это здорово в будущем облегчит задачу. А если вы сами сбором трав занимаетесь, то это и вовсе здорово. Так, что ж, запасаемся для начала вот таким сырьем: полевой хвощ, сушеница, ромашка, лепестки шиповниковых цветов, цветы календулы, полынь полевая и корень репейника. Измельчаем и смешиваем, взяв по 2 ст. ложки каждого ингредиента. В смесь добавляем по 3 ст. ложки измельченных плодов шиповника и семян укропа. По 4 ст. ложки зверобоя и подорожника и 7 ст. ложек тысячелистника. Все хорошенько перемешиваем. 1 ст. ложку состава теперь заварим стаканом кипятка и дадим поtomиться на водяной бане, не давая закипеть, 15 минут. Отвар процеживаем, делим на три части и пьем трижды в день за 20 минут до еды. Пить 2 недели, каждый день делая свежий отвар. Кажется, что это сложно, но приловчиться вполне реально. Травушки обладают противовоспалительным, ветрогонным, регенерирующим и бактерицидным эффектами. Боль их боится. На себе проверил и не раз.

Михаил Савинов, г. С.-Петербург

ПРОБИОТИК + ПРЕБИОТИК = МИКРОФЛОРЕ КИШЕЧНИКА ПОЛЬЗА

Пробиотики и пребиотики – это различные биологически-активные вещества, каждые из которых назначаются при нарушении баланса естественной микрофлоры ЖКТ (желудочно-кишечного тракта). Как они работают? Пробиотик – это комплекс полезных бактерий, которые способствуют хорошей работе ЖКТ и восстановлению нарушенного состава микрофлоры при дисбактериозе, который часто может развиваться после приема антибиотиков.

Пребиотики, такие как инулин, нужны для питания и создания благоприятных условий для полезных пробиотических бактерий – они избирательно стимулируют рост собственных и только полезных представителей кишечной микрофлоры (лактобактерий, бифидобактерий).

В ферментации микрофлорой толстого кишечника из инулина образуются полезные вещества, которые поддерживают

нормальную функцию клеток кишечника – колоноцитов.

Дефицит пребиотических продуктов в рационе современного человека при несбалансированном питании, диетах может приводить к развитию кишечного дисбиоза. Дополнительное включение пребиотиков также важно для восстановления сил организма после перенесенных заболеваний, при нарушениях обменных процессов.

Для того, кто предпочитает «все и сразу» в наших аптеках есть «Флориоза» –

это комплекс, сочетающий про- и пребиотики в одном продукте европейского качества, произведенный в Италии. В одном саше «Флориозы» содержится 3 миллиарда пробиотических бактерий, которые вступают в борьбу с патогенной флорой в кишечнике, и в дополнении к этому «Флориоза» содержит 800 мг пребиотика инулина, что обеспечивает физиологичное влияние на коррекцию количественного и качественного состава микрофлоры кишечника. Еще одним отличием «Флориозы» является содержание витаминов группы В, восполнение дефицита которых способствует нормализации моторики кишечника и, конечно, нужно для правильной работы нервной системы. Лучше начинать прием с первого дня антибиотикотерапии и продолжать курс после нее.



СГР: № RU.77.99.11.003.E.001326.04.19 от 09.04.2019 г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Элеутерококк – небольшой кустарник с тёмными ягодками, снижавший славу не только среди приверженцев натуропатии, но и заслуживший доверие у современных медиков.

Препараты на основе элеутерококка имеют широкий спектр применения, особенно ценятся они среди людей, страдающих от хронической усталости, сниженного иммунитета и различных расстройств нервной системы. Элеутерококк – прекрасный природный адаптоген.

ДЛЯ ЗАРЯДА БОДРОСТИ

В корне этого растения содержится большое количество гликозидов. Эти вещества помогают клеткам организма быстрее и качественнее справляться со своей работой, что даёт нам возможность почувствовать себя на высоте, повышает работоспособность и концентрацию внимания. В народной медицине не используется такой рецепт тонизирующего чая: 20 г измельченного корня элеутерококка заливают стаканом кипятка, дают 15 минут настояться и выпивают с ложечкой меда. Такой чай можно пить до 3 раз в день.

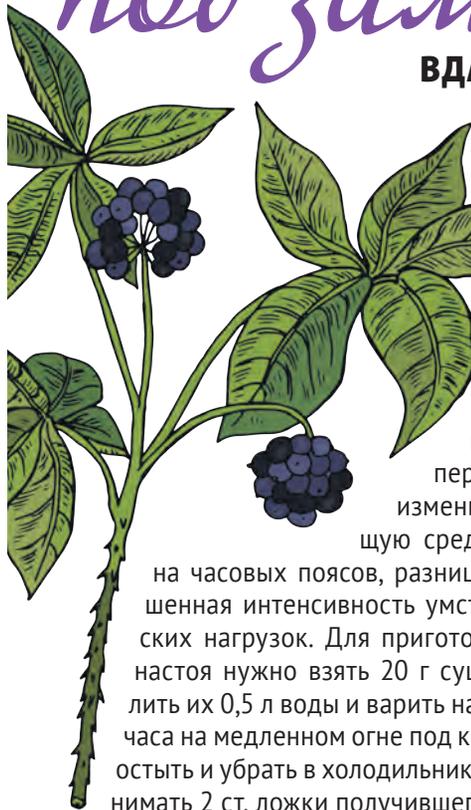
ПРОТИВ МОРЩИН

Элеутерококк можно использовать в качестве косметического средства от морщин. В 1 ст. ложку воды добавить 7 капель настойки. Эффект будет лучше, если заменить воду на отвар крапивы. Лосьоном нужно пользоваться дважды в день, при помощи ватного диска нанося его на очищенную кожу лица, шеи и зоны декольте. Через 30 минут нанести увлажняющий крем.

Анна Ерёмкина

ВОЛШЕБНЫЙ ЭЛЕУТЕРОКОКК ЗАПРЁТ БОЛЕЗНИ

под замок



ВДАЛИ ОТ ДОМА

Элеутерококк обладает мощнейшими адаптогенными свойствами, это значит, что он широко применяется, когда нашему организму нужно быстро перестроиться под изменившуюся окружающую среду. Например, смена часовых поясов, разница климатов, повышенная интенсивность умственных и физических нагрузок. Для приготовления бодрящего настоя нужно взять 20 г сушеных листьев, залить их 0,5 л воды и варить на протяжении получаса на медленном огне под крышкой, затем дать остыть и убрать в холодильник. В день нужно принимать 2 ст. ложки получившегося отвара.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ Повышенное артериальное давление
- ✗ Беременность и период лактации
- ✗ Бессонница
- ✗ Различные заболевания сосудов



И ЧТОБ ДАВЛЕНИЕ, КАК У КОСМОНАВТА

Взбодрить то и дело падающее давление вполне под силу отвару элеутерококка. 10 г измельченного корневища нужно залить 300 мл горячей воды и поставить на водяную баню на 20 минут. После этого отвар можно снимать и дать ему настояться в темном месте не менее 2 часов, после этого отфильтровать и принимать по 1 ч. ложке после еды 2 раза в день.

ДЛЯ КРАСОТЫ ВОЛОС

Если беспокоит сухость волос можно попробовать приготовить маску на основе элеутерококка. Смешать 1 ст. ложку настойки элеутерококка (ее легко можно найти в аптеке), 1 ст. ложку репейного масла и 1 ч. ложку меда. Необходимо нанести маску на кожу головы и замотать волосы махровым полотенцем для лучшего эффекта, смывать можно через 2 часа, волосы обещают порадовать блеском и шелковистостью.

ВКУСНЫЙ СОУС

Разумеется, это растение в большей степени является лекарственным, но приятный сюрприз состоит в том, что из ягодок элеутерококка все же можно приготовить очень вкусный сладкий соус к мясу. Нам понадобится: 0,5 кг ягод, 200 г сахара и 1 измельченный перец чили. Плоды нужно хорошенько промыть и просушить на полотенце, затем переложить в кастрюльку и засыпать сахарным песком. Оставить их на 3–4 часа, чтобы ягоды дали сок, можно даже помять их пестиком. Затем добавить 1/2 ч. ложки перца чили и варить соус на медленном огне около 30 минут. Не нужно ждать, когда соус остынет, сразу разлить по маленьким баночкам и укупорить крышками. Дегустировать можно уже через пару дней.

НАШИ НЕРВЫ – НЕ СТАЛЬНЫЕ КАНАТЫ

НЕ СТОИТ ИСПЫТЫВАТЬ ИХ ПРОЧНОСТЬ, ЛУЧШЕ ПОЗАБОТИТЬСЯ О НИХ!

Сейчас, если в семье есть военнослужащий, или молодой человек призывного возраста, беспокойство практически не оставляет его родных и близких. Это состояние, если оно держится достаточно долго, способно перерасти в тревожное расстройство. Постоянный стресс поддерживает выработку гормонов, отвечающих за его возникновение и контроль, нарушается нормальный гормональный баланс, и организм «падает» в экстремальный режим.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК В ДВУХ ШАГАХ ОТ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРЕВОЖНОГО РАССТРОЙСТВА, ИЛИ УЖЕ СТАЛ ЕГО ЖЕРТВОЙ? МОГУТ НАБЛЮДАТЬСЯ:

- постоянное эмоциональное напряжение, способное перейти даже в паническую атаку;
- резкие и частые перепады настроения;
- различные нарушения сна;
- быстрая утомляемость и слабость, приводящие к снижению работоспособности;
- повышение потливости, учащенный пульс;
- жалобы на появление болей в разных частях тела.

ЧТО СТОИТ ПРЕДПРИНЯТЬ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА И УСТРАНЕНИЯ ТРЕВОЖНОГО РАССТРОЙСТВА?

В первую очередь – не затягивать с визитом к специалисту. Это – альфа и омега для человека, не понимающего, что с ним происходит. И тем более – если он прекрасно отдает себе отчет в том, что самостоятельно со своим состоянием не справляется.

Медикаментозное лечение способно устранять симптомы тревожного расстройства, поведенческие нарушения. Но необходимо также наладить гормональный баланс, чтобы усилить способность организма к самостоятельной борьбе с расстройством.

ДИАМАГ – одно из современных физиотерапевтических средств, позволяющих через физиологические процессы мягко влиять на эмоциональный фон человека.



Транскраниальная магнитотерапия – действенная и, при этом мягкая помощь в этих случаях. Ее важная особенность – возможность использования в домашних условиях, в спокойной обстановке, и минимум противопоказаний.

Разработка ученых НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта – аппарат ДИАМАГ (АЛМАГ-03). Его можно применять не только в лечебных учреждениях, но и дома – простота конструкции и удобство управления позволяют это делать.

4 программы для лечения патологических изменений мозгового кровообращения уже заложены в память аппарата, поэтому им так удобно пользоваться.

ПРИ БОРЬБЕ С ТРЕВОЖНЫМ РАССТРОЙСТВОМ ПРИМЕНЕНИЕ ДИАМАГА ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- активизировать кровообращение, улучшить обмен веществ и доставку лекарственных препаратов в ткани головного мозга;
- восстановить мыслительные процессы, улучшить память и концентрацию внимания;

- нормализовать сон, уменьшить тревожность;
- усилить эффективность лекарственных препаратов.

Если смотреть правде в глаза, то из человека с тревожным расстройством собеседник – так себе. Вообще любые контакты с людьми для него могут быть болезненными и острыми, что говорить о визите в поликлинику, где сама атмосфера может вызывать тревогу и у, в целом, здорового человека? Поэтому возможность пройти курс физиотерапии дома может стать реальным выходом.



Успейте купить Диамэг по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ в аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах

Мед-магазин¹ 8 800 700-52-00 *Скидка 3000 руб.

Столички² 8 800 555-11-15

Неофарм³ 8 495 585-55-15

СберЕаптека⁴ 8 800 700-77-11

Планета здоровья⁵ 8 495 369-33-00

Медтехника 7⁶ 8 499 550-10-16

ВитаМедичи⁷ 8 800 551-24-06

Аптека.ру⁸ 8 800 700-88-88

Здравсити⁹ 8 800 500-92-62

ФармаТ¹⁰ 8 800 550-94-12

Консультации специалиста в аптеках ФармаТ по адресам:
г. Москва, ул. Свободы, д. 32
вторник, среда: время 17:00-20:00,
г. Москва, ул. Сухонская, д. 9а
четверг, пятница: время 17:00-20:00.

¹ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г.Химки, ул.Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ²ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г.Москва, ул.Гарibaldi, д.26, корп.5, этаж 1, пом.1, ОГРН 1167746476754. ³ООО «НЕО-ФАРМ», г.Москва, ул.Обручева, д.55А, ОГРН 1037732007620. ⁴Общество с ограниченной ответственностью "ЕАПТЕКА", 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт и пом 1/ком 2, ОГРН 1147746631988. ⁵ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г.Москва, ул.Братиславская, д.16, корп.1. ⁶ООО «МедтехникаМТ» ОГРН 1157746290305, 127018, г.Москва, ул. Складочная, д.1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁷ ИП Куриченко Максим Павлович, ОГРН 308312834000157, 127282, г. Москва, Заревый проезд, д. 10, Помещение №22, м. Медведково. ⁸Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875. ⁹Общество с ограниченной ответственностью "ЗДРАВСИТИ", г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. ¹⁰ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

У большинства россиян ещё живы яркие воспоминания о пандемии коронавируса, а в конце 2022 года в стране разбушевался свиной грипп... Словом, тема вирусов в наше время актуальна как никогда. Но существует один вирус, о котором не так уж часто пишут в СМИ, – это вирус герпеса. Между тем, по живучести в человеческом организме и по «популярности» среди населения он уверенно обходит и грипп, и коронавирус.



«Ползучая» ВИРУС ГЕРПЕСА

ОТ ПРОСТУДЫ НА ГУБАХ – ДО РАКА

Сколько же всего видов герпеса существует? Современные ученые насчитывают около 90 видов! Восемь из них являются возбудителями инфекций в организме человека. Их, в свою очередь, можно разделить на три подсемейства, которые проявляют себя в организме человека очень по-разному.

1 Подсемейство первое – альфа-вирусы (Alphaherpesvirinae). К ним относятся вирус простого герпеса двух типов (ВПГ-1 и ВПГ-2), а также вирус ветряной оспы и опоясывающего лишая.

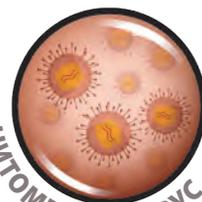
2 Подсемейство второе: бета-вирусы (Betaherpesvirinae). В эту группу входит цитомегаловирус (ЦМВ), а также еще два вида герпеса – 6А и 6В.

3 Подсемейство третье: гамма-вирусы (Gammaherpesvirinae). Это самая опасная группа: все гамма-вирусы обладают высоким онкогенным риском, то есть провоцируют онкологические заболевания. Сюда относится вирус Эпштейна-Барр (ВЭБ), вызывающий развитие инфекционного мононуклеоза и злокачественные опухоли (лимфому Беркитта и назофарингиальную карциному). Герпесвирус, ассоциированный с саркомой Капоши, также входит в группу гамма-вирусов.

Некоторые из этих вирусов, несмотря на уровень развития современной медицины, до сих пор считаются недостаточно изученными. Но от этого они не становятся менее опасными.



ВИРУС ПРОСТОГО ГЕРПЕСА



ЦИТОМЕГАЛОВИРУС

БЛИЖЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

В первую очередь герпес ассоциируется у нас с «простудой» на губах – неприятным, но, казалось бы, вполне безобидным высыпанием. На самом деле, «круг интересов» у этого вируса гораздо шире. К тому же семейство герпесов объединяет несколько видов, и велика вероятность, что один из его членов живет и в вашем организме, даже если никак не беспокоит. Дело в том, что возбудитель герпеса, единожды внедрившись в организм, остается в нем навсегда.

« Герпесвирусные инфекции часто протекают в латентной, то есть скрытой, или хронической формах. В этих случаях специфические симптомы отсутствуют. Из-за этого специалисты долгое время считали, что заболеваемость вирусом герпеса в мире не так уж высока. Однако с развитием лабораторной диагностики появились и новые методы анализа крови на герпес, в том числе ранняя диагностика. Новые исследования показали гораздо большую распространенность этой инфекции: порядка 90% населения Земли заражены тем или иным типом вируса герпеса», – говорит Наталия Анисимова, врач-инфекционист 1 категории ТОГБУЗ «Городская клиническая больница № 4» г. Тамбова.



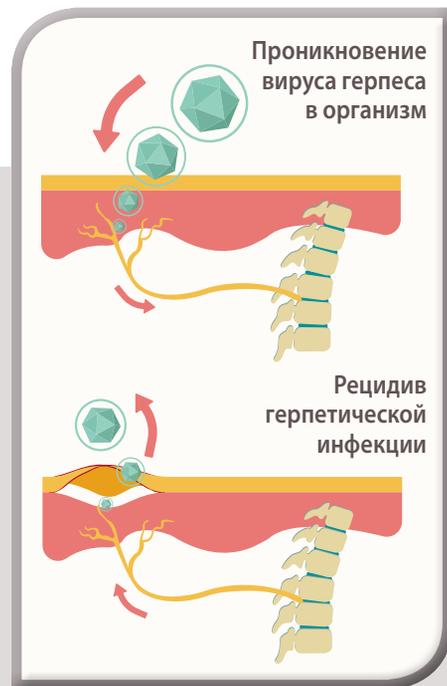
ПРИПОЛЗ ИЗ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

Древние греки называли герпес «ползучей болезнью». Сегодня порядка 90% населения Земли заражены тем или иным типом вируса герпеса, в основном это вирус простого герпеса (ВПГ).

НАША СПРАВКА

Саркома Капоши – это редкий вид опухоли, которому наиболее подвержены пациенты с ВИЧ-инфекцией в стадии СПИД. Подбор эффективной антиретровирусной терапии ВИЧ помогает затормозить процесс развития злокачественного новообразования, укрепив иммунитет больного.

«Семейка»:



ВИРУС ПРОСТОГО ГЕРПЕСА: НЕ ТАК УЖ ПРОСТ

Итак, самый распространенный в мире вид – вирус простого герпеса (ВПГ). Людям приходится иметь дело с двумя его типами.

ВПГ-1 – основной возбудитель герпетической инфекции. Это та самая, всем известная «простуда» – зудящие прозрачные пузырьки, которые на самом деле не имеют никакого отношения к ОРВИ. Она появляется чаще всего в одном и том же месте и, как правило, после каких-то серьезных нагрузок на организм: затяжного стресса, переохлаждения, долгой болезни, авитаминоза. Неслучайно у многих людей герпес активизируется в конце зимы, когда имеют место все эти факторы.

ВПГ-1 поражает слизистые оболочки и кожные покровы, в основном – на губах, однако может селиться и на крыльях носа, в носовых ходах, в области подбородка, щек, лба, ротовой полости, глотки, гениталий (как и его ближайший родственник – ВПГ-2).

При ослабленном иммунитете вирус простого герпеса способен вызывать поражение глаз, внутренних органов и даже центральной и периферической нервных систем.

ВПГ-2 – это генитальный герпес. Он относится к заболеваниям, передающимся при половом контакте, и является одной из самых распространенных половых инфекций в мире.

О начале заболевания говорит появление сыпи, а также жжение, зуд и отечность в местах ее локализации – на наружных половых органах, области промежности и ануса, внутренней поверхности бедер и т. д. При этом, как правило, набухают лимфатические узлы в паховой области, есть общее чувство недомогания.

Если, невзирая на явный дискомфорт, человек пускает болезнь на самотек и не обращается к врачу, то вирус генитального герпеса может продолжить распространение по ор-

ганизму. При слабом иммунитете это может привести, например, к проблемам со зрением и слепоте, к разрушению тканей мозга.

ВАЖНО!

Особую опасность ВПГ-2 представляет для беременных женщин, потому что нарушает здоровое развитие плода, приводит к патологиям и угрожает жизни будущего ребенка.

В ЧЁМ СЕКРЕТ ЕГО «ПОПУЛЯРНОСТИ»?

Повсеместную распространенность вируса простого герпеса в мире можно объяснить сразу несколькими причинами.

Во-первых, у него самые легкие и простые пути распространения. Вирус простого герпеса передается воздушно-капельным путем, через контакт с зараженным человеком, бытовым путем – например, при использовании общего полотенца и других средств гигиены. Кроме того, герпес может передаваться и от матери к ребенку – при родах и во время грудного вскармливания. Заразиться ВПГ-2 можно как во время обычного полового акта, так и во время орального секса, если у партнера есть язвочки на губах.

Во-вторых, вирус герпеса отличается особой живучестью: способен сутки существовать вне человеческого тела в условиях комнатной температуры и нормальной влажности.

Наконец, главное: герпес виртуозно умеет выживать и в человеческом теле, куда он попадает через дыхательные пути, слизистые оболочки рта или половых органов и где распространяется через кровеносную систему. Его главная цель – достичь нервных окончаний. «Взломав» клетку

и встроившись в ее генетический код, вирус герпеса становится практически неуязвим для человеческого иммунитета.



«Вирус простого герпеса преспокойно может находиться в организме в латентном, то есть в скрытом состоянии, и никак себя не проявлять долгое время, а «проснуться» в тот момент, когда организм ослаблен. Обострение хронической герпетической инфекции – это состояние иммунодефицита.

К примеру, как мы знаем, новая коронавирусная инфекция ударила по иммунитету жителей планеты, и постковидный синдром – тому подтверждение. Организм страдает, он ослаблен после перенесенной инфекции, и вот тут в бой может вступить и герпетическая инфекция.

В целом частые рецидивы герпеса говорят о том, что иммунная система человека сильно ослаблена, а тяжелые генерализованные формы заболевания характерны для лиц с иммунодефицитом», – говорит Наталия Анисимова.

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

«ПОЛЗУЧАЯ СЕМЕЙКА»:

ВЕТРЯНКА — ДЕТСКАЯ БОЛЕЗНЬ?

Вирус ветряной оспы и опоясывающего лишая также относится к герпетическим и входит в подсемейство альфа-вирусов, провоцируя два разных заболевания.

Ветряная оспа, или всем известная ветрянка, — это первичная инфекция, она передается от человека к человеку воздушно-капельным путем. Заболевание начинается с подъема температуры, общего ухудшения самочувствия. На вторые сутки на теле больного появляются красные, сильно зудящие высыпания: сначала — на волосистой части головы, лице, груди и спине. Затем сыпь распространяется на всю поверхность тела. Покраснения превращаются в пузырьки, заполненные жидкостью, которые потом подсыхают до «корочек».

Многие считают ветрянку «детским заболеванием». Но это лишь потому, что инфекция очень заразная, и большинство людей успевают переболеть ей еще в детстве. На самом же деле, впервые заразиться ветряной оспой можно в любом возрасте, и чем старше человек, тем тяжелее он переносит болезнь и тем выше вероятность осложнений.

После того как человек переболел ветрянкой, у него вырабатывается

иммунитет к этому заболеванию. Однако это не значит, что вирус герпеса в организме уничтожен. По отрогкам нервных клеток он пробирается к межпозвоночным нервным узлам — ганглиям, где пожизненно и сохраняется в латентном состоянии, невидимый для иммунной системы.

Опоясывающий лишай — это вторичная инфекция. Она-то как раз и возникает у людей, уже переболевших ветряной оспой, при повторном заражении, если дремлющий в ганглиях вирус вновь активизируется. Это, как

правило, происходит при резком снижении иммунитета — у пожилых людей, беременных женщин, при ВИЧ-инфекции, у заболевших раком. В зоне риска и люди, перенесшие трансплантацию органов и получающие иммуносупрессивную терапию (то есть подавление нежелательных реакций иммунной системы).

Опоясывающий лишай поражает кожу и нервную ткань, локализуясь в разных зонах — в районе лица, носа, глаз, либо по телу. Он проявляется не только в виде высыпаний, но и в виде сильных, изнуряющих болей, которые могут мучать заболевшего длительное время, вплоть до года.



Можно ли привиться от ветряной оспы?

«Вакцина от ветряной оспы существует. В России она показана к применению для плановой и экстренной профилактики заболевания у детей с 12 месяцев до 12 лет двукратно с минимальным интервалом в 1 месяц. У подростков старше 13 лет и взрослых вторая доза вводится через 4–8 недель».

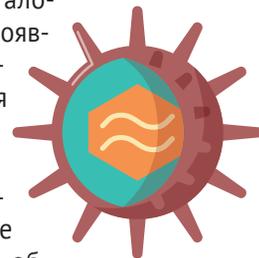
ЦИТОМЕГАЛОВИРУС: ПРОВЕРКА ИММУНИТЕТА НА ПРОЧНОСТЬ

Еще про один вирус, широко распространенный во всем мире среди взрослых и детей и относящийся к группе вирусов герпеса, — цитомегаловирус (ЦМВ). Это один из главных возбудителей врожденных вирусных инфекций с поражением ЦНС. Его особенность — это способность многократно реактивироваться и находиться в организме пожизненно после первичного инфицирования.

«Учитывая этот фактор, важно своевременно позаботиться о профилактике инфекционного заболевания. Во время беременности необходимо пройти диагностику ЦМВ даже при отсутствии способствующих заражению факторов. При положительном результате анализов важно как можно скорее приступить к лечению цитомегаловируса, чтобы предотвратить его передачу плоду», — говорит Наталия Анисимова.

Как и другие виды герпеса, цитомегаловирус, попав в организм, может не проявлять себя в виде каких-либо симптомов, пока не произойдут нарушения в работе иммунной системы. Однако иногда спустя 20–60 дней после заражения может возникнуть «мононуклеозоподобный синдром» — в виде высокой температуры, озноба, кашля, общего чувства недомогания.

Если организм не в силах дать отпор цитомегаловирусу, тот способен ударить по внутренним органам (вызвав воспаление печеночной ткани, надпочечников, почек, селезенки, поджелудочной железы), стать причиной бронхита, пневмонии и даже неспецифического поражения органов мочеполовой системы.



ВИРУС ГЕРПЕСА

КАК ДИАГНОСТИРУЮТ ГЕРПЕС?

Чтобы выявить наличие вируса герпеса в организме, если отсутствуют его признаки на теле и нет характерных симптомов, используются три основных метода:

- ПЦР – качественный анализ на наличие герпеса в крови (можно использовать и другие биологические жидкости);
- ИФА (иммуноферментный анализ) – количественный анализ на герпес;
- культивирование (вирусологический метод) – его обычно применяют для выявления цитомегаловируса.



СТОИТ ЛИ БОЯТЬСЯ ГЕРПЕСА?

Как уже говорилось, вирус герпеса неизлечим, однако существуют препараты, способные затормозить его активность. Их может назначить только врач.

Большинство взрослых людей с нормальным иммунитетом способны держать под контролем вирус герпеса, даже если он есть в их организме. Диагностика и, при необходимости, лечение нужны, в первую очередь, будущим родителям – ведь, как уже говорилось, вирус герпеса может быть смертельно опасен для плода и для новорожденного.

Есть и другие ситуации, когда человеку назначают исследования на наличие вируса герпеса: это, например, предстоящая пересадка органов либо другие операции. Затяжной беспричинный упадок сил, слабость, частые простуды, – еще один повод

провериться на наличие вируса герпеса в организме.



«Всем остальным людям, чтобы избежать обострения герпеса, можно рекомендовать вести здоровый образ жизни, больше двигаться, правильно питаться и, конечно же, укреплять иммунитет закаливанием», – говорит Наталия Анисимова.

Оксана Черных



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.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Ни для кого не секрет, что для нормально функционирующего организма нам необходимо ежедневно выпивать определённое количество воды. Но какая же вода наиболее полезна для здоровья? Нужно ли ставить фильтры или достаточно прокипятить воду из-под крана? Давайте разбираться.

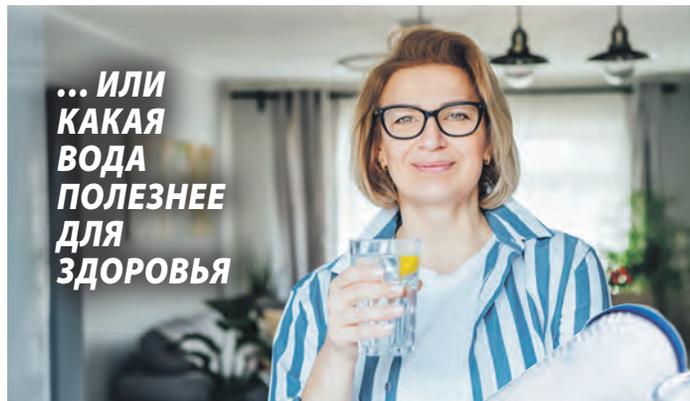
СЫРАЯ ВОДА

Сырой водой мы называем ту, которая не прошла термическую или иную обработку, в ходе которой из нее были удалены различные вещества. Безусловно, сырая вода гораздо полезнее кипяченой, потому что в ней содержится больше полезных микроэлементов: кальций, магний и другие. Однако стоит понимать, что употребление сырой воды может быть небезопасным. Например, позволить себе пить то, что течет из-под крана, могут очень немногие люди, живущие в регионах с благоприятной экологической обстановкой. Чтобы узнать, подходит ли вода для питья необходимо отнести ее на специальную экспертизу. Это же правило относится и к различным природным источникам и колодцам.

КИПЯЧЁНАЯ ВОДА

Когда мы кипятим воду, главная наша задача состоит в том, чтобы нейтрализовать вредоносные микроорганизмы, однако вместе с ними погибают и многие полезные для нас бактерии. Тут каждый решает для себя – фильтрованная или кипяченая. Во втором случае следует соблюсти важное правило – кипятить воду только один раз. Во время каждого последующего кипячения будет интенсивно испаряться сама вода, а концентрация минеральных веществ расти – не самый полезный вариант для почек и кишечника.

ГЛОТОК ЖИЗНИ



... ИЛИ
КАКАЯ
ВОДА
ПОЛЕЗНЕЕ
ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ

ФИЛЬТРЫ

Итак, вы решительно настроены не закупать баклажки с бутилированной водой и не быть привязанным к дому при заказе доставки воды. Решаетесь на установку фильтра на кухне. На что стоит обратить внимание?

1 Первым делом все-таки придется **сдать воду на анализ**, чтобы понять, какой фильтр подойдет именно в вашем случае. Самый распространенный вариант – трехступенчатый фильтр. Он буквально состоит из 3 частей. В первой задерживаются крупные частицы, во второй удаляются хлор и его соединения, а в третьей выводятся оставшиеся ненужные вещества и улучшается вкус воды.

2 **Размер фильтра.** В большинстве своем фильтры очень компактны и без труда влезают под раковину, но если у вас в эту нишу с трудом помещается даже корзина для мусора, то могут возникнуть определенные трудности. Ведь помимо изначальной установки вам придется менять некоторые очистительные элементы время от времени.

3 **Мощность.** Следует понимать, для чего вы устанавливаете фильтр, ведь это имеет принципиальное значение – набрать стакан или 7-литровую кастрюлю воды. В зависимости от ваших нужд будет меняться и цена на очистительные механизмы.



КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ?

Ответ прост, самая правильная температура воды – комнатная, то есть 18-20°C. Холодная вода усваивается нашим организмом хуже всего, она никуда не денется из желудка, пока не нагреется до нужной температуры,

поэтому не стоит слишком часто подвергать организм такому стрессу. Горячая вода может быть полезна утром натощак, чтобы разбудить нас и разогнать обмен веществ, однако существуют противопоказания, например ни в коем случае нельзя пить такую воду, если у вас гастрит, язва или другие патологии ЖКТ.

Качественная вода – залог хорошего самочувствия и долголетия, только вам решать, какой вариант из вышеописанных наиболее удобен и полезен именно вам. Главное – помнить, что воду не заменит ни один другой напиток. Ну, разве что вода... с лимоном. Будьте здоровы!



ЛЕЧИМ ЗИМНИЕ ПРОСТУДЫ ПРАВИЛЬНО – ПО-НАУЧНОМУ!

Какие же зимние уличные гуляния без детей!

Кто всегда готов поваляться в холодном снегу, напихать его друг другу за шиворот или стянуть под шумок шапку? Дети практически всегда в группе высокого риска заболеваемости ОРЗ, и последствиями активной прогулки могут стать насморк, боль в горле, кашель.

Если простуда все-таки случилась, ее необходимо лечить правильно, чтобы за ней не последовали осложнения. Поэтому все средства народной медицины стоит оставить на кухне и использовать лишь по прямому назначению:

Яйца греют нос неравномерно. Сначала – обжигают, потом – быстро остывают. Соль также не дает постоянного ровного тепла, да еще и высыпается даже сквозь самую маленькую прореху в мешочке. Над картошкой дышать вкусно, но небезопасно – переусердствовать и травмировать горячим паром слизистую ничего не стоит. Кроме того, одно неосторожное движение – и можно получить сильный ожог от перевернувшейся кастрюли.

ОТПРАВЛЯЕМ КАРТОШКУ, ЯЙЦА И СОЛЬ В КУЛИНАРНЫЕ БЛЮДА

С лекарственными препаратами против насморка также стоит обращаться аккуратно, ведь они могут вызывать капельную зависимость.

Есть ли средство, способное:

- а)** обеспечить комплексное лечение без побочных эффектов и привыкания,
- б)** одновременно лечить заболевания уха, горла и носа?

Применение современного мультифакторного устройства МУЛЬТИЛОР при лечении лор-заболеваний направлено на



устранение боли, отёка, воспаления, повышение иммунных свойств, усиление местного кровотока.

В основе лечения устройством три действующих фактора: **магнитное поле, тепло, красный импульсный свет.**

Вместе они работают на укрепление детского иммунитета и борются с простудами, насморком (ринитом), отитом, гайморитом, тонзиллитом, аденоидитом (вне острой стадии).

Почему стоит применять МУЛЬТИЛОР для лечения простудных заболеваний?

- 1.** Устройство имеет небольшое количество противопоказаний.
- 2.** Не травмирует слизистую носа, не доставляет болезненных ощущений.
- 3.** Сокращает выработку слизи при насморке, облегчает дыхание.

- 4.** Дает возможность существенно сократить период лечения.

МУЛЬТИЛОР разрешено использовать детям с 1 года – а в сезон простуд он может стать востребованным для лечения и профилактики всеми членами семьи.

МУЛЬТИЛОР даёт возможность:

- убрать заложенность носа, боль в горле и ухе;
- снять воспаление и отёчность в носоглотке;
- снизить риск осложнений лор-заболевания;
- повысить местный иммунитет, избежать заражения;
- уменьшить потребность в таблетках и каплях.

Устройство МУЛЬТИЛОР – удобное, доступное и надёжное средство для семейной аптечки.

Успейте купить Мультилор по цене прошлого года в аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах



8 495 369-33-00

apteka.ru

8 800 700-88-88



8 800 555-11-15

здравсити.ru

8 800 500-92-62



8 495 585-55-15

apstore

8 (495) 419-18-18



8 (800) 33-33-112

АПТЕКА

8 (495) 419-19-19



8 499 550-10-16

фармаТ

8 800 550-94-12



РЗН 2013/867

Реклама 1с+

¹ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ». ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ²ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН: 1167746476754. ³ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ⁴ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17 ОГРН: 5087746138310. ⁵ООО «МедтехникаМ1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁶Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22, ОГРН: 1025403638875. ⁷Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН: 121770 0264561. ⁸ООО «Аптека-риэлти». ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д., д. 12, корп. 1. ⁹ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН: 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д.12, к.1. ¹⁰ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН: 1137746173289.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Новогодние застолья остались позади, и запрос «как похудеть?» вновь один из самых популярных в интернете. А знаете ли вы, что на наш аппетит влияют не только вид и запах еды, но и цвет посуды, в которой её подают? Одни оттенки способны пробудить аппетит, другие – подавить его.

ТЕМ, КТО ХОЧЕТ ПОХУДЕТЬ

● **Черный, серый, болотно-зеленый** – вот, пожалуй, идеальные цвета посуды для тех, кто мечтает избавиться от лишнего веса. У ученых есть этому объяснение. Такие цвета на подсознательном уровне мы воспринимаем как «гниль» и «плесень», – нечто такое, что не стоит употреблять в пищу. Эти рефлексы остались у нас еще с древних времен, когда не существовало ни супермаркетов, ни отметок о сроке годности, и степень съедобности каждого продукта приходилось оценивать на глазок.

Еда на тарелках черного, серого и грязно-зеленого цвета в наших глазах теряет половину привлекательности. А значит, мы съедим ровно столько, сколько нужно для того, чтобы утолить физиологический голод, при этом избежав переедания.

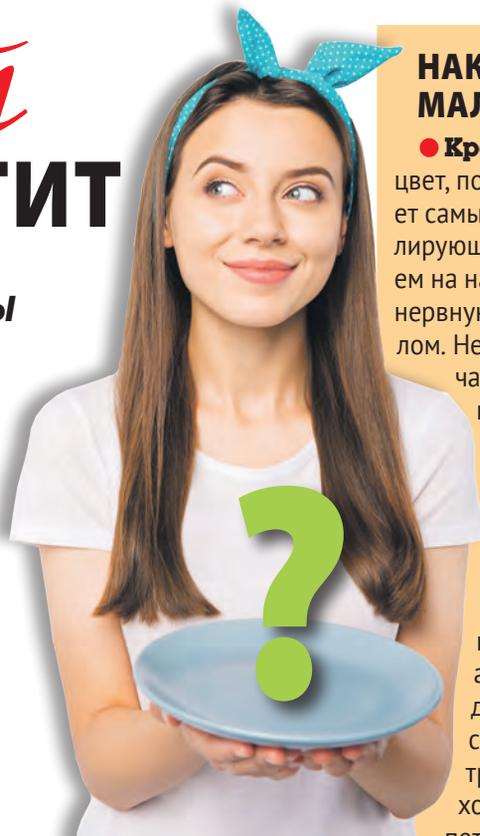
● **Синий, фиолетовый** – холодные цвета, обладающие заметным успокаивающим эффектом. Они не дадут разгореться вашему аппетиту сверх меры. Кстати, вы замечали, что довольно мало продуктов естественным образом окрашены в эти цвета?

Цвет И АППЕТИТ

ИЗ КАКОЙ ТАРЕЛКИ НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

НА ЗАМЕТКУ

Правильный выбор цвета тарелок и чашек для ежедневного использования поможет избежать переедания, если ваша цель – избавиться от нескольких лишних килограммов к весне, либо, напротив, вызовет аппетит и большой интерес к еде у капризного «малоежки».



РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ?

Тем, кто мечтает похудеть, советуют избегать больших глубоких тарелок, которые мы, помимо воли, постараемся наполнить до краев. Напротив, лучше отдавать предпочтение сравнительно небольшой посуде, где даже небольшое количество еды будет казаться достаточным.

Поэтому и в нашем сознании они не ассоциируются с приемами пищи.

● **Коричневый** – еще один цвет, который угнетающе воздействует на аппетит. Пожалуй, существует всего два популярных продукта коричневого цвета – это кофе и шоколад. В целом же, переедать на коричневой тарелке вам вряд ли захочется.

КСТАТИ

Производители продуктов и владельцы сетей общепита давно знают о том, как с помощью «магии цвета» можно заставить нас съесть больше. Самые «вкусные» упаковки и вывески, как правило, содержат один или несколько цветов, пробуждающих аппетит.

НАКОРМИТЬ МАЛОЕЖКУ

● **Красный** – этот цвет, пожалуй, обладает самым мощным стимулирующим воздействием на наш аппетит и на нервную систему в целом. Не случайно его так часто можно видеть на витринах бистро и ларьков с фастфудом. Однако постоянный избыток красного может оказать и обратный эффект, когда аппетит будет подавляться за счет смутного чувства тревоги. Если вы хотите вызвать аппетит, оптимальный вариант – украсить стол красными салфетками или букетом цветов.

● **Оранжевый и желтый** – цвета, способные поднять настроение и вызвать интерес к еде, ведь они ассоциируются с теплым летом, солнцем и вкусными, сочными плодами, такими, как апельсины, яблоки, абрикосы, дыни и так далее. Посуда такого цвета отлично подойдет для ребенка, которого вы хотите накормить, однако она не лучший выбор для худеющих.



Оксана Черных

КАК СДЕЛАТЬ УКОЛ СЕБЕ САМОМУ?

? На днях была у врача, и мне прописали уколы витаминов внутримышечно. В процедурный кабинет каждый день не находишься, муж боится сделать что-то не так. Я слышала, что самому себе очень удобно делать уколы при помощи медицинского шприца-пистолета. Подскажите, правда ли это, и как им пользоваться надо?

София Ткачева, г. Коломна

Шприц-инъектор действительно может здорово облегчить задачу, если приходится делать уколы самостоятельно и у вас пока мало опыта в этом деле. Принцип работы очень прост, сначала вы набираете нужный вам раствор в обыкновенный шприц, он чаще всего идет в комплекте с инъектором, а затем вставляете его в само устройство. Дальше уже дело техники, продезинфицируйте место, куда вы собираетесь делать укол, и поднесите шприц-пистолет под углом около 90 градусов, резко нажмите на курок, и игла безболезненно войдет в мышцу, после введения лекарства быстрым движением извлеките иглу из-под кожи и прижмите спиртовую салфетку на пару минут. Такое устройство поможет избежать неприятных ощущений и предотвратит неправильное введение иглы шприца.



ЗАЧЕМ НУЖЕН БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВОЛОС?

? Я привыкла всегда, как помю голову шампунем, сразу же наносить бальзам, еще мама так меня научила, а вот недавно я задумалась, действительно ли это приносит какую-то пользу нашей шевелюре или это просто масштабный маркетинговый ход, чтобы люди покупали ненужные средства в огромных количествах. Расскажите, пожалуйста, как правильно?

Елизавета Линкова, г. Москва

Бальзам действительно необходим, чтобы поддерживать волосы в хорошем состоянии. В этом можно легко убедиться, если пару раз пропустить этот этап при мытье головы. Волосы станут непослушными, и их будет очень сложно уложить, плюс наощупь они точно не будут мягкими и шелковистыми. Почему же так происходит? Все просто, наружный слой волоса состоит из чешуек отмерших клеток кератина, когда мы наносим шампунь, он приподнимает эти самые чешуйки и распушает их. Бальзам нужен, чтобы позволить чешуйкам встать на место и покрыть их защитной пленочкой из питательных веществ. Так что определенно стоит подобрать подходящий именно вам бальзам и пользоваться им на регулярной основе, если хотите иметь гладкие и блестящие волосы.



КАКУЮ ПОДУШКУ ВЫБРАТЬ ПРИ БОЛИ В ШЕЕ?

? Жене недавно поставили диагноз – шейный остеохондроз, особенно ее беспокоят болезненные ощущения и чувство онемения шеи после сна, как будто и не отдыхала. Мы думаем, что все дело в неудобной подушке, но никак не можем определить, какая именно ей подойдет – не хочется снова купить неподходящую.

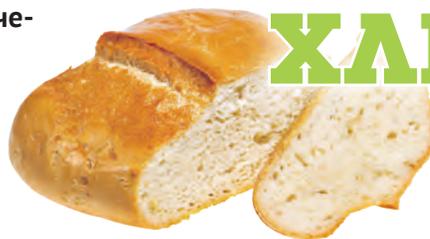
Евгений Крылов, г. Липецк

Стакой проблемой действительно сталкиваются многие люди, страдающие от данного недуга, но, к счастью, она легко решается, если подобрать правильную подушку. Есть несколько простых правил:

- подушка не должна быть слишком низкой или высокой, чтобы не перенапрягать мышцы шеи – идеальная высота 12–17 см;
- изделие должно быть средней жесткости, мягкая подушка не обеспечит достаточной опоры, а жесткая может создать ненужное давление на мышцы;
- обратите внимание на наполнитель, при остеохондрозе лучше отдавать предпочтение латексному, бамбуковому или наполнителю с эффектом памяти.



Хлеб – один из базовых продуктов в рационе человека. В разных уголках мира его готовят по очень разным рецептам, но в том или ином виде мучные изделия присутствуют практически везде. Рассказываем, что нужно знать о хлебе, чтобы не ошибиться в выборе.



ХЛЕБНЫЙ

БЕЛЫЙ ХЛЕБ

Хлеб из пшеничной муки называют белым. Он выглядит аппетитно и очень вкусно пахнет. Но в большинстве своем такие хлебобулочные изделия наименее полезны для здоровья. Дело в том, что для производства нежных и пышных белых булочек и батонов используют пшеничную муку высшего либо первого сорта. Это мягкая мука тонкого помола, в которой нет или крайне мало клетчатки, витаминов и минералов. Калорийность такого хлеба высока (235 кКал на 100 г), при этом с точки зрения биологической ценности данный продукт – просто углеводная «пустышка».

НА ЗАМЕТКУ

Хлеб из муки высшего сорта в процессе пищеварения очень быстро расщепляется до глюкозы, а та, в свою очередь, стремительно всасывается в кровь и моментально расходуется. После этого человек снова ощущает желание что-то съесть. Поэтому белый хлеб не рекомендуют в диетическом питании.

Впрочем, белый хлеб можно приготовить и из муки второго сорта, добавив к ней немного отрубей (порошка из твердой оболочки зерна) – тогда содержание минеральных веществ, витаминов и клетчатки в хлебе будет выше. Хотя калорийность по-прежнему высока – 228 кКал.

ЧЁРНЫЙ ХЛЕБ

Хлеб, который называют черным, готовят из ржаной муки либо из смеси муки ржаной и пшеничной. К примеру, для выпечки всем известного «Дарницкого» хлеба смешивают ржаную обдирную и пшеничную муку первого сорта. Черный хлеб действительно получается темным – а все из-за того, что ржаная мука имеет свойство менять цвет в процессе тепловой обработки.

Особое место среди черных хлебов занимает «Бородинский»: в его составе – ржаной солод, патока и кориандр.



ПАРАДОКС

На протяжении многих веков социальный статус человека можно было определить по цвету хлеба, который он ел. Чем темнее хлеб – тем ниже статус. Это объяснялось тем, что раньше белая мука тонкого помола была самой дорогой. Сегодня все наоборот: темный хлеб из муки грубого помола стоит дороже и ценится выше, потому что считается более полезным.

ПРОДОБАВКИ

Наши предки для выпечки хлеба использовали муку, воду и закваску. Но прогресс заметно повлиял на хлебопекарные традиции, и в составе современных булок и батонов помимо рафинированной муки, соли, сахара, маргарина и дрожжей можно найти самые разные добавки. Их кладут в тесто, чтобы продлить срок годности хлеба, улучшить его товарный вид, ну и, откровенно говоря, снизить себестоимость изделия. Поэтому совет – внимательно читайте состав на этикетке. Возможно, вы будете удивлены, обнаружив в составе тостового хлеба или булочек для бургеров больше десятка ин-



ДРОЖЖЕВОЙ ХЛЕБ

Хлебопекарные дрожжи – это «биологический разрыхлитель теста», микроорганизмы (одноклеточные грибы) из семейства сахаромикетов, в дословном переводе – «поедатели сахара». Они действительно потребляют сахар, а взамен выделяют углекислый газ и этиловый спирт.

После добавления дрожжей в тесто сахаромикеты начинают свою «работу», и именно за счет выделения ими углекислого газа тесто «поднимается», то есть вырастает в объеме, становится более рыхлым, воздушным.

Есть мнение, что эти микроорганизмы устойчивы к воздействию высоких температур и, попадая в составе хлеба в организм человека, начинают размножаться, убивать полезную микрофлору и выделять продукты жизнедеятельности – токсины.

Однако ни одно научное исследование не подтверждает «антидрожжевых» теорий. Температурный максимум, который способны выдержать сахаромикеты, – 80°C, а хлеб, как известно, выпекается при гораздо более высоких температурах – 180–200°C. Очевидно, что в пропеченном хлебе дрожжи мертвы и, следовательно, никакого вреда человеку нанести не могут.



ЛИКБЕЗ

гредиентов. Среди добавок могут быть:

● **пропионовая кислота и пропионат натрия (E 280–281)** – консерванты, добавляемые в расфасованные хлеба, не самая желательная добавка для регулярного употребления;

● **диоксид серы (E220)** – консервант, предотвращающий рост плесени: его не рекомендуют людям, страдающим от астмы и затруднений дыхания, может вызывать расстройства пищеварения;

● **фосфаты кальция (E 339–34)** – широко используемый регулятор кислотности: может затруднять усвоение кальция;

● **L-цистеин (E920)** – добавка, улучшающая структуру теста.



ЧТО ТАКОЕ ХЛЕБНАЯ ЗАКВАСКА?

По сути, закваска представляет собой симбиоз молочнокислых бактерий и дрожжей, а также продукты их жизнедеятельности. Дрожжи определяют «подъемную силу» и бродильную способность закваски, а молочнокислые бактерии – ее кислотность.

Есть разные виды хлебных заквасок, в зависимости от основы, на которой они выводятся. Самая распространенная основа – это обычная цельнозерновая ржаная или пшеничная мука.

Откуда же в закваске берутся дрожжи? Дело

в том, что в составе муки уже присутствуют дрожжи – знакомые нам сахаромыцеты. Попадая в благоприятные условия, они запускают спонтанные процессы брожения.

Выходит, что дрожжи присутствуют и в заквасочном, и в дрожжевом хлебе. В чем же тогда разница?

связана с длительными процессами выведения закваски и брожения теста. Это позволяет сохранить большую часть микроэлементов и витаминов, которыми богаты злаки.

Кроме того, в заквасочном тесте благодаря работе молочнокислых бактерий и дрожжей дополнительно образуются витамины группы В, Е, Н и практически полностью нейтрализуется фитиновая кислота, мешающая усвоению фосфора, магния, кальция, меди, железа, «вытягивающая» их из организма.

Наконец, присутствие молочной и уксусной кислот, вырабатываемых молочнокислыми бактериями, придает заквасочному хлебу узнаваемый нежный вкус.

Оксана Черных



НА ЗАМЕТКУ

Заквасочный хлеб дольше хранится, благодаря молочной кислоте, которая нейтрализует патогенную микрофлору, а также лучше усваивается, потому что молекулы белков и жиров в составе муки во время длительного процесса ферментации заквасочного теста уже начинают частично расщепляться.



ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

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

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ
НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²



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

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



История маленькой Елены Рогачёвой

«Елена, вы из подвида маленьких женщин, – говорил мне врач. – Маленькая ножка тридцать шестого размера, детские зубы и хрупкие кости. Вам просто противопоказана полнота». Я злилась. Вокруг меня было полно более крупных дам и внушительных мужчин, но все они выглядели... счастливыми. Я злилась, глядя на себя в зеркало, злилась, когда ночами не могла уснуть от боли в ногах, злилась, выслушивая насмешки окружающих...

МАССАЖЁР ВМЕСТО КАБЛУКОВ

– Тебе на пользу пойдет свежий воздух, – целовал заплаканную меня в макушку муж. – Скоро достроим дом, и ты сможешь надыхаться свободой.

Да, мне тогда очень не хватало свободы. Свободы от боли, от обид, от непонимания и негодования. После рождения сына меня сократили на работе. Подло, несправедливо. Накрыло безденежье, откуда ни возьмись подтянулись еще проблемы.

Конечно, я впала в уныние, депрессивное состояние заедала. Еда стала самой доступной и быстрой радостью. Да только ненадолго. Наградила меня эта «радость» девятью лишними кило за короткие два с половиной месяца. А вслед за ними пришли еще три... пять... еще пять.

И вот я в слезах у врача жалуюсь на боли в ногах, отеки, плохой



Фото из личного архива Елены Рогачёвой

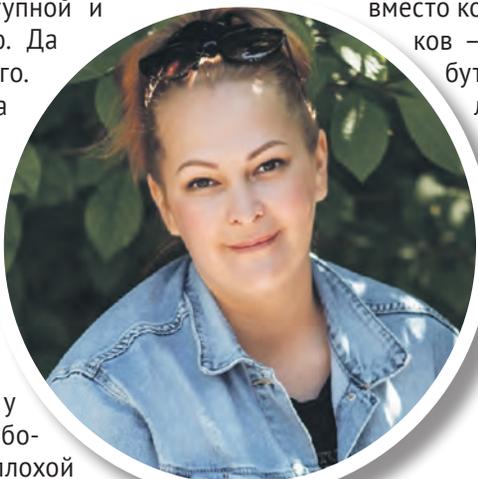
сон, а он пугает меня операцией и вещает про маленькую женщину. Было ужасно обидно.

Я пыталась искать поддержки в соцсетях, но натыкалась на травлю. Друзья из реальной жизни не забывали уколоть, при каждом удобном случае дать «заботливый» совет, что, мол, пора бы взять себя в руки. Доморощенные диетологи только усугубили ситуацию. Вечными моими спутниками стали остеохондроз и артроз. Пришлось даже самой научиться делать себе уколы, когда боль совсем одолела. На тот момент мой вес был 71 кило при росте в 164 сантиметра, а вместо косметички и каблучков – неизменных атрибутов каждой прелестницы – в активном пользовании были массажер и снимающие боль мази.

НОВОЕ УВЛЕЧЕНИЕ – НОВАЯ Я

И вот собственный дом! Решение созрело быстро и... тайно – «заведу хозяйство». Муж в срочном порядке рванул в очередную командировку, друзей за время моей депрессии как-то заметно поубавилось, так что о так вдохновившей меня идее я никому ничего не сказала.

За выходные поселила в своем дворе четырех пушистых кроликов. А на последние, «по сусекам наметенные» деньги купила простенький инкубатор. Какую же радость мне подарил первый выводок желтых пищащих комочков! Как воодушевил меня первый успех! А там и новое прибавление – 36 крольчат. Дальше – больше. Уже к осени по двору деловито разгуливало 43 курочки. Половина несушек и столько же бройлеров. А в чистых клетках подрастало 60 кроликов.



**Женщины, милые, берегите себя!
... научитесь находить счастье
в мелочах и не бойтесь менять
свою жизнь. Вы этого достойны!**



ЖЕНЩИНЫ

Я совершенно иначе посмотрела и на себя, и на жизнь. Из рациона ушли фастфуд и быстрые углеводы, в меню появились экологичные продукты со своего подворья. Боли в ногах по ночам все еще мучили, но вес мало-помалу уходил, а вместе с ним и мои мучения.

Увлелась правильным питанием, научилась считать калории, вкусно готовить из полезных продуктов. В рационе появился ферментированный иван-чай. Такой вкусный и ароматный, что к магазинным и возвращаться не хотелось! С упоением начала собирать и заготавливать ягоды и грибы. А попутно всего за пять месяцев про-

водила и помахала ручкой шестнадцатилетним килограммам. Забыла про боли и отеки в ногах, нормализовался сон. А главное, ко мне вернулось ощущение счастья, свободы, влюбленности! Шепну по секрету, и отношения с мужем вышли на новый уровень. Я снова чувствую себя любимой ловлю его восхищенные взгляды и наполняюсь теплотой и счастьем.

Женщины, милые, берегите себя! Правильно питайтесь, чаще бывайте на природе, любите своих близких – научитесь находить счастье в мелочах и не бойтесь менять свою жизнь. Вы этого достойны!

Елена Рогачёва, г. Архангельск



ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ

«Ваше фото на обложке!»

Хотите, чтобы ваша фотография, как и фото Елены из Архангельска, попало на обложку? Присылайте нам качественные снимки на адрес электронной почты редакции sz@kardos.ru

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



РЕЦЕПТ ИВАН-ЧАЯ от Елены

Сбор иван-чая я провожу дважды. Все зависит от того, какой продукт я хочу получить.

Первый сбор я провожу в начале лета, до активного цветения. И это в перспективе крепкий, терпкий, ароматный и наиболее насыщенный витаминами напиток. Собранные листочки подвяливаю на солнышке, а часов через 8 скручиваю их вручную (ферментирую). Затем складываю в деревянную кадучку и накрываю влажным полотенцем. Крепость будущего чая зависит от того, как долго будет идти ферментация. Опытным путем я поняла, что для напитка, который нравится мне и моим близким, нужно трое суток.

Ферментация – это окисление чайного листа. Сок чайных листьев вступает в реакцию с кислородом, и под действием микроорганизмов, которыми насыщены листья, начинается брожение. После него лист иван-чая обретет свойства, присущие классическим чаям: появится выраженный цвет настоя, вкус и запах. После брожения я сушу листочки на солнце, раскладывая на поддонах.

Второй сбор я провожу во время цветения. Из этих листочков делаю зеленый чай. Составляю купажи из подсушенных листочков кипрея и мяты, ромашки, Melissa, цитрусовых и всего полезного, что растет в моем огороде и на лугу. Просто высушиваю на печке и фасую по мешочкам. Иногда добавляю сушеные ягоды малины, вишни без косточек, яблоки и шиповник.



Давайте сделаем любимую газету еще интереснее и ближе, друзья!

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

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

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

УДАСТСЯ ЛИ ПОХУДЕТЬ

Найдётся немало людей, которые в попытках снизить вес перепробовали массу диет и сегодня готовы заявить, что ни одна из них не работает. «Фокус» в том, что попытки жёстко ограничить себя в еде или исключить из рациона целые группы продуктов рано или поздно приводят к срыву, за которым следует набор веса и чувство вины, а далее – новая попытка «питаться правильно».

В такой ситуации популярный альтернативный метод – интуитивное питание – кажется чуть ли не панацеей. Не нужно строго соблюдать диету, достаточно чутко относиться к себе и своим потребностям. Неужели всё так просто?

Однако у теории интуитивного питания есть как сторонники, так и противники. Давайте рассмотрим доводы «за» и «против».

Главное правило интуитивного питания – внимательно прислушиваться к себе, чтобы утолять физический голод и избегать эмоционального переедания.

ДОЛОЙ ДИЕТЫ И ОГРАНИЧЕНИЯ!

По мнению пищевых интуитов, наш организм и сам прекрасно знает, голоден ли он и какая пища ему нужна. Все, что требуется – это прекратить вводить себя в стресс диетами и ограничениями. И тогда вы, пусть и не сразу, начнете потреблять ровно столько пищи, сколько нужно, и не больше.

Кроме того, сторонники метода не рекомендуют разделять еду на «вредную» и «полезную». Зачастую, садясь на диету и запрещая себе те или иные лакомства, мы создаем себе тот самый

«запретный плод», к которому сильнее всего тянет. Чем строже запреты, тем сильнее ударит по нам срыв, наступление которого – всего лишь вопрос времени.

Вместо этого метод интуитивного питания предлагает осознавать, для чего нам нужен тот или иной продукт. Есть пища, которая богата нужными нам макро- и микроэлементами, а есть продукты, которые доставляют удовольствие – и не более. Не нужно их себе запрещать, однако стоит осознавать, что за ними последуют лишние сантиметры и килограммы.



ГОЛОД ФИЗИЧЕСКИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

Очень важно их различать, если вы решили встать на тропу интуитивного питания.

Физический голод —

это реальная, выраженная потребность тела в очередной порции пищи. Оно сигнализирует об этом тянущей «пустотой» и бурчанием в животе, слабостью. Все мысли сводятся к еде, и чем сильнее голод, тем менее разборчив человек к качеству пищи, главное – съесть хоть что-нибудь.

Эмоциональный голод —

это стремление нашей психики при помощи еды справиться с сильными эмоциями и чувствами – тревогой, обидой, скукой, одиночеством и т. д. Люди могут заедать и положительные эмоции – отсюда, например, привычка покупать что-то вкусное в конце рабочей недели, под просмотр кинофильма и т. д.

Отличие эмоционального голода в том, что он проявляется не в желудке, а исключительно в голове, и требует при этом вполне конкретной пищи: например, пирожного или чипсов. Именно эмоции, как убеждены сторонники интуитивного питания, побуждают нас переедать, что в итоге приводит к набору лишнего веса. А значит, принимать пищу стоит только при реальном физическом голоде. Подсчитывать калории при этом не нужно, а вот внимательно слушать свое тело, чтобы уловить сигнал о насыщении и вовремя остановиться – придется.

С ПОМОЩЬЮ ИНТУИЦИИ?

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

...ИЛИ ЧТО НЕ ТАК С ИНТУИЦИЕЙ?

Люди, разделяющие идеи интуитивного питания, любят приводить в пример мир дикой природы. Животные, сами добывающие себе пропитание, не страдают ожирением, не страдают от диабета и атеросклероза. Если они и нагуливают бока, то с определенной целью, например, перед тем, как залечь в зимнюю спячку. И раз интуиция помогает правильно питаться животным, значит, она может помочь и человеку?

Однако им возражают противники теории интуитивного питания, приводя в пример тех же животных, но – одомашненных. Сегодня немало домашних питомцев, кошек и собак, страдают лишним весом. Получается, их инстинкты тоже слабеют перед «вкусняшками», которые можно без конца просить у хозяина?

Дело в том, что пищевое поведение современного человека уже давно зависит от многих факторов, которые провоцируют переедать.

1. Доступность пищи в современном мире

В поисках еды уже не нужно отправляться на охоту или на рыбалку. И совсем не обязательно копать огород и вспахивать поле, чтобы полакомиться картошкой фри и булочкой. Достаточно дойти до магазина, который находится в шаговой доступности. А если лень выходить из дома – можно сделать заказ через приложение, и любую еду доставит курьер.



2. Еда – самое простое удовольствие

Что бы нам ни советовали психологи, на деле не так-то просто научиться отслеживать эмоции, которые толкают нас на переедание. Иногда для этого нужна долгая, кропотливая работа с психологом. Чаще же современный человек, устав от информационного шума и стрессов, к вечеру ощущает непреодолимое желание порадовать себя хотя бы чем-то вкусеньким. Что ты на это скажешь, интуиция?

3. Тяга к энергетически плотной пище

Она заложена в человеке с первобытных времен, поэтому нам так нравится сладкое и жирное. Времена изменились, а инстинкты остались, мы налегаем на пиццу и торт, и нам сложно остановиться.

Перед тем как перейти на интуитивное питание, следует проверить хотя бы базовые показатели здоровья. Дело в том, что если у вас имеются гормональные проблемы, заражения паразитами или дисбактериоз, то вместо интуиции выбором пищи будет «руководить» соответствующее заболевание.

РЕЗЮМЕ

Некоторым людям действительно удается снизить вес при помощи интуитивного питания, но нужно понимать, что это сложный инструмент, который требует работы над собой, вдумчивости, осознанности. Просто слушая «хотелки» своего организма и принимая пищу на бегу, можно не похудеть, а наоборот, усугубить проблему с лишним весом.

Оксана Черных

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon®

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

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

РУ 00111A158 ОГРН 1047796808278 РЕКЛАМА

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Как пища даёт жизнь телу, так добрые дела привлекают Дух, а если имеем Дух, то и будем иметь добродетели.

Святитель Иоанн Златоуст

УКРЕПЛЯЕМ душу и веру

КАК ПОМЯНУТЬ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ХОДИЛИ В ХРАМ

? *Была на службе в родительскую субботу, а потом поговорила с женщиной, которая своих родителей пришла помянуть. Оказалось, много общего у нас, да и вопросы появились. Мои родители были крещенные, но я ни разу не видела, чтобы они ходили в церковь – в советское время таких много было. Мои мама и папа уже закончили свой земной путь. Теперь вот сомневаюсь, можно ли заказывать обедню за них?*

Л. К. Ковалёва, г. Москва

Самое правильное, если вы придете в храм и обратитесь со своей историей и вопросом к священнику. Ситуации бывают разные. Священник поможет и подскажет, как вам лучше поступить. Но в любом случае следует всегда помнить, что в том числе и домашняя молитва за усопших – наша борьба за их душу. После смерти христианин сам не может изменить ничего, но молитвы близких, поминовение на Литургии и раздача милостыни с просьбой помянуть человека помогут его душе.

ЧИТАТЬ ЛИ МОЛИТВЫ ИЛИ ПЕРЕСКАЗЫВАТЬ СВОИМИ СЛОВАМИ

? *Я хорошо запомнила «Отче наш», а другие молитвы читаю по молитвослову. Надо ли запоминать молитвы наизусть?*

Татьяна Михалёва, Владимирская обл.

Такого церковного правила, чтобы заучивать молитвы наизусть, нет. Если ежедневно исполнять утреннее и вечернее правило, то молитвы запомнятся сами собой. Каждый человек может молиться своими словами. Молитвослов – это азбука молитвы, вид грамоты, молитвенные правила. Молитвы из сборника, одобренного Русской Православной Церковью, составлены святыми. Их молитвы позволяют нам почувствовать и пережить то, что они сами чувствовали и переживали. Нам нужно учиться у святых отцов, получить их духовное состояние, в котором они пребывали, когда молились. Обращались к таким молитвам и старцы. После смерти отца Иоанна Крестьянкина издана его келейная книжница. В ней есть молитвы, которые старец читал ежедневно, молитвы подвижников веры, молитвы святых. Молитва своими словами и молитва по молитвослову дополняют друг друга. У каждого христианина должно быть свое молитвенное правило. А если есть нужда или расположение, то можно к правилу добавлять уже свои собственные молитвы. Но очень важно, чтобы было молитвенное правило.

КОГДА НАДО ПОМИНАТЬ ГОСПОДА

? *Когда можно обращаться с молитвой к Спасителю? Только ли в крайних случаях, когда беда? Или можно даже благословение на дорогу в магазин себе просить? Когда надо призывать Господа в помощь?*

Наталья П., г. Ярославль

Молиться можно и нужно всегда. Игумен Нектарий (Морозов) писал: «Помнить о Боге нужно всегда, а не только лишь в какие-то «особые» моменты нашей жизни. Нужно помнить и тогда, когда совсем не хочется: в те мгновения, когда наша воля колеблется, когда мы склоняемся к греху, а совесть подсказывает: «Господь смотрит на тебя, Он видит твою борьбу: постарайся устоять, постарайся удержаться от падения, к которому влечется твое сердце».

ПРОМЫВАТЬ ЛИ ГЛАЗА СЯКОЙ ВОДОЙ

? *Работаю за компьютером. По совету подруги каждое утро я промываю свои глаза святой водой, чтобы они не болели. Не грех ли это?*

Галина Петровна, г. Подольск

Нет, не грех. Но делайте это с верой и искренней молитвой.

НУЖНО ЛИ ЗАКАЗЫВАТЬ ПОМИНАНИЕ В ТРЁХ ХРАМАХ

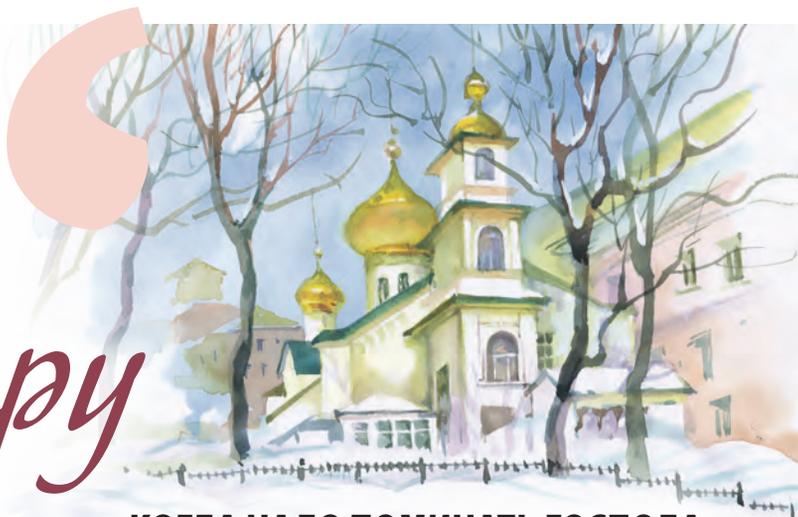
? *Умерла мама. Мы заказали сорокоуст для новопреставленной. Но мне потом посоветовали, что надо было еще и панихиду, и проскомидию заказать, да еще в трех храмах. А мы только в одном заказали. Как исправить ошибку, ведь прошло уже полгода.*

Алла Рязанова, Тверская обл.

Всегда помните: главное, что нужно усопшим – наша молитва и церковное поминовение. И количество храмов может быть любым. И можно все службы заказать в одном храме.

Подготовила Светлана Иванова.

Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала.



«Мисс идеальная осанка»

Это не просто комплимент красавице с безупречной осанкой, но и название целого конкурса красоты, который проводился в середине прошлого века.

ЖЮРИ С ВЕСАМИ И РЕНТГЕНОМ

В 1956 году за океаном проходил крупный Съезд костоправов. Эти специалисты тогда только-только появились в тамошней сфере здравоохранения, еще не завоевали широкой популярности и даже работали без лицензии.

Встретившись на Съезде, костоправы приняли довольно оригинальное решение – провести конкурс красоты, чтобы привлечь внимание к проблемам позвоночника, ну и заодно – пропиарить себя и свои услуги. И им это удалось.

Жюри оценивало не только внешнюю красоту и харизму конкурсанток, но и их безупречную осанку. Каждая девушка вставала правой ногой на одни весы, левой – на другие, при этом цифры на обоих весах должны были совпасть: это означало, что вес тела распределяется равномерно.

Кроме того, чтобы оценить прямооту позвоночника участниц, специалисты использовали рентгенографию. Сохранилась даже фотография, на которой победительницы первого конкурса «Мисс идеальная осанка» – 18-летняя Лойс Конвей, 16-летняя Марианн Каба и 26-летняя Рут Свенсон позируют рядом со своими рентгеновскими снимками.

Нужно сказать, что подобные конкурсы широко проводились за океаном в 50-е и 60-е, а затем постепенно сошли на нет. Последний масштабный конкурс «Мисс идеальная осанка» прошел в 1969 году.

КСТАТИ

«Мисс идеальная осанка» – далеко не самый необычный из конкурсов красоты.

В Таиланде, например, проводят конкурс «Мисс Слониха», чтобы обозначить проблему исчезновения слонов. Условие для девушек и женщин, желающих в нем участвовать – вес от 90 кг и выше. Конкурс также имеет своей целью привлечь внимание к проблемам полных людей.

ПО СТЕНОЧКЕ

В наши дни редко кто может похвастаться идеально ровной осанкой. Малоподвижный, сидячий образ жизни негативно влияет на наши спины. Но если не пускать процесс на самотек, то можно избежать многих проблем со здоровьем.

При правильной осанке положение тела сбалансированно, нагрузка на позвоночный столб распределена равномерно. Плечи симметричны относительно позвоночника, лопатки расположены на одном уровне, спина не имеет патологических изгибов, мышцы живота – в тонусе.

Чтобы оценить свою осанку, встаньте к стене спиной, касаясь ее лопатками и пятками. Если все нормально, то стены также будут касаться ваши затылок, ягодицы, икры. Если этого не происходит, значит, вам есть над чем поработать.

НА ЗАМЕТКУ

Чтобы избежать нарушения осанки, при сидячей работе стоит менять положение туловища, рук, ноги и шеи хотя бы каждые 15 минут, а каждый час – вставать и выполнять легкую разминку:

1. Встаньте ровно, поднимите руки ладонями вверх, стараясь максимально вытянуться, а лопатки опуская вниз. Выполняйте по 20 повторов 2–3 раза в день.
2. Встаньте прямо, разведите руки в стороны и удерживайте их ровными на уровне плеч 10–15 секунд, до легкой усталости в мышцах. Выполняйте 10 повторов по 2–3 раза в день.
3. В домашних условиях эффективно упражнение «кошка». Встаньте на четвереньки, опершись коленями и ладонями в пол. Пригните голову, максимально прогните спину – как будто вы проскальзываете под воображаемый забор. После этого, наоборот, выгните спину дугой – как будто кошка увидела собаку. Чередуйте несколько раз. Это упражнение поможет вам оставаться гибкими и красивыми.

упражнение



Жить в состоянии хронического стресса – для нас стало новой нормой. Но помимо постоянного нервного напряжения в жизни случаются и трудные моменты – да взять, хотя бы, окончание новогодних праздников и необходимость выйти на работу и снова садиться с детьми за уроки! Помочь себе в такой ситуации можно разными способами – от медитации до лечения у специалистов. Одним из главных помощников является правильно сформированный режим питания, который и успокоит, и укрепит нервную систему.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 Соблюдаем удобный график еды: в идеале 3-разовый прием пищи и 1-2 перекуса. Но чтобы не создавать дополнительный стресс, подбираем для себя режим, отвечающий образу жизни, и придерживаемся его и в будни, и в выходные.
- 2 Стресс пожирает много энергии, которую надо восполнять. Но не делаем резких движений: не урезаем рацион, если набрали килограммов, закусывая тревожность конфетами, и не перееедаем. Этого можно достичь, если планировать питание заранее и всегда иметь под рукой полезный перекус на случай внезапного голода – физического или эмоционального.
- 3 Переходим на щадящие способы приготовления, чтобы не нагружать организм перевариванием тяжелой пищи. Контролируем и разумно ограничиваем потребление сахаросодержащих продуктов, кофе, чая. А от фаст-фуда, кондитерских изделий, алкоголя и энергетических напитков строго отказываемся.
- 4 Отдаем приоритет рыбе, мясу птицы, в особенности индейки, цельнозерновым крупам и бобовым, сыру, творогу, орехам и семечкам, сухофруктам и черному шоколаду, ярко окрашенным овощам. Это не просто вкусная полезная пища – это питание для нашей нервной системы.

НИПОЧЁМ НАМ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

- овсяная каша с рубленым грецким орехом и бананом, 250 г;
- цикорий с молоком.

Перекус

- йогурт греческий, 100 г;
- 2–3 чернослива и кураги.

Обед

- суп чечевичный с цветной капустой, 300 мл;
- тост из бородинского хлеба с салом.

Ужин

- котлеты из бедра индейки с картофелем по-деревенски, 250 г;
- салат из моркови и свеклы, 100 г;
- чай из фенхеля.

На ночь

- ряженка, 200 мл.

ВТОРНИК

Завтрак

- гречневая каша, 200 г;
- творог со сметаной, 100 г;
- чай с медом.

Перекус

- два фрукта на выбор.



Обед

- тыквенный суп-пюре с гренками из кукурузного хлеба;
- компот из сухофруктов.

Ужин

- рыба под маринадом, 200 г;
- рис «Здоровье» отварной, 100 г;
- чай;
- долька черного шоколада.

На ночь

- кефир, 200 мл.

СРЕДА

Завтрак

- омлет с сыром, 200 г;
- тост со сливочным маслом;
- кофе с молоком.

Перекус

- апельсиновый сок, 200 мл;
- пастила.

Обед

- щи из кислой капусты, 300 мл;
- сэндвич с рыбой под маринадом.

Ужин

- творожная запеканка, 250 г;
- сметана, 20 г;
- компот из сухофруктов.

На ночь

- банан.



ЧЕТВЕРГ

Завтрак

- творожно-банановый мусс, 200 г;
- кофе с молоком.

Перекус

- помидор;
- 2 перепелиных яйца.

Обед

- рыбный рассольник, 300 мл;
- лепешки с зеленью, 2 шт.;
- клюквенный морс.

Ужин

- рыба отварная, 150 г;
- овощное рагу, 200 г;
- чай из ромашки;
- долька черного шоколада.

На ночь

- йогурт греческий, 150 г.

СТРЕСС — КОЛЬ В ПИТАНИИ ПРОГРЕСС

ПЯТНИЦА

Завтрак

- ролл из лаваша с сыром и свежими овощами, 200 г;
- чай с лимоном и медом.

Перекус

- любой фрукт, горсть орешков.

Обед

- суп из трески с овощами, 250 мл;
- тост из черного хлеба с сельдью и огурцом;
- клюквенный морс.

Ужин

- запеканка из кабачков, сладкого перца и моркови, 250 г;
- сметана, 30 г;
- зеленый чай.

На ночь

- простокваша, 200 мл.



РЕЦЕПТЫ

ТВОРОЖНО-БАНАНОВЫЙ МУСС

85 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 400 г творога
- 2 банана
- 1 ст. ложка какао
- щепотка ванильного сахара
- щепотка корицы
- дробленые фисташки

Творог при необходимости протереть. Бананы размять. 2/3 творога смешать с одним бананом, ванилью и корицей. Оставшийся творог – с бананом и какао. Выложить в креманки: нижний слой белый, второй шоколадный, верхний снова белый. Посыпать фисташками и охладить 2–3 часа.



СУББОТА

Завтрак

- каша из булгура с сухофруктами, 250 г;
- кофе с молоком.

Перекус

- сыр, 50 г;
- ассорти орешков и семечек.

Обед

- суп-пюре из брокколи и шпината, 300 мл;
- focaccia с розмарином.

Ужин

- индейка с лапшой и овощами с соусом терияки, 300 г;
- чай с лимоном;
- морковный маффин.

На ночь

- кефир, 200 мл.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

- яичница с авокадо и помидором, 200 г;
- тост со сливочным маслом;
- какао с молоком.

Перекус

- два фрукта на выбор.

Обед

- борщ вегетарианский, 250 мл;
- тост из цельнозернового хлеба с салом.

Ужин

- пирог из цветной капусты, брокколи и сыра, 200 г;
- напиток по выбору.

На ночь

- молоко с медом и корицей, 200 мл.

ИНДЕЙКА С ЛАПШОЙ И ОВОЩАМИ

80 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г филе индейки
- 1 ст. ложка крахмала
- 1 ст. ложка муки
- 200 г лапши удон
- 300 г лечо
- 200 г кабачка
- 1 морковь
- 1 луковица
- 150 г соуса терияки
- соль по вкусу
- масло для жарки

Индейку нарезать небольшими кусочками. Обвалить в крахмале и муке, обжарить на масле до золотистости. В глубокой сковороде обжарить тертую морковь и нарезанный полукольцами лук, добавить тертый кабачок и



лечо, довести до кипения и тушить 5 минут на сильном огне. Лапшу отварить отдельно в течение 2 минут и откинуть на дуршлаг. Переложить к овощам индейку и лапшу, добавить терияки, перемешать и готовить еще 5 минут на среднем огне, помешивая.

Ольга Бельская

ЗАЩИТНИКИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ПЕРЕГРУЗКАХ

В ходе научных исследований выделены три группы продуктов, которые оказывают лечебное воздействие на организм при стрессе, тревожности, панических атаках и хронической усталости.

1. Пищевые волокна – овощи, фрукты, ягоды, зелень, морская капуста, цельнозерновые крупы и бобовые.

2. Ненасыщенные жирные кислоты – жирная рыба, нерафинированные растительные масла, авокадо, орехи, семечки.

3. Ферментированные продукты – натуральный йогурт, кефир, простокваша, творог, сыр, квашеная капуста и другие овощи, чайный гриб, иван-чай, квас, яблочный уксус.



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, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. 8-916-155-34-82.

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИО-ТЕХНИКУ, 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

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

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.



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



ГОРОСКОП на 27 января – 9 февраля



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Овны, не принимайте все слишком близко к сердцу, иногда вы просто не можете изменить ситуацию. Ключевую роль в хорошем самочувствии сыграет сбалансированное питание.

27, 31 января – время диспансеризации

30 января – полезны авокадо и смородина

7, 8 февраля – одевайтесь теплее



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Близнецам нужно поднажать, до достижения мечты осталось немного. Не заменяйте реальное общение мессенджерами, это может негативно повлиять на память и зрение.

31 января – полезны зеленые овощи

3, 4 февраля – дни отдыха от гаджетов

9 февраля – хорошо бы побывать на природе



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Львы, вам стоит грамотно расставить приоритеты, на все вас не хватит. Ваш организм нуждается в движении, отличным решением станут социальные танцы и долгие прогулки.

31 января – полезен черный кофе

1, 3 февраля – общий массаж расслабит

4, 8 февраля – хорош массаж стоп



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Здоровье Весов будет зависеть от их строения, поэтому – отпускаем негативные мысли. Стоит научиться осознанному дыханию и выплескивать эмоции, занимаясь спортом.

28 января – долой стрессы и нервозность

4, 9 февраля – стоит подналечь на клетчатку

5, 6 февраля – дни медитации и релакса



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы, пользуйтесь своей харизмой, это поможет во многих делах. Не пренебрегайте здоровьем своей улыбкой, пора посетить стоматолога, провести санацию полости рта.

29, 31 января – полезна аквааэробика

30 января – время общения с психологом

8 февраля – день семейного застолья



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Водолеям сейчас просто необходимо проветрить голову и сменить обстановку, а лучше и климат. Самое благотворное влияние на здоровье будут иметь походы в баню и бассейн.

27, 30 января – дни пеших прогулок

1, 7 февраля – зеленый чай взбодрит

4, 8 февраля – исключите из меню выпечку



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

У Тельцов появится веский повод для радости – удача будет следовать за вами повсюду. Но не забывайте про утренние разминки и избегайте переохлаждения – берегите здоровье.

29 января – пора посетить стоматолога

1, 2 февраля – актуален лечебный массаж

5, 6 февраля – стоит отказаться от бобовых



РАК ● 21 июня – 22 июля

Ракам пора выйти за рамки привычного и позволить своей творческой натуре раскрыться. Наиболее важную роль сейчас играет ментальное здоровье – не пренебрегайте им.

5, 6 февраля – лучше отказаться от соли

9 февраля – полезно посещение хаммама

29 января – следите за качеством сна



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Девам стоит собрать всю волю в кулак, чтобы не поддаваться мимолетным соблазнам, оно того не стоит. Следите за питьевым режимом и не забывайте увлажнять воздух в доме.

27, 28 января – дни наведения порядка

30 января – полезны рис и грибы

2, 7 февраля – время встреч с друзьями



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам нужно сбросить со своих плеч груз ответственности. Особое внимание нужно уделить здоровью спины, походить на массаж и заняться лечебной гимнастикой.

27, 31 января – полезны орехи и сыр

1, 7 февраля – почаще проветривайте дома

2, 3 февраля – хороша зарядка для памяти



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Козерогам пора проявить упорство, это направит ситуацию в нужном направлении. Со здоровьем все будет отлично, просто не делайте ничего, что могло бы ему навредить.

28 января – хороши дыхательные практики

2, 6 февраля – лучше отказаться от газировки

5, 9 февраля – полезна магнитотерапия



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам не стоит ждать больших перемен. Время выдохнуть и насладиться стабильностью. Для здоровья подойдут дыхательные практики, а также пора заняться здоровьем ног.

31 января – на пользу горький шоколад

2, 7 февраля – носите удобную обувь

6, 9 февраля – пора проверить слух

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

Заместитель директора
департамента рекламы:
ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: +7 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры
отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
КОВАЛЬЧУК Е. В., МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: +7 (495) 937-95-77,
доб. 142, 206

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 2 (169). Дата выхода:
27.01.2023

Подписано в печать: 17.01.2023
Номер заказа – 2023-00172
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 25.01.2023

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 169 050 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 пересылки означает
согласие их автора на использова-
ние присланных материалов в лю-
бой форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

						Южный твердый аромат- ный плод		Отличный пловец из больших кошек		Доку- менто- храни- лище
Коленная "посу- дина"		Вашей груши мне не надо, я желаю ...!	Джеки - звезда ко- медийных боевиков		Молочный напиток с кусочками фруктов					
						"Шипуч- ка" из букета		"Мимо- летний" стрелец		"Непросо- ленный" матрос
Актер Андрей ... (1946- 1995)		Вытяну- тый барaban		Имя музыканта Намина	Щеголь из троицы мушке- теров					
				Актриса Апек- симова	Стая голодных вопящих детей					
Период, чтоб забывать голы		Легендар- ная груп- па из Ли- верпуля						Зывала на тумбе перед фи- лармонией		Федосее- ва-...
					Бегемот, Мурр и Чеширск- кий					
Называл Петра I "мин- херц"	"Мундир" вареной картошки	На него идут отчаянные				Небесные бело- гривые лошадки		Место выпаса		
					Результат работы поэта					
	Евнух в стаде кобыл	Отрезок моста от опоры до опоры				Страна вдоль Меконга		Бродячий лирик старой Европы		Палка в руках бильяр- диста
	"Не слышны в саду даже ..."		Хрустящая корочка на снегу	Звезда "Форрес- та Гампа"						
						Ковал победу не на фронте		"Прицеп" к зимней тройке		
	Дикая савраска азиатских пустынь		Лесное "Ау!" в ответ				Научный труд (иро- нично)	Имя ре- жиссера Ричи		
					"Топливо" для работы организма					
	Командор ... Беринг		Хома Брут начертил					"Пресс" Золотой Орды		
					"Экстра" соли					

	Т	Р	О	С	С	Л	Т	И	В
	Н	Л	Л	К	Р	К	Э	О	
		Ш	И	Ш	Н	Л	Л	К	
И	А	У	О	Х	Е	О	И		
К	И	В	О	И	Х	О	Ш		
Ш	А	Т	С	А	Н	Ш	И		
А	У	А	В	А	Л	Л	Ш		
Л	И	Ф	А	Р	А	Л	Ж	К	
Л	Э	Э	Т	И	Я	Д			
С	И	М	А	Р	А	К			
Х	У	Л	Е	В	Т	Н	О	Б	
Т	И	О	У	Л	В	В			
А	В	А	К	А	Е	Ш	А		

НИРВАНА

для души и тела

воздействие на активные точки и улучшение кровотока в подкожно-жировой клетчатке. Все это в комплексе с другими мерами может облегчить процесс снижения веса.

5. Помогает облегчить болевой синдром.

Воздействие болевых импульсов от шипов на большой площади тела способно снять не только нервное напряжение, мышечные зажимы, но и существенно облегчить болевой синдром.

6. Улучшает состояние кожи и внешний вид.

Здоровье нашей кожи напрямую зависит от её хорошего кровоснабжения, а регулярный акупунктурный массаж способствует его улучшению. Такое воздействие благоприятно отражается как на вашем самочувствии, так и на внешнем виде.

7. Экономит время.

Не всегда получается вписать в плотное расписание курс массажа или визит к врачу, а массажный коврик можно использовать дома. Применение коврика можно даже совмещать с другими делами – просмотром видео, работой на ноутбуке или общением с домашними.

8. Экономит средства.

Курс расслабляющего массажа или физиопроцедур у хорошего специалиста далеко не всем по карману. Акупунктурные товары (коврики, подушки) прослужат много лет, а стоимость их не сравнима со стоимостью массажа.



купить на ozon



купить на wildberries

Акупунктурный массаж – это эффективное терапевтическое лечение, доступное каждому. Тысячелетняя практика китайских специалистов давно доказала целебное действие рефлексотерапии. В настоящее время большой популярностью пользуются товары для акупунктурного массажа: различные коврики, подушки или валики. Принцип воздействия очень прост: на натуральном хлопковом чехле надёжно прикреплены аппликаторы, состоящие из острых шипов. Именно шипы являются тем волшебным средством, которое пробуждает наш организм и оказывает полезное воздействие. Самое замечательное в акупунктуре – это доступность и простота. Давайте рассмотрим подробнее какую пользу приносит акупунктурный массаж:

массаж рекомендован людям с проблемами засыпания и тревожным сном.

3. Повышает общий тонус организма и улучшает кровообращение.

Воздействие шипов на поверхность кожи приводит к приливу крови в месте контакта. Чем больше площадь воздействия – тем активнее работает кровеносная система, которая, как известно, отвечает за общий тонус организма и самочувствие. При малоподвижном образе жизни или сидячей работе акупунктурный массаж поможет повысить обеспечить прилив сил и энергии.

4. Помогает нормализовать обмен веществ.

В данном случае работает комплекс факторов – снижение стресса, оздоравливающее



1. Снимает напряжение и уменьшает стресс.

Воздействие большого количества тонких и острых иголок «перезапускает» нервную систему, отправляя в мозг множество новых импульсов. Постепенно уровень тревожности снижается, организм находит баланс, общий тонус повышается. Акупунктура рекомендована людям с повышенной тревожностью и возбудимостью, она отлично зарекомендовала себя в работе со стрессом.

2. Нормализует сон

При регулярном акупунктурном массаже отмечается нормализация циркадных ритмов, поэтому такой



РЕКЛАМА

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

Вся серия акупунктурных массажеров НИРВАНА® имеет регистрационное удостоверение медицинского изделия ТУ 32.50.21-001-76456205-2020. Они заслуженно пользуются доверием, так как прошли клинические испытания и имеют доказанную эффективность.

Очень удобно пользоваться сразу комплектом игольчатых массажеров: коврик, подушка и валик. Их удобно брать в дорогу, на занятия йогой или использовать дома, чтобы получать целительный эффект, не отвлекаясь от повседневных дел. Акупунктурный массажер НИРВАНА® — это всегда желанный и полезный подарок. Он упакован в прочную и красивую коробку, чтобы Ваша забота о здоровье близкого человека была наполнена приятными эмоциями! ПРИОБРЕСТИ ПРОДУКЦИЮ НИРВАНА® МОЖНО НА МАРКЕТПЛЕЙСАХ WILDBERRIES И OZON ИЛИ ПОДРОБНЕЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ТОВАРАМИ СЕРИИ МОЖНО НА САЙТЕ BRADEX.RU.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА