

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 08 (151)

22 апреля –
5 мая
2022 года



ГОТОВИМ СУСТАВЫ

К РАБОТЕ НА ДАЧЕ

СТР. 3

МЫШЕЧНАЯ ПАМЯТЬ

КАК ЕЁ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВО БЛАГО

СТР. 8

ШЛАКИ И ТОКСИНЫ

МИФЫ, В КОТОРЫЕ МЫ ВЕРИМ

СТР. 22-23

СЕЛЬДЬ

7 ПОВОДОВ ЛАКОМИТЬСЯ ЧАЩЕ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 2008

НЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ ПРИ
МИГРЕНЯХ

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



АЛЛЕРГИЯ:

**ПОЧЕМУ БЕЛОК ЯЙЦА, ШЕРСТЬ
КОШКИ И ПЫЛЬЦА БЕРЕЗЫ
СТАНОВЯТСЯ ДЛЯ НАС ВРАГАМИ**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

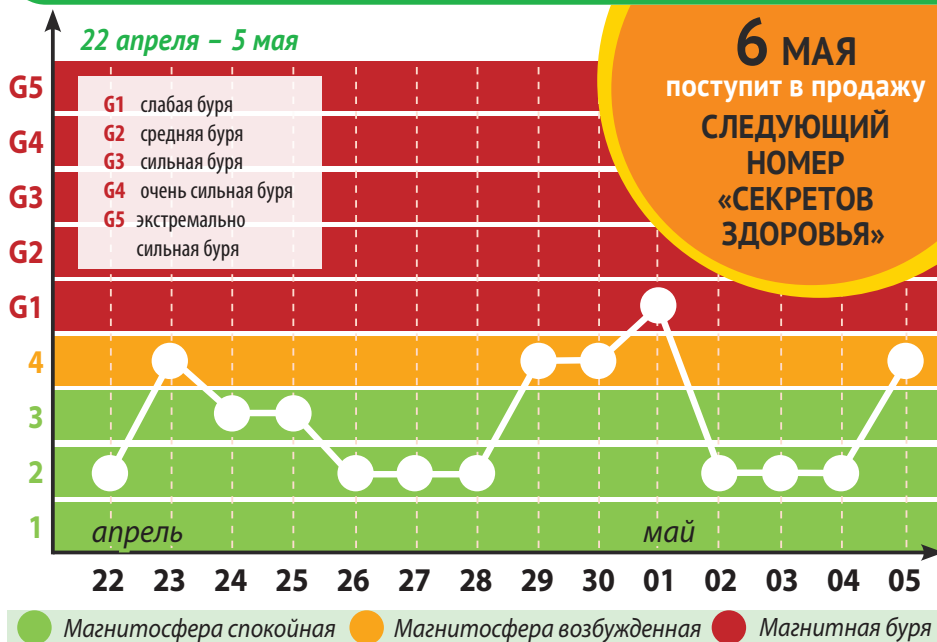
Конечно, затянувшиеся магнитные бури изматывают, но тут важно понять, что наши негативные эмоции также не лучшим образом сказываются и на здоровье, и на микроклимате в семье. Стоит найти себе любимое занятие, попробовать увлечься хобби, отвлечь себя приятным общением. Берегите себя и теплые отношения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



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



Проктолиф®

Практичное средство для профилактики геморроя и кожных заболеваний

- Устраняет боль, зуд и жжение
- Натуральное и безопасное средство
- Снимает воспаление и раздражение кожи

Удобная форма выпуска – каждая салфетка в индивидуальном пакете!



МосФарма

Надёжная помощь в деликатной проблеме

www.proktolif.ru

РЕКОМЕНДОВАН



Людям, ведущим малоподвижный образ жизни



В качестве гигиенического средства в стадии обострения



При тяжелых физических нагрузках



При подготовке к колоноскопии или операциям на кишечнике

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДАЧНАЯ СТРАДА ДЛЯ СУСТАВОВ

не беда

1 Включаться в садово-огородные работы следует постепенно, распределив задачи по этапам, и чередовать их с периодами отдыха.

2 Зарядка должна стать ежедневным спутником заядлого дачника. Неплохо летом чаще плавать, растягивать спину на большом резиновом мяче фитболе.

ГОТОВИМ СУСТАВЫ К ОГОРОДНОМУ СЕЗОНУ

3 Перед началом дачных работ важно сделать небольшую суставную разминку – покрутить руками в локтевых, лучезапястных, плечевых суставах, ногами – в коленном, бедренном, голеностопном суставах, помахать вперед-назад, вбок.

4 Выполняйте нагрузку в 2–3 приема, не стремясь осилить весь объем работы за раз.



5 Подолгу не выполняйте одну и ту же работу. Прополку грядок чередуйте с обрезкой деревьев, поливом, подкормкой и т. д. Меняйте виды работ с определенной периодичностью.

6 Во время отдыха между работами старайтесь полежать, подложив под ноги и локтевые суставы подушки или валики из одеяла, полотенца.

7 Если длительное время работали, наклонившись вправо, выполните что-то с наклоном влево. Важно обеспечивать равномерную нагрузку мышцам-антагонистам.

8 После длительного наклона спину распрямляйте медленно и плавно, без рывков.

9 Полоть, сажать и подкармливать садовые культуры лучше на четвереньках, надев наколенники, а не нагнувшись.

10 И совсем не лишней для суставов после страдного дня окажется русская банька, да с веничком. Главное, чтобы в это время не было воспалений суставов и серьезных проблем с позвоночником. Но с такими недугами и в огороде делать нечего. Согласны?

ВАЖНО!

Лопаты, грабли, вилы – инструменты должны соответствовать росту, чтобы не нагружать спину и суставы. Оптимальная высота черенка – на 10 см ниже плеча. Копая или сгребая прошлогоднюю траву, важно время от времени менять опорные руку и ногу, чтобы нагрузка была равномерной.

**СРОЧНО
ПРОЧИТЕ!**

ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ БЕЗ АПТЕК!

**Отрывок из интервью с кандидатом наук
Валентином Валентиновичем И.**

– Болевые ощущения – это следствие разрушения хрящевой ткани. Многие используют обезболивающие думая, что со временем все пройдет. Нет! Не пройдет. Разрушенная ткань таблетками не лечится. Нужны компоненты, которые обеспечивают восстановление. Рано или поздно они гарантированно станут инвалидами, которые без помощи близких даже с кресла встать не смогут и будут обузой для своих близких.

– Скажите, как не попасть в такую ситуацию?

– Полгода назад я сам стал жертвой первичной стадии артроза. Я испытывал сильную боль и ломоту в коленях. Думал уже об операции...

В срочном порядке я начал искать причину и способ лечения, но без таблеток и всяких БАДов. Сдал анализы и выяснилось, что у меня йод ниже плинтуса, недостаток кальция и минералов. Коллега посоветовал мне бурные водоросли. В них оказалось все, чего мне не хватало: йод, кальций, калий, фосфор.

– Вы имеете ввиду морскую капусту?

– Нет, обычные водоросли нормально не усваиваются. Необходим низкотемпературный гидролиз, тогда элементы усваиваются почти на 100%! Лично я выбрал российский Фармэлевский гель. У них сейчас и с коллагеном есть продукция, это просто находка! Как потом оказалось, он действует не только на суставы, но и на иммунитет, кишечник, разжижает кровь, улучшает состояние кожи и волос. Самое интересное, что эффект я ощутил уже на третий день!

Поэтому я могу авторитетно заявить, что это чудо работает.

Смотрите отзывы здесь:

▶ ФАРМЭЛЬ



ФАРМЭЛЬ: когда здоровье ваша цель

100% ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА!

НЕ УСТРОИТ РЕЗУЛЬТАТ – ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!

Рекомендован Министерством здравоохранения РФ. Получил экспертную оценку «НИИ питания»



**ПОЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС И ПОЛУЧИТЕ
БЕСПЛАТНУЮ ДОСТАВКУ ДО ДВЕРИ!**

Тел.: 8-800-550-38-48

Звонок бесплатный по РФ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ПРОТИВ ДИАБЕТА СМЕШАЙТЕ ДАРЫ ЛЕТА

У меня диабет, и, конечно, вся моя жизнь – это поиск рецептов, снижающих сахар. Неплохая копилка получилась за все годы, что я «охочусь» за полезностями, свою газету с рецептами издавать можно. Но это я шучу, конечно, а вот читателям, если позволите, хочу один рецепт все-таки на пробу предложить. Моей поджелудочной он очень по вкусу пришелся. Дозу инсулина помог снизить. А главное, ничего сложного. В равных по объему пропорциях нужно смешать сухие листья черники, сухие створки фасоли, траву и зерна овса. 2 ст. ложки смеси залить стаканом крутого кипятка и томить на малом огне 3–5 минут. Дать отвару настояться под теплым полотенцем часок-полтора, процедить. Пить по трети стакана трижды в день за 30 минут до еды. И так в течение месяца. Я пропиваю этот состав четыре раза в год. Палочка-выручалочка моя.

Александра
Ладошкина,
г. Спасск-
Рязан-
ский

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СТОЙКАЯ ПОМАДА

Этот способ красить губы подойдет тем, для кого важно «носить» помаду как можно дольше. Накрасьте губки помадой, затем приложите к ним кусочек марли или тканевую салфетку, припудрите губы рассыпчатой пудрой и снова покрасьте. Помада будет держаться дольше обычного.

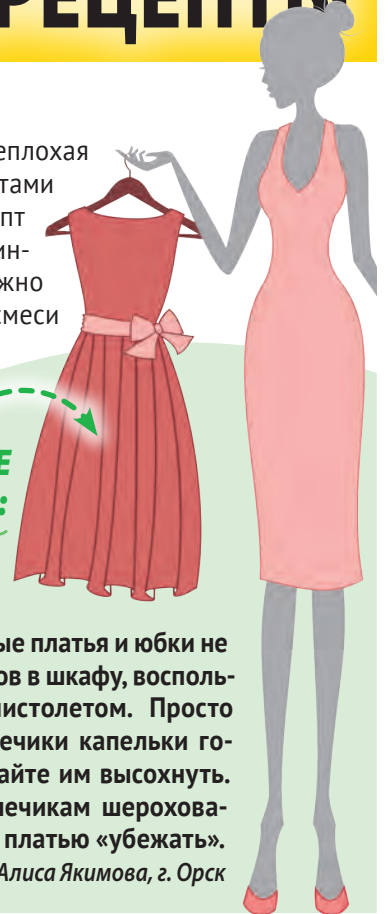
Елена Кириянова, Московская обл.



ПЛАТЬЕ, КАК ВЛИТОЕ

Чтобы шелковые и атласные платья и юбки не соскальзывали с плечиков в шкафу, воспользуйтесь клеевым пистолетом. Просто «посадите» на плечики капельки горячего клея и дайте им высохнуть. Это придаст плечикам шероховатости и не даст платью «убежать».

Алиса Якимова, г. Орск



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЖЕНСТВЕННЫЙ АКСЕССУАР

У меня узкая талия и широкие бедра. Когда покупаю брюки, на бедра они садятся идеально, а в талии чуть широковаты. Конечно, в такой ситуации может выручить ремень, и зимой именно его я и ношу. А вот весной и летом хочется легкости, женственности, и ремень я заменяю шелковым шарфом.

Эльвира Наумова, г. Санкт-Петербург



ПРИ АРТРИТЕ СЕЛЬДЕРЕЙ СВАРИТЕ

Сельдерей у нас в стране как-то не слишком жалуют. Все больше юные прелестницы, следящие за фигурой, а на столах и в аптечках народных он не слишком прижился.

А я вот готов оды сельдереем писать. А все потому, что для моих суставов, пораженных артритом,

я лучшего средства пока не нашел. Когда

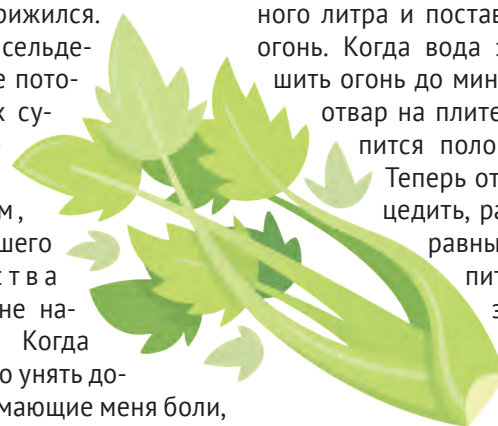
надо унять доминирующие меня боли, а впереди дача, и болеть суставы снова станут будь здоров, я запариваю сельдерей. Благо его

сейчас в любое время купить можно. Ну так, 200 г стеблей, зелени и корня сельдереев положить в кастрюлю, залить кипятком в объеме одного литра и поставить емкость на огонь. Когда вода закипит, уменьшить огонь до минимума и томить отвар на плите, пока не вытопится половина жидкости.

Теперь отвар нужно процедить, разделить на три равных части и выпить в течение дня за три раза. Перед употреблением порцию подогреть.

Ежедневно в течение трех недель готовить новый отвар. Я к дачному сезону готов, а вы?

Игорь Лавочкин, г. Москва



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ КЛЮКВА И ХРЕН ДЛЯ АРТЕРИЙ И ВЕН

Вообще, рецепт, о котором я хочу рассказать, прекрасен для любых сосудов. Укрепляет их стенки, «чистит», делает эластичными. Я, например, принимаю состав из хрена и клюквы, а именно они так хороши для сосудов, при нарушении мозгового кровообращения, а мой муж, – чтобы избавиться от симптомов варикоза. Не буду долго тут, что называется, растекаться мыслью по древу, сразу перейду к рецепту. 500 г свежей в сезон, а в несезон – замороженной клюквы измолоть в блендере до состояния кашицы. До-



бавить 300 г меда и 150 г мелко натертого корня хрена (можно через мясорубку пропустить). Все хорошенько перемешать. Получившуюся массу разложить по стерильным ба-

ночкам и убрать в холодильник. Это объем на одного человека. Принимать смесь по 2–3 ч. ложки трижды в день, запивая теплым чаем. Принимать, пока вся масса не закончится. И так дважды в год. Поверьте, это не только полезно, но и вкусно. А главное, сосудам питание и помощь. А где здоровые сосуды, там и бодрость, и сообразительность, и энергия. Так что всем желаю здоровья!

*Екатерина Небушкина,
г. Кострома*

**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

ТУРМАЛИН И ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ

Артриты и артрозы, остеохондроз и варикоз – эти заболевания всерьез беспокоят многих из нас. Без правильной поддержки и помощи суставы и позвоночник с годами доставляют все больше трудностей, болят колени и поясница, отекают ноги, кружится голова, всё это приводит не только к потере движений, а еще и делает жизнь просто невыносимой. С каждым годом становится только хуже, а мази и таблетки лишь снимают симптомы, но источник проблемы остается.

Где же выход?

Знайте – главное разобраться в первопричине проблемы и устранить именно ее!

Любой грамотный специалист сразу скажет, что в большинстве случаев это недостаток необходимых веществ, отложение солей, пережатые микрокапилляры нарушают кровообращение, и поэтому замедлены, а иногда и вовсе почти остановлены обменные и регенеративные процессы в организме... А что же делать?

Вам на помощь придет биоэнергия турмалина совместно с магнитным полем в турмалиновом оздоровительном комплексе ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ.

Если вас беспокоят боли в коленях и пояснице, болят суставы и позвоночник, движения приносят боль, а не радость, то вам в первую очередь необходимо узнать о целебной силе турмалина. Кристаллы турмалина действуют путем инфракрасного излучения на болевую зону. От контакта с человеческим те-

лом аппликатор начинает работать в режиме согревания. В результате этого происходит увеличенный приток крови, который активизирует застойные процессы, снимает напряжение и болевые ощущения. При применении он генерирует инфракрасные лучи размером 15 микрометров, по поверхности турмалина проходят микротоки, начинается генерация ионов – это помогает восстановить равновесие межклеточного метаболизма и самое главное устраняет первопричину проблемы. Проходит скованность, воспаление, дискомфорт и появляются силы для активной жизни.

Комплекс состоит из двух аппликаторов для ног и коленных суставов, шейного аппликатора и магнитоэластичного турмалинового пояса для пояснично-крестцового отдела, которые легко использовать в домашних условиях. Турмалиновый комплекс ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ многие называют не иначе, как «домашний доктор». Начните и вы заниматься своими суставами с помощью турмалина и поверьте Вы сможете вернуться к полноценной жизни без боли и ограничения движений!

Подробности узнавайте
у наших специалистов по телефону
8 (800) 500-80-69

ООО «Натромед», ОГРН 1197746030448, Юр. Адрес 117452, г. Москва,
ул. Черноморский бульвар, д. 17, корп.1, эт. 5, пом. 3, ком. 5, офис 34.
№ ФСР 2010/06860, № РОСС РУ.НВ65Н0758/21. РЕКЛАМА

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ!

- Способствует разогреву проблемной зоны.
- Способствует снятию болей и воспалений.
- Способствует улучшению обмена веществ в тканях суставов.
- Способствует ускорению кровотока и циркуляции лимфы.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Те, кто плотно знаком с врачом-флебологом, не понаслышке знают, что такое компрессионный трикотаж. Когда его ношение становится необходимо, часто (особенно в начале использования) возникает вопрос: как же правильно его надевать и носить? Мы расскажем и поможем разобраться!

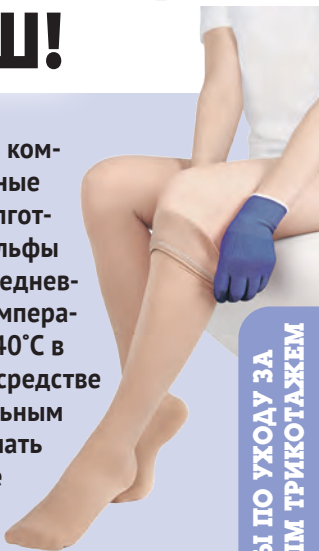
КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ И НОСИТЬ КОМПРЕССИОННЫЙ ЧУЛОК?

1. Извлечь чулок из упаковки.
2. Захватить пятку, вывернуть чулок на изнаночную сторону.
3. Из носка сделать «кармашек» для пальцев ног, как бы «спрятать пяточку» внутрь.
4. Надеть «кармашек» чулка на пальцы ног и натянуть его на пятку.
5. Затем постепенно натягивать чулок на ногу, захватывая его пальцами через небольшие промежутки и двигаясь вверх по ноге.

Кстати, часто в комплект с компрессионным чулком входит специальный шелковый носок, который надевается на стопу, по которому скользит компрессионный трикотаж и легче надевается.

Лечебный ТРИКОТАЖ – ЦЕННЫЙ ПОМОЩНИК НАШ!

Стирать компрессионные чулки, колготки или гольфы нужно ежедневно при температуре 30–40°C в моющем средстве с нейтральным pH, отжимать слегка, не выкручивая, сушить на веревке, а не на батарее. Через 6 месяцев ежедневной носки трикотаж следует заменить.



СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ЛЕЧЕБНЫМ ТРИКОТАЖЕМ

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА НОШЕНИЯ ЛЕЧЕБНЫХ ЧУЛОК

- ✓ Чтобы ноги не отекали, а правильный кровоток сохранялся, надевать компрессионный трикотаж нужно утром, не вставая с постели. Это связано с тем, что ночью происходит отток крови и лимфы от конечностей.
- ✓ Если пришлось стоять или ходить, то перед тем, как надеть компрессионный трикотаж, нужно лечь и провести в горизонтальном положении 5–10 минут.
- ✓ Носить компрессионный трикотаж нужно в течение дня (не менее 6 часов), а на ночь – снимать.
- ✓ Чтобы избежать затяжек и повреждения трикотажа, для надевания можно использовать латексные перчатки.
- ✓ Поскольку ежедневное ношение компрессионного трикотажа может способствовать сухости кожи ног, необходимо регулярно ухаживать за ногами, наносить на них увлажняющий крем или лосьон.
- ✓ Все вопросы по времени и частоте ношения лечебного трикотажа решает врач-флеболог. Он делает необходимые назначения и дает рекомендации. При варикозном расширении вен может быть назначено ношение компрессионного трикотажа постоянно в течение 6 месяцев.
- ✓ Ношение компрессионного трикотажа противопоказано при открытых ранах конечностей, мокнущей экземе, гнойных высыпаниях.

ВАЖНО!

Компрессионный чулок нельзя надевать, как обычные колготки, собрав чулок в гармошку и пытаясь натянуть на стопу. Поскольку компрессионные чулки очень плотные, то получается очень толстая гармошка, которую чрезвычайно трудно протолкнуть через голеностопный сустав.

Елена Васина

О ЗДОРОВЬЕ ТЫ РАДЕЕШЬ? ПОКУПАЙ, НЕ ПОЖАЛЕЕШЬ!

Это мы о следующем нашем номере. Он обещает быть просто мегаполезным и невероятно интересным. В нем вы найдете:

- статью об артрозе коленного сустава, в которой мы расскажем, как заподозрить у себя недуг и к чему быть готовым в лечении;
- материал о дисбактериозе кишечника, в котором врач поведает о причинах заболевания и способах с ним справиться;
- рассказ о туннельном синдроме и гимнастику, которая выставит заслон этому заболеванию.



А также в свежем номере мы вкусно расскажем о пользе первого весеннего корнеплода – редисочке; научим готовить домашние скрабы и с помощью них омолаживать кожу; поведем о том, какие блюда можно приготовить во время тотального протезирования зубов; предложим вам новую трогательную историю любви и непременно порадует новую зарядкой для мозга в виде загадок и сканвордов. «Секреты здоровья» – это лучший друг, который заботится о вашем настроении и самочувствии!

МУЛЬТИЛОР®

КОМПЛЕКСНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ
УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ
И ПРОФИЛАКТИКИ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ
И ДЕТЕЙ

1+



ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКОМ РИНИТЕ ПОЗВОЛЯЕТ:

- облегчить дыхание
- уменьшить зуд, чихание, слезотечение и покраснение глаз
- избавить от последствий аллергии



Регулируемое
тепло



Магнитное
импульсное поле



Красный
импульсный свет



НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО
ПРОФИЛАКТИКИ
СЕЗОННЫХ АЛЛЕРГИЙ!

www.elamed.com

ЕЛАМЕД

Бесплатный телефон горячей линии **8-800-200-01-13** ОГРН1026200861620 Реклама 18+
АО «Елатомский приборный завод» 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25

Приобрести аппараты можно в аптеках и магазинах медтехники Вашего города, адреса на сайте elamed.com в карточке товара закладка «Где купить в Вашем городе?». Изображение товара в рекламных материалах может отличаться от представленных товаров в аптеках.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Возможно, вы слышали выражение «мышечная память». Но знаете ли вы, что оно означает? Как правило, спортсмены и учёные-медики вкладывают в эти слова один смысл, а далёкие от спорта и медицины люди – совсем иной. Давайте разбираться!

МОЗГ – ВСЕМУ ГОЛОВА

Очень часто под словами «мышечная память» имеются в виду те двигательные навыки, которые мы осваиваем единожды – и сохраняем на всю жизнь. Самый популярный пример: если вы в детстве научились кататься на велосипеде, то уже не разучитесь. То же самое касается набора текста на клавиатуре, игры на музыкальных инструментах, фехтования, танцев и так далее.

Однако если вдуматься, становится понятно: в том, что человеку удается координировать множество различных мышечных движений, заслуга не столько его мышц, сколько мозга, который ими руководит.

Как это происходит? Человек проводит сотни или даже тысячи часов в упорных занятиях, репетициях или тренировках. В результате в его мозгу создаются устойчивые и крепкие нейронные пути: информация по ним проходит гораздо быстрее и проще, чем между случайными, прежде не связанными нейронами. Благодаря этому пальцы гитариста автоматически зажимают на грифе нужный аккорд, а велосипедист держит равновесие и управляет рулем, даже не задумываясь о том, как он это делает. Это явление можно назвать «мышечная память мозга».

Мышцы ПОМНЯТ?

АТЛЕТАМ НА ЗАМЕТКУ

У термина «мышечная память» есть и второе значение, более узкопрофессиональное. Его используют, когда речь идет о памяти мышечных клеток. Суть в том, что мышцы «запоминают» эффект от тех нагрузок, которые заставили их работать и расти.

Как это происходит? Мышечные волокна, по сути, представляют собой очень крупные клетки, которые к тому же имеют несколько ядер (в отличие от большинства других клеток человеческого тела, имеющих по одному ядру). Эти ядра мышечных клеток называют миоэдрами.

Силовые упражнения нагружают и повреждают мышцы. Занимаясь их восстановлением, организм добавляет все новые волокна, а заодно и миоэдра к уже существующим. Именно так и происходит прирост мышечной массы в результате активных тренировок. Человек становится сильнее, а его мышцы – объемнее, рельефнее.

Если человек перестанет тренироваться, то он, скорее всего, начнет терять мышечную массу – а именно, содержащийся в них белок. Однако при этом новые миоэдра, образованные в процессе тренировок, останутся на месте. И если спустя время человек вновь вернется к силовым

нагрузкам, он восстановит силы (и мышечный объем) гораздо быстрее, чем если бы ему пришлось начинать всю работу с нуля. В этом ему как раз и поможет «мышечная память».

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Мышечная память – способность организма возвращать объем и силу мышц после перерывов в тренировках. И чем упорнее и результативнее человек тренировался раньше (т. е. чем лучше развита мышечная память), тем быстрее к нему вернется форма.

ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНО

Вы можете не относиться к категории атлетов, которые прикладывают много сил для набора мышечной массы. Но если вы задумываетесь о том, как сохранить здоровье и активность даже в преклонном возрасте, эта статья может быть вам полезна. Не запуская свои мышцы и поддерживая их в тонусе, можно «накопить» достаточно миоэдр, чтобы мышцы служили вам долгие годы верой и правдой, помогая сохранять активное долголетие. Вы все еще не делаете зарядку по утрам? Самое время начать!

Оксана Черных



Игольчатый массаж прочно вошел в нашу жизнь. Он стал по-настоящему народным средством, чтобы снять боль, справиться с хроническими болезнями, укрепить иммунитет. Самым известным массажером считается аппликатор Кузнецова. Обычный советский учитель музыки из Челябинска изучил древнекитайские принципы врачевания, создал уникальный коврик с иглками и клинически доказал его пользу для здоровья человека.

Медицинские акупунктурные массажеры с магнитами НИРВАНА® гармонично совмещают в себе древнее китайское искусство игольчатого массажа и японскую оздоровительную магнитотерапию.

Серия акупунктурных массажеров с магнитами НИРВАНА® имеет регистрационное удостоверение медицинского изделия ТУ 32.50.21-001-76456205-2020. Эти массажеры заслуженно пользуются доверием у людей, так как прошли клинические испытания и имеют доказанную эффективность.

НИРВАНА® для души и тела

Массажная подушка-аппликатор с магнитами облегчает суставные, мышечные, способствует снятию усталости в шее, плечах. При суставных болях, вызванных артрозом, спондилоартрозом игольчатый массаж проводится в составе комплексной терапии. Сначала разотрите-разогрейте сустав и около суставную область в течение 2 минут. Затем руками прижимайте акупунктурную подушку по 5-10 минут 2-3 раза в сутки к больному суставу.



профилактики остеохондроза. Акупунктурную подушку удобно использовать во время отдыха, просмотра любимых телевизионных передач или выполнения любой сидячей работы дома, на даче.

Игольчатый аппликатор с завязками используется при болях в пояснице. Акупунктурная повязка способствует релаксации и восстановлению работоспособности. Также отлично подходит для массажа бедер, ягодиц и икр, способствует повышению эластичности и тонуса кожи, оказывает антицеллюлитный эффект.

Дорожная подушка-аппликатор обеспечивает полноценный акупунктурный массаж шеи, кожи головы в долгих поездках. Компактный массажер максимально разгружает шейный отдел позвоночника. Рекомендуется при сильной утомляемости, нарушениях сна, а также в качестве

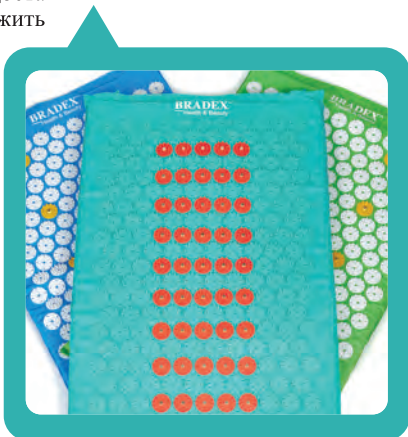


Очень удобно пользоваться сразу комплектом игольчатых массажеров: коврик, подушка и валик. Их удобно брать в дорогу, на занятия йогой или использовать дома, чтобы получить целительный эффект, не отвлекаясь от повседневных дел. Акупунктурный массажер НИРВАНА® — это всегда желанный и полезный подарок. 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. Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте PRONIRVANA.RU

Коврик-аппликатор точечно воздействует на спину, живот, руки и ноги. Рефлекторная стимуляция безопасно улучшает кровообращение, лимфоток, работу внутренних органов. Усилить лечебный эффект помогают магнитные вставки. Они снимают отечность, стимулируют питание тканей. Игольчатый коврик используется при болях в шейном и грудном отделах позвоночника, пояснице, для профилактики и комплексного лечения остеохондроза, гипертонии. При хронических болях рекомендуется использовать аппликатор по 10-15 минут 2-3 раза в сутки.



Массажный валик с магнитами нормализует биоритмы и артериальное давление, помогает справиться со спазмом, повышенной тревожностью, стрессом. При головных болях достаточно на 5-10 минут положить валик под шею. Затем в течение 2-3 минут выполнить массаж головы с помощью акупунктурной подушки. Для усиления оздоровительного эффекта рекомендуется дополнить массаж игольчатым воздействием на стопы с помощью акупунктурного коврика.



РЕКЛАМА

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ИММУНИТЕТ ...ИЛИ ОТКУДА БЕРЁТСЯ АЛЛЕРГИЯ И КАК С НЕЙ «УЖИТЬСЯ»

По разным оценкам в настоящее время от аллергии страдает треть населения планеты. У каждого третьего – аллергический ринит, у каждого десятого – бронхиальная астма. И с каждым годом эти показатели только растут.

ЗАБОЛЕВАНИЕ СО СТРАННОСТЯМИ

– *Вера Афанасьевна, почему иммунитет начинает так бурно реагировать на, казалось бы, достаточно безобидные вещества?*

– Действительно, аллергия – это странная болезнь. Ее странность заключается в том, что организм на обычные раздражители реагирует необычно – возникают извращенные реакции, связанные с иммунитетом. И все это происходит, когда генетическая предрасположенность реализуется под действием факторов окружающей среды.

– *Почему в последнее время стремительно растет число аллергиков?*

– По статистике, к 2050 году каждый второй житель Земли будет страдать от той или иной аллергии. Дело в том, что количество людей, которые имеют генетическую предрасположенность к аллергии, увеличивается. Стремительно меняются и факторы окружающей среды. Загрязненный воздух,

ЭКСПЕРТ

С чем это может быть связано, рассказывает заведующая отделением аллергологии и диетотерапии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологий», д. м. н., профессор Вера РЕВЯКИНА.



Фото из личного архива Веры Ревякиной

нерациональное и нездоровое питание – все это имеет значение. И вот вам бурный рост числа аллергических заболеваний!

К слову, какой-то конкретный ген, который будет держать ответ за развитие аллергии, пока не назван. Среди «группы подозреваемых» на сегодняшний момент 150 вариантов. Но 40 из них встречается наиболее часто. Среди них и гены, отвечающие за барьерную функцию эпителия, цитокины и многие другие.

Вероятность наследования одного из таких генов достигает 40–45%, если один из родителей ребенка страдает от аллергии. Если же аллергики и мама, и папа, то вероятность того, что их ребенок унаследует предрасположенность к аллергии, составляет до 75–80%.

РЕАКЦИЯ НА БЕЛКИ

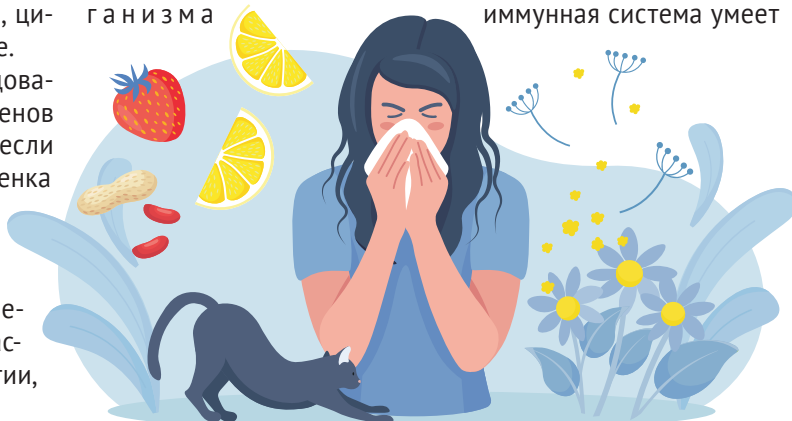
– *Что чаще всего вызывает аллергию?*

– Само слово «аллергия» заимствовано из греческого языка и дословно в переводе означает «другое действие». В чем это другое действие выражается, мы уже выяснили – в неадекватном, патологическом реагировании на вещества, которые опасны для организма

не представляют. Вот эти самые вещества называются аллергенами.

Но далеко не каждая микрочастица рискует стать аллергеном. Во-первых, она должна быть достаточно маленькой, чтобы суметь «просочиться» через наши барьерные ткани. Но и не настолько микроскопической, чтобы иммунные клетки вообще не смогли ее «разглядеть».

Плюс из-за того, что наша иммунная система умеет



ЗАПУТАЛСЯ...

распознавать только определенный вид молекул, в подавляющем большинстве случаев аллергены – это белки и гликопротеиды (белки, соединенные с углеводами). Белок молока, белок микроскопических частичек кожи вашей кошки, белок в пыльце березы... Аллергеном может быть что угодно.

Как правило, первый провоцирующий фактор – пищевая аллергия, где главную роль играет белок с очень высокой молекулярной массой. В тот самый момент, когда ребенок вместо грудного молока, считающегося профилактикой аллергии, начинает получать молочную смесь, он сталкивается с молочным белком, который и может дать старт аллергической реакцией. Опираясь на свою практику и наблюдения, могу сказать, что, как правило, все начинается именно с пищевой аллергии, и затем уже к ней присоединяются и другие виды аллергий.

АЛЛЕРГИЯ НА БУМАГУ ИЛИ СЕРЬГИ

– Но какой белок в хромированных серьгах или тетрадном листе, на которые у некоторых людей развивается аллергическая реакция?

– Вы правы, ищи не ищи, белка в металле не найдешь. Но аллергия-то вот она, налицо. А вернее, в месте контакта с аллергеном. И такое бывает. Ученые выяснили, что некоторые небелковые молекулы могут соединяться с собственными белками организма и попадать в поле зрения иммунной системы. Такие молекулы специалисты называют «гаптены», а белки, к которым эти низкомолекулярные частицы прикрепляются – «шапероны».

Кстати, гаптенами могут выступить не только молекулы металла или бумаги, но и лекарства. Или сами по себе, или в виде молекул, в которые превращаются в на-



шем организме в результате химических реакций.

РЕАКЦИЯ НА ТВ

– А с какими необычными видами аллергий вам приходилось сталкиваться в своей практике?

– Был интересный случай, когда одна родительница рассказывала, что как только она включает телевизор, ее ребенок начинает задыхаться. Мы с коллегами долго не могли понять, в чем дело. Сначала думали, что это клещи домашней пыли начинают интенсивно размножаться. Потом предположили, что причина – какие-то электромагнитные излучения.

КАК ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ АЛЛЕРГИЯ:

● **на коже** – кожные сыпи, атопический дерматит, крапивница, ангиотеки, экзема;



● **верхние дыхательные пути** – аллергический ринит, астма;



● **глаза** – аллергический конъюнктивит;



● **суставы** – боль и воспаление;

● **органы ЖКТ** – диарея, рвота, расстройства желудка.



Читайте дальше на стр. 12



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг - источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Продолжение.
Начало на стр. 10

ИММУНИТЕТ ЗАПУТАЛСЯ... ИЛИ ОТКУДА

Но оказалось, все очень просто – над телевизором стоял горшок с геранью, и когда телевизор начинал работать, цветок благоухал и, соответственно, пылил. А на герань у ребенка и была аллергия. Цветок убрали, и все прошло. Вот и получается, что буквально любое вещество может вызвать аллергическую реакцию. Конечно, это индивидуальная чувствительность, но вопрос связан с генетикой, поэтому его надо изучать. Но это вопрос времени. Уже сейчас можно провести генетическое обследование, и вы будете знать, с чем нельзя контактировать, дабы не столкнуться с аллергической реакцией.

КАШЕЛЬ ОТ АЛЛЕРГИИ

– *Может ли пищевая аллергия проявляться кашлем и насморком?*

– Как бы удивительно это ни звучало, но кашель и насморк тоже могут быть симптомами пищевой аллергии. Как правило, они возникают остро, в течение буквально пары часов после попадания



пищевого аллергена в организм. Но редко проявляются самостоятельно, чаще всего все же сопровождаются крапивницей и/или отеками. И пациентов с такими симптомами все больше.

– *А человек-то может думать, что он просто приболел...*

– Конечно. Когда кожные проявления, мы сразу начинаем думать, что это аллергия. А если возникают респираторные симптомы, как правило, очень редко кто на это обращает внимание. Бы-

вает непросто отличить сезонную аллергию от симптома ОРВИ, потому что в обоих случаях схожие симптомы – кашель, насморк, повышение температуры. Но если у пациента одни и те же симптомы возникают в одно и тоже время, то это почти всегда связано с аллергией.

Именно этим аллергия отличается от инфекции. В обоих случаях организм запоминает микроорганизм. Но при повторной встрече, если это инфекция, он его уничтожает, а при аллер-

СОПЛИ ОТ ЙОГУРТА?

Случается, человек подмечает, что после употребления молочных продуктов у него появляется насморк. Исследования показали, что употребление молока и его производных не влияет на более интенсивное продуцирование слизи. Но зато делает ее более заметной. Ученые объяснили это тем, что, смешиваясь со слюной или слизью, стекающей из носоглотки, мелкие капельки молочной эмульсии трансформируются в более крупные, что делает и слюну, и слизь более густыми. Их не станет больше, но заметнее они станут точно. Только лишь насморк – это вряд ли аллергическая реакция на молоко.

А вот если он сопровождается еще и крапивницей, рвотой, затруднением дыхания и отеками, то тут речь идет об анафилаксии. В таком случае разумно вести речь об аллергии на белок молока.

гии – нет. Организм его запоминает и выдает извращенную реакцию. Поражаются все системы и органы. Это говорит о том, что аллергия – системное заболевание.

ЧТО ПОКАЖЕТ АНАЛИЗ КРОВИ?

– *Как выяснить, на что конкретно у человека аллергия?*

– С помощью сбора анамнеза и лабораторной диагностики. Так, для выявления источника аллергии могут быть назначены:

- **общий анализ крови** – эозинофилия может указывать на наличие аллергии;

- **анализ крови на определение уровня общего иммуноглобулина IgE** – повышение этого показателя свидетельствует о протекающей в организме аллергической реакции;

- **кожные пробы** – на коже делают насечки и наносят аллергены, наблюдая за реакцией;

- **анализ крови на определение антител классов IgG**

ЗАЧЕМ ИСКУССТВЕННО СИНТЕЗИРУЮТ АЛЛЕРГЕНЫ?

Закономерный вопрос. Ведь и безо всяких лабораторно выведенных аллергенов чужеродных для аллергика агентов полно в окружающей его среде. Но на самом деле подобная научная деятельность крайне важна.

Во-первых, владея информацией об особенностях строения аллергенов, можно выявить заведомо агрессивные для аллергика вещества и «оставить в покое» те, что опасности не представляют.

Во-вторых, искусственные молекулы-аллергены – отличные помощники в деле создания специальных реагентов, упрощающих диагностику аллергических заболеваний. Плюс они помогают определять прогноз течения заболевания, подбирать подходящую диету, оценивать возможности аллерген-специфической иммунотерапии (АСИТ).



БЕРЁТСЯ АЛЛЕРГИЯ И КАК С НЕЙ «УЖИТЬСЯ»

и IgE – определение в крови специфических антител к различным аллергенам.

ЛЕЧИТЬ ИЛИ НЕТ

– Так нужно ли лечить аллергию?

– Если она не беспокоит, то можно ее не лечить. Но согласитесь, при наличии мучительных симптомов отказываться от лечения глупо. Ведь они снижают качество жизни. И тут главное – выявить причину развития аллергических реакций и затем с помощью врача взять их под контроль.

– Можно ли полностью избавиться от этого заболевания?

– Предрасположенность к аллергии остается с человеком навсегда, а вот держать в узде реакции на аллергены

вполне можно. И тут есть несколько подходов. Я, например, нацеливаю своих пациентов контролировать ситуацию вокруг себя. Вовремя реагировать на меняющиеся обстоятельства. Кто-то призывает вообще не контактировать с известным пациенту аллергеном, а кто-то, наоборот, призывает постоянно с ним сталкиваться, чтобы сформировать толерантность. На этом построен принцип аллерген-специфической иммунной терапии. Например, если у человека поллиноз как проявление аллергии на березу, тогда ему назначают постепенное введение аллергена в увеличивающихся дозах подкожно, тем самым вырабатывая у его иммунной системы толерантность к пыльце березы.

COVID-19 И АЛЛЕРГИЯ

– Сейчас мы живем во времена пандемии, как себя чувствуют аллергические больные?

– Когда только началась пандемия, все были в ужасе, думая, что на ее фоне увеличится количество аллергических больных. На самом деле, больные с аллергией менее подвержены риску развития Covid-19. Ведь этот вирус проникает в организм через слизистые оболочки, где располагаются рецепторы – входные ворота для вирусов. А у аллергиков экспрессия этих рецепторов низкая, поэтому они менее подвержены Covid-19.



Но это не значит, что они должны расслабляться. Если человек получает терапию, позволяющую ему контролировать его состояние, то и приступы аллергии у него не возникают.

Сейчас все чаще специалисты говорят о том, что аллергия – это не болезнь, а образ жизни. И отчасти я согласна с этим утверждением. С аллергией можно жить, главное, взять ее под контроль!

Наталья Киселёва

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров – результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала похожие частоты, которые генерирует профессиональная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона распространяла здоровое электромагнитное излучение. Существует поверье, что если прикладывать изображение к больному месту и мысленно просить помощи у Святого Шарбеля, вы сможете оставаться здоровым.

Животворящее масло Шарбеля для миллионов!

НАБОР «Испеляющий Шарбель»

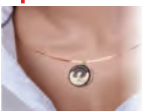
1. Чудотворный образ.
2. Молитва.
3. Масло из храма.
4. Освященная вода.
5. Образец письма.

цена: 1399 р.

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

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА целебная из камня обсидиан

на тесемке
цена: 499 р.

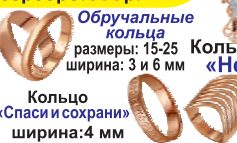


«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

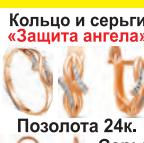
Цена одного изделия позолота 24к.: 899 р., серебро: 599 р.



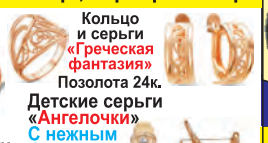
Крестики: мужские, женские и детские



Уникальное тройное кольцо «Божественность»

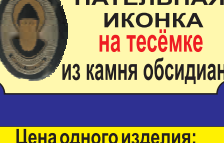


Цена одного изделия: позолота 24к.: 999 р., серебро: 599 р.



количество ограничено!

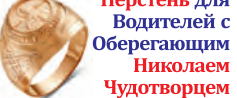
799 р. Святой Целитель



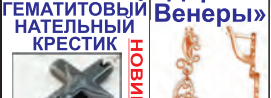
16+ Чудесное исцеление в России

Рассказы людей, от каких болезней они исцелились. 450 страниц + чудотворные образы!

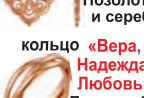
позолота 24к.: 1499 р., серебро: 1099 р.



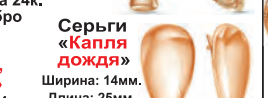
Цена одного изделия: 599 р.



Серьги «Дары Венеры»



Кольцо и серьги «Защита ангела»



Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499 р.



Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199 р.



Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57

Viber +375-25-735-71-71

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ



Серьги «Паутинка желаний»



Кольцо «Змейка»



«Зимняя вишня»



«Розовая мечта»



Про острое нарушение мозгового кровообращения – инсульт – мы все слышаны и наизусть заучили тревожные симптомы. Отлично понимаем, что эту сосудистую катастрофу необходимо «поймать» в самом начале, пока инсульт не причинил человеку необратимого для здоровья урона.

Но случаются ситуации, когда доступ крови к головному мозгу снижается, но не причиняет сиюминутного вреда. Последствия гипоксии (кислородного голодания) в такой ситуации накапливаются постепенно, подрывая здоровье исподволь. А ведь организм подает нам сигналы, кричит о помощи, главное – вовремя услышать. Поговорим сегодня о симптомах хронического нарушения мозгового кровообращения.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Вес мозга составляет примерно 2% от массы тела человека. Орган небольшой, но важность его для функционирования всего организма переоценить невозможно. Снабжаться кислородом, глюкозой и другими питательными веществами он должен в режиме «нон-стоп». Ведь мозг не накапливает нужных для своей деятельности веществ, а потребляет при этом 20% от всей поступающей в организм энергии.

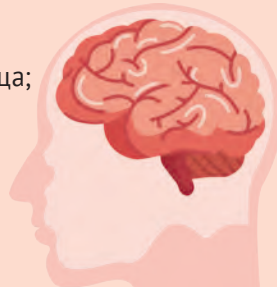
Нарушение МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

СИГНАЛЫ ОРГАНИЗМА, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ



ПРИЧИНЫ НЕДОСТАТОЧНОГО КРОВΟΣНАБЖЕНИЯ

1. систолическое (верхнее давление крови, регистрируемое в камерах сердца и сосудах в момент сокращения сердечной мышцы) менее 60 или более 180 мм рт. ст.;
2. преклонный возраст;
3. избыточная масса тела;
4. гиподинамия – малоподвижный образ жизни;
5. черепно-мозговые травмы;
6. атеросклероз;
7. ишемическая болезнь сердца;
8. стресс;
9. гормональный дисбаланс;
10. остеохондроз;
11. хроническая усталость;
12. пристрастие к алкоголю;
13. табакокурение.



КОГДА ПОРА К ВРАЧУ

Нарушение мозгового кровообращения неизменно сказывается на работе всего организма в целом. Мы ведь не поливаем огород из шприца. Дело это неблагоприятное – сил и времени отнимет массу, а огород из-за недостаточного полива все равно зачахнет. Так и мозг, вроде и снабжается кровью, но настолько мало, что потихоньку «чахнет» и сам, и весь организм вслед за ним:

- ! ухудшается память;
- ! мучают головные боли и головокружения;
- ! все труднее становится принимать решения, выполнять повседневные задачи;
- ! снижается эмоциональный фон;
- ! пропадает желание общаться, ходить в гости, выбираться в свет;
- ! меняется походка, учащаются падения;
- ! может появиться легкое расстройство речи.

Заметили у себя или близких подобные симптомы? Не тяните, как можно быстрее обратитесь к неврологу. Да, инсульта может и не случиться, а вот риск развития постоянных мигреней, провалов в памяти, депрессии, амнезии и даже деменции повышается в разы.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ БУДЕМ?

О медикаментозном и физиолечении подробно расскажет врач после сбора анамнеза и всестороннего обследования. Но кое-что можно и даже нужно сделать для себя самостоятельно.

1. **Скорректировать питание в пользу овощей, зелени, кисломолочных продуктов – это поспособствует нормализации липидного обмена.**
2. **Найти время для регулярной физической нагрузки – это поможет нормализовать кровоток и повысить тонус сосудов.**
3. **Снизить вес, если цифры на весах далеко от нормы.**

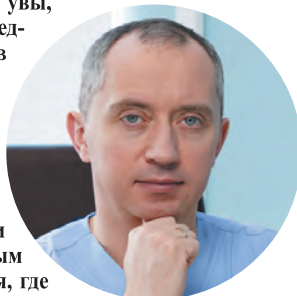
Но, конечно, любую проблему легче и дешевле предотвратить, чем затем с удвоенной силой от нее избавляться. А потому ведите активный образ жизни, занимайтесь утренней гимнастикой, боритесь со стрессами, гуляйте, плавайте, общайтесь с позитивными людьми, контролируйте артериальное давление и принимайте назначенные врачом витамины. Здоровье бесценно!

Любовь Анина

Клуб бывших

Или с какими болезнями можно распрощаться в «Клинике доктора Шишонина»

Возраст зачастую приносит не только мудрость, богатый жизненный опыт, но и, увы, негативные перемены в организме. Процессы регенерации клеток начинают замедляться, а все огрехи прошлого и нынешнего образа жизни спешат проявиться в виде хронических заболеваний. Одни из наиболее распространённых проблем со здоровьем у людей – гипертония, диабет второго типа, атеросклероз. Это, в свою очередь, повышает риск развития сердечно-сосудистых болезней, инфарктов, инсультов и преждевременной смерти. Первое, с чего начинается лечение этих заболеваний в «Клинике доктора Шишонина» – уникальное воздействие руками высококлассного специалиста, чтоб разблокировать кровоток в шейном отделе, запустить его буквально на глазах. Человек при этом говорит – как будто сняли мешок с плеч. Хочется жить и дышать. Мы поговорили с руководителем и главным врачом комплекса «Клиника Доктора Шишонина» о секретах и основах лечения, где шея – главная «артерия» здоровья, рассказал Александр Шишонин.



ПО КАКИМ СИМПТОМАМ МОЖНО ПОНЯТЬ, ЧТО ПОРА ОБРАЩАТЬСЯ В «КЛИНИКУ ДОКТОРА ШИШОНИНА»?

А.Ю. Нарушение кровотока головного мозга – главный симптом. Как это понять? С возрастом симптомы начинают проявляться буквально каждый день – без преувеличения. После 40 может чувствовать ежемесячно, что есть какие-то изменения в шейном отделе, а после 55 лет человек ежедневно ощущает воздействие остеохондроза на организм. То потянет, то зажмет, то дискомфорт. Дальше нарушается положение шейных позвонков, через которые проходят позвоночные артерии, как следствие – сбой питания головного мозга. Потом начинаются симптомы, самый частый из которых – подъем давления. Мозгу не хватает кислорода, он это чувствует и начинает компенсаторно заставлять сердце поднимать давление. Рефлекторно зажимает капилляры в теле – начинают мерзнуть руки, ноги. Капилляры сжимаются, чтобы поднять нижнее давление. Это и называется гипертоническая болезнь.

И ВРАЧ ПРОПИСЫВАЕТ ТАБЛЕТКИ...

А.Ю. Для лечения эссенциальной гипертонии нужны не таблетки – нужно лечить шею. Гипертония – самое частое заболевание на свете, но не все знают, что оно свя-

зано с шейей. Это мое открытие. Когда лечим шею – и гипертония уходит.

РАССКАЖИТЕ, ЧТО ЕЩЕ ПОДВЛАСТНО ЛЕЧЕНИЮ БЕЗ ТАБЛЕТОК?

А.Ю. Головокружение, головные боли, шум в ушах, вегетососудистый синдром, восстановление после инфарктов, инсультов. Приливы у женщин при гормональной перестройке – когда улучшаем кровоток мозга, они уходят. Сахарный диабет второго типа. При длительном кислородном голодании, когда шея сильно пережата, возникает глобальная нехватка энергии в мозге. Мозг начинает поднимать уровень сахара в крови. Все это успешно корректируем в наших клиниках.

БЕЗЛЕКАРСТВЕННАЯ КЛИНИКА. ЛОМАЕТЕ СТЕРЕОТИПЫ ИЛИ ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ К ИСТОКАМ?



А.Ю. Скорее смотрим на проблему как на определенную природную реальность, с которой имеем дело. В последнее десятилетие врач перестал видеть больного. Человек приходит в поликлинику, а там не понимают, что пришел феномен природы в виде тела человека, в котором что-то пошло не так. И чаще всего, это «что-то» связано с общим воздействием цивилизации и комфорта. Мало двигаемся, мало крутим шейей, неправильно питаемся... Врач это не берет в расчет и просто назначает таблетки, чтобы заглушить симптомы. Которые возникли из-за того, что человек не соблюдал законов природы. Медицина сейчас находится в глубочайшем кризисе. Пытаются бороться с хроническими заболеваниями и ничего абсолютно не может сделать. Это подтверждают и факты. По данным ВОЗ, количество инсультов, инфарктов, диабе-

та второго типа и рака растет.

А.Ю. Потому что люди перестали заниматься именно здоровьем.

ЧТО ВЫ ИМЕЕТЕ В ВИДУ?

А.Ю. Можете себе представить, что вы приходите в поликлинику и говорите врачу – у меня давление. А он вам в ответ – гуляйте по полтора-два часа в день и занимайтесь гимнастикой. Через месяц поговорим. Наверняка многие у виска покрутят и скажут – что это за врач такой, который не выписывает таблетки? Этот взгляд делает врачей зависимыми от фарминдустрии. Если так и дальше пойдет дело в медицине, то и врачи могут стать совсем не нужны. Можно будет просто спросить у фармацевта – какую таблетку съесть.

ВЫ ВООБЩЕ ПРОТИВ ЛЮБЫХ ТАБЛЕТОК?

А.Ю. Нет, конечно. Я сторонник разумного приёма таблеток в тех ситуациях, когда они необходимы. Например, антибиотики нужны при воспалении лёгких, лёгкие седативные препараты – при стрессе, обезболивающие – при острых ситуациях и травмах. Однако при злоупотреблении лекарствами страдает слизистая желудка и происходит отравление костного мозга. Поэтому пить таблетки надо с умом и в меру. А при лечении хронических, неинфекцион-

ных заболеваний они вообще, на мой взгляд, не нужны. Эффект можно получить другим способом. Это подтверждает мой опыт и более 90 000 человек, которые избавились от этих заболеваний.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ В КЛИНИКЕ?

А.Ю. Мы начинаем с постановки диагноза, выявляем, где проблема, и начинаем сразу лечить, постепенно убираем компрессию, и человек восстанавливается. С помощью специального курса лечения и особой мануальной коррекции в моей Клинике. После лечения уходит гипертония, а за ней через годик диабет второго типа, а через пару лет и атеросклероз. То, что я вам рассказал, это давно уже не гипотеза, а доказанная десятками тысяч наших пациентов практика в моей Клинике. Люди просят у науки придумать чудо-таблетку, которая на самом деле находится внутри них самих, ее необходимо только активировать и только тогда мы сможем стать здоровыми долгожителями, будем жить до 120-150 лет, что не противоречит биологическим возможностям человека.

КАКОЙ САМЫЙ ПРОСТОЙ СОВЕТ МОЖЕТЕ ДАТЬ СВОИМ ПАЦИЕНТАМ И НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ?

А.Ю. Я скажу словами Клавдия Галена: «Тысячи и тысячи раз я возвращал здоровье своим пациентам посредством физических упражнений». В этих словах содержится и мой совет.



КЛИНИКА ДОКТОРА ШИШОНИНА

117588, г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, эт. 3.

8 (800) 555-76-81

www.shishonin.ru

Часы работы:

Пн.-пт: 9.00 - 21.00;

сб: 9.00 - 18.00;

вс: выходной.

10-77-01-019609 от 13.02.2020 г.

Лучший способ определить свою конституцию – это обратиться к специалисту. Но сегодня мы всё-таки попробуем разобраться в основах: какие признаки у каждой из дош, о которых мы говорили в прошлом номере, как они проявляются у человека, и как это знание поможет нам лучше понять себя.



СООТНОШЕНИЕ

ЭКСПЕРТ

А поможет нам в этом эксперт – врач-биохимик, автор научных работ по молекулярной биологии и генетике, практикующий специалист по аюрведе и фитооздоровлению Анастасия ГЕЙКО.

ВАТА-ДОША

Вата-доша имеет свойства первоэлементов эфира и воздуха. Поэтому она сухая, легкая, холодная, жесткая, тонкая (проникающая), подвижная.

Обычно человек этого типа худой, активный и подвижный. Суховатый, легкий на подъем и суетливый.



ВАТА-ДОША ПРИДАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕЛУ:

- склонность к потере/дефициту массы тела,
- хрупкие негибкие суставы, острые, выступающие колени и локти,
- черты лица мелкие, заостренные, часто несимметричные,
- глаза обычно сухие, «бегающие», могут быть воспалены, с темными кругами,
- кожа: сухая, грубая, шероховатая, прохладная на ощупь и более темная, чем у других членов его семьи,
- волосы – преимущественно темные, сухие и курчавые,
- пальцы на руках и ногах у него длинные и тонкие, ногти – хрупкие и ломкие,
- аппетит непостоянный, это те люди, которые в суете могут пропустить прием пищи, а потом беспорядочно наесться чего попало,
- перистальтика кишечника затрудненная, характерны повышенное образование газов, сухой стул и запоры.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ:

В стрессовой ситуации такие люди обычно испытывают страх, неуверенность и тревогу. Свои решения и убеждения они меняют легко. Быстро запоминая новую информацию, они столь же быстро ее забывают. Сон у них беспокойный, прерывистый; возможна бессонница. Речь этих людей тороплива, хаотична, импульсивна, нередко сопровождается активной мимикой и жестикуляцией. Они любопытны, у них беспокойный, деятельный и творческий ум. Ваты более чувствительны к боли, их «слабое место» – слух (звук распространяется по воздуху). Поэтому их раздражают громкие звуки, они часто вздрагивают.

КАК СБАЛАНСИРОВАТЬ:

- соблюдать регулярность привычных ритуалов и четкий распорядок дня;
- избегать замерзания, одеваться по погоде;
- практиковать массаж с кунжутным маслом;
- употреблять теплую, маслянистую пищу;
- полезны жиры, масла, пшеница, продукты животного происхождения;
- противопоказано сыроедение.

ПИТТА-ДОША



Питта-доша состоит из элементов воды и огня.

Тип конституции

Питта характеризуется следующими качествами: горячий, легкий, слегка маслянистый, резкий, острый.

Жар – отличительная особенность Питта-доши. Людям конституции Питта всегда жарко, они горячи, импульсивны, румяны, плохо переносят жару и солнце, ярко выражают свои эмоции.

Жар – расширяет. Это человек широких взглядов, способный выйти за границы (за границы реальности, за рамки стереотипов, за границы дозволенного – это уж зависит от того состояния ума, в котором он находится). Это прирожденный лидер и интеллектуал, человек действия.

ПИТТА-ДОША ПРИДАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕЛУ:

- люди с преобладанием Питты обладают «средним» телосложением, они сравнительно легко набирают и сбрасывают вес,
- у них повышенный аппетит и хорошее пищеварение (это те самые люди, которые едят все подряд и не набирают вес),
- кожа, как правило, светлая и быстро краснеет на солнце или после физической нагрузки,
- обычно имеют множество веснушек и родинок,
- волосы в основном мягкие, прямые и светлые, рано седеют и выпадают, возможно раннее облысение,

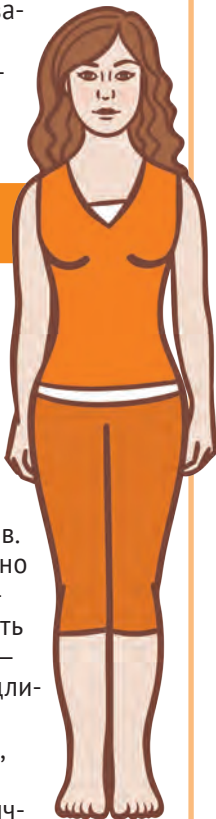
ДОШ

ОПРЕДЕЛЯЕМ У СЕБЯ И БЛИЗКИХ

- зрение острое, а взгляд — пронизывающий; склеры часто с желтоватым оттенком,
- легко потеют благодаря накапливаемому внутри теплу,
- имеют тенденцию к жидкому стулу и редко страдают запорами,
- потребность в жидкости у них повышенная, пульс сильный и ровный.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ:

Люди этого типа активны и склонны к соревнованиям. Они умны, решительны, обладают хорошей памятью. В стрессовых ситуациях склонны проявлять агрессию и гнев. Обычно хорошо спят, но если загружены работой, то могут проводить бессонные ночи. Сон — крепкий и умеренно длительный. Речь — резкая, четкая, уверенная, иногда — язвительная, саркастичная. Они пронзительны, способны видеть людей насквозь и проникать в суть вещей. Обладают высоким интеллектом. Могут быть нетерпимыми, жестокими, импульсивными.



КАК СБАЛАНСИРОВАТЬ:

- во всем соблюдать умеренность;
- не перегреваться, проветривать помещение;
- балансировать отдых и активность;
- не увлекаться стимуляторами, красным мясом, острой и горячей пищей;
- полезно вегетарианство.

КАПХА-ДОША

Капха-доша состоит из элементов воды и земли. Конституция Капха в аюрведе считается лучшей. Эти люди выносливы, обладают отличным здоровьем, долгожители.

Свойства Капха-доши: маслянистая или влажная, холодная, тяжелая, медлительная, гладкая, мутная, крупная.

КАПХА-ДОША ПРИДАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕЛУ:

- обычно это крупный, коренастый, иногда полный человек, его кожа жирная, гладкая, прохладная на ощупь,
- быстро набирают вес, после чего его сложно сбросить, склонны к отекам,
- аппетит устойчивый и невысокий, они могут без проблем пропустить прием пищи, не ощущая сильного физического голода, подобно Вате или Питте,
- у них густые, жирные и волнистые волосы, густые брови и ресницы,
- зубы крепкие, белые, крупные, имеют правильную форму,
- глаза большие, красивые, влажные, выразительные,
- спят крепко и склонны к чрезмерно долгому сну.

КАК СБАЛАНСИРОВАТЬ:

- регулярно заниматься спортом;
- контролировать вес;
- не переохлаждаться;
- вставать пораньше и не спать днем;
- уменьшить потребление сладостей, мучного, жирной, холодной, «слизееобразующей» пищи;
- предпочтение отдавать теплой, легкой пище растительного происхождения (овощи, злаки).

Разбирая свой тип конституции, стоит помнить, что у каждого человека в теле присутствуют все три доши, но соотношения и взаимодействия их в каждом организме уникальны. Важно рассматривать человека целиком. Вряд ли найдется тот, кто будет обладать чертами только одной из дош. Также как и невозможно определить преобладающую дошу только по какому-то одному признаку.



ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ:

Как правило, человек Капха-типа миролюбив, сдержан и вынослив, двигается медленно, энергию расходует экономно. Тяжелы на подъем, медлительны. Это надежные, верные друзья и хорошие работники. Эмоционально мягкие, способные «сглаживать острые углы» в отношениях. Они медленно усваивают новый материал, но почти никогда не забывают то, чему научились. Отрицательные черты характера — эгоцентризм, жадность и обидчивость. Речь — неторопливая, монотонная или мелодичная. Они бережливы, и дом у них — полная чаша. Вследствие своего стремления к стабильности они не расположены к переменам и могут стать жадными, упрямыми или консервативными. Людям Капха-типа нужны побуждение и мотивация. Если Вата — генератор идей, Питта — трансформатор и лидер, то Капха — прекрасный администратор.

Сложно представить себе более популярную и любимую рыбу, чем сельдь. Не зря в народе её называют «царицей морей». Сама по себе сельдь является прекрасной закуской, а количество рецептов блюд, приготовленных с её участием, давно перевалило за несколько сотен. Между тем, по своей пищевой ценности, вкусу и пользе, сельдь подчас не уступает крупной элитной рыбе.

СОЛЬ И ЛЁД

Основным и лучшим видом заготовки сельди является посол. Сельдь солят, коптят и маринуют. Мороженную и свежую сельдь используют для запекания, жарки и приготовления консервов. Консервы из сельди делаются, как правило, на натуральные, закубочные и пресервы. Сегодня чаще всего в магазинах можно встретить селедку в соленом виде, реже в замороженном. Это объясняется тем, что рыба – скоропортящийся продукт, храниться без консервации в холодильнике может не дольше 2–3 дней.

КСТАТИ

Чтобы уменьшить соленость сельди крепкого посола, перед употреблением ее можно вымочить в воде (3 л воды на 1 кг сельди, температура воды не выше 12°C) или молоке, наполовину разбавленном водой (на 1 кг сельди нужно не менее 250 мл молока, рыба должна быть полностью покрыта молоком). Вымоченная рыба становится более сочной и имеет более нежную консистенцию.

ПОЛЕЗНАЯ СЕЛЁДКА

7 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН

1 Источник полезного легкоусвояемого белка. В 100 г сельди его содержится около 18 г – 30% рекомендуемой суточной потребности организма взрослого человека в белке.

КСТАТИ. По содержанию полноценного белка мяско сельди превосходит мясо млекопитающих.

2 Содержит незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. В 100 г сельди содержится 3 суточные нормы Омега-3. Они важны для здоровья сосудов и укрепления всего организма.

ВАЖНО!

В сельди – до 33% легкоусвояемого рыбьего жира, богатого витаминами.

3 Витамин B12, содержащийся в сельди, необходим для формирования миелиновых оболочек нервных волокон, а также хорошего кроветворения.

4 Богата жирорастворимыми витаминами A, D и E. Витамин A – витамин острого зрения, роста, молодости и красоты. Витамин D способствует регулированию обмена веществ и усвоению кальция организмом. Витамин E важен для кожи, волос и ногтей, клеточного дыхания всех мышц, а также нормального функционирования репродуктивной системы.

КАК ВЫБРАТЬ СЕЛЁДЬ

Прежде всего, смотрим на срок годности, герметичность упаковки, производителя, а также внешний вид рыбы. Если сельдь продается тушками в рыбном отделе, можно рассмотреть ее более внимательно и даже понюхать.

Признаки доброкачественной рыбы:

- ✓ чешуя синевато-стального цвета, без коричневых полос, белого налета
- ✓ отсутствие ссадин, трещин и порезов на тушке
- ✓ упругие жабры темно-красного цвета
- ✓ «ясные» глаза, без мутности
- ✓ прозрачный рассол, в котором хранится рыба



КСТАТИ

В 100 г сельди содержится 3 суточные нормы витамина D. Больше, чем в треске и лососе.

НЕДООЦЕНЁННЫЙ ДЕЛИКАТЕС

Удивительно, но вплоть до XVII века сельдь оставалась в России совершенно недооцененной. Ее считали практически «сорной» рыбой и даже топили ей печи. Пока Пётр I не отведал в Голландии местную селедку, которая невероятно пришлась ему по вкусу.

С тех пор и в России эту рыбу зауважали и начали повсеместно употреблять.

А ВЫ ЗНАЛИ?

Разновидностей сельди очень много. Если классифицировать ее по жирности, то самой жирной является атлантическая сельдь (мурманская, норвежская, исландская), затем идет тихоокеанская, беломорская, азово-черноморская, каспийская, салака, сардина, килька и тюлька.



СЪЕДАЕТСЯ В ОХОТКУ

- 5** Калий, кальций, фосфор, натрий, сера, хлор, магний, железо – эти минеральные соли делают сельдь рыбой с высокой пищевой и питательной ценностью.
- 6** Содержит йод, необходимый для нормального функционирования щитовидной железы.
- 7** Богата витаминами группы В (В2, В5, В6), которые укрепляют нервную систему.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Свежая и свежемороженая сельдь не имеет противопоказаний.

Для употребления соленой рыбной продукции есть ограничения. С осторожностью употреблять соленую сельдь нужно при:

- ✗ гипертонии**
- ✗ сердечно-сосудистых заболеваниях**
- ✗ болезнях почек**
- ✗ гастрите с повышенной кислотностью**
- ✗ язве желудка**
- ✗ беременности.**

ГОТОВИМ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННУЮ РЫБКУ

1. Размораживать сельдь лучше при минусовой температуре без доступа света. Сельдь разморожена, если ее можно свободно резать ножом.
 2. Очистить рыбу от чешуи.
 3. Разрезать брюшко от головы до хвоста, удалить внутренности, из головы удалить жабры.
- Помните! Если жабры не удалить, то при приготовлении рыба будет горчить.**
4. Отрезать плавники и тщательно промыть сельдь в холодной воде.

РАЗНОСОЛЫ ДЛЯ ТРАПЕЗЫ ВЕСЁЛОЙ

Селёдочное масло с яйцом

Ингредиенты: 200 г сливочного масла, 1 филе соленой сельди (без кожи и костей), 1 яйцо.

Как приготовить

Филе подготовленной сельди и сваренное вкрутую яйцо дважды пропустить через мясорубку или вместе измельчить в кухонном комбайне, соединить с размяченным сливочным маслом. Подавать на ломтиках черного или цельнозернового хлеба.

Елена Васина



НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

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

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

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



Горячие капли чая, в страхе разбежавшиеся из разлетевшейся на черепки кружки, попали мне на руку и больно куснули кожу. Падчерица фыркнула и гордо удалилась с кухни, будто и не она секунду назад кинула в стену мою любимую чашку.

ОНА ВСЕГО ЛИШЬ ПОДРОСТОК

За ужином я сделала очередную попытку поговорить с мужем:

– Миш, с Алисой нужно что-то делать. Она стала совершенно неуправляема. Комнату запустила, шагу не ступишь, чтобы не споткнуться о разбросанные вещи. Все время Егорку обижает. Вчера даже подзатыльник ему дала, я сама лично видела.

– Ну а раз видела, почему не влупила ей? – Мишка был раздосадован необходимостью включиться в неудобный для него разговор.

– Алиса от меня в комнате закрылась – вот и весь разговор. Ей ведь семнадцать, взрослая уже девица. Справилась с пятилетним братом, – досадовала я.

– Катя, не преувеличивай, она всего лишь подросток. Это пройдет, – отмахнулся от меня муж. – Мы тоже в этом возрасте были вздорными и колючими.

– Да, но не швырялись кружками с кипятком в матерей, – взвилась я, показывая красные пятнышки ожогов на своей руке.

– Но ты ей и не мать, – напомнил Миша.

– Ну и пусть тогда катится к своей родной, которой она не нужна, – вскипела я, но тут же о своих словах и пожалела.

ЗЁРНА СОМНЕНИЯ

Алису мы с мужем забрали к себе, когда той было всего три года. Как-то Мишка, отправившись к бывшей жене, чтобы повидаться с дочкой, вернул-



Материнство...
выше любви.

Анатолий Алексин

ся весь в растрепанных чувствах и спящей Алисой на руках.

– Катя, ты бы знала, как она ела, – тараторил он. – Я ее в кафе водил. Ирка совсем, что ли, ее не кормит? Кать, ты посмотри, у нее колготки драные и ботиночки малы, жмут.

В ту ночь мы оставили Алису у себя, но Ира не спешила ее забирать и на следующий день, и через неделю. А позже и вовсе согласилась оставить дочь у бывшего мужа, но только если тот продолжит платить ей на Алису алименты. Конечно, мы с Мишкой согласились на это условие. Вот только Алиса... Поладить с ней я за все эти годы так и не смогла, как ни старалась. А потом появился Егорка, и стало совсем невыносимо. Алиса как с катушек слетела. Периодически после очередного скандала сбегала к матери, потом возвращалась с покаянной головой, но через пару дней снова начинала вести себя как озлобленный на весь мир зверек.

– Алиса, – подседа я вечером после скандала с разбитой кружкой к падчерице, – дочь. – Девушка вздрогнула. – Мы с тобой любим одного мужчину. Тебе он папа, мне муж. Разве хорошо, что мы огорчаем его нашими ссорами? Давай же жить мирно, а?

– Папа любит только меня, – отрезала девушка. – И вообще, я видела, как он смотрел на маму, когда приехал за мной. На тебя он так не смотрит никогда. Они заперлись в комнате и целый час оттуда не выходили. Вот. Так что не обольщайся. Если бы мама не была уже замужем, папа бы вернулся к ней, – хлестала меня фразами девушка.

Разговор не получился, но сомнения в моей голове падчерице посеять удалось. Я весь вечер вспоминала прохладное ко мне отношение мужа, появившееся несколько месяцев назад, его частые задержки на работе, отлучки под благовидными предложениями по выходным.

МУЖ УСПОКАИВАЕТ

После целой ночи невеселых дум я накинута на мужа, стоило тому открыть утром глаза:

– Миша, нам нужно поговорить.

– Алиса пообещала больше не докучать тебе, – сонно проговорил супруг, – я вчера с ней поговорил.

– Я не об этом, – отмахнулась я, а затем неожиданно разрыдалась.

Мысленно я уже нарисовала себе все самые ужасные сценарии – измена, развод, одиночество... Ночь была длинной, а воображение у меня с детства было отменным. Мишка испугался:

– Ты что, заболела? Машину разбила? Что-то с Егоркой? – тряс он меня.

Я заглянула в глаза мужу и как на духу выпалила все свои страхи.

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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





дочка

Сердце матери видит дальше всех и чует лучше, чем чье-либо другое сердце.



Аркадий Первенцев

– Господи, а я уж думал, – муж облегченно откинулся обратно на подушки.

– Катя, какая любовница? – миролюбиво посмотрел он на меня, повернув голову. – Мы с Иркочкой и не общаемся нормально. Только Алисины нужды обсуждаем. Да она замужем давно. Чего ты, в самом деле?

ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕМ СЧАСТЛИВЫ

Весь день я крутилась. Наводила порядок и готовила вкусный ужин. Корчила себя за психоз. Себя довела, мужа обидела, дуреха. Уж больше десяти лет в браке, а все какие-то призраки прошлого мерещатся.

Мысли становились все легче, настроение все радостнее, ожидание мужа все более счастливым.

Телефонный звонок чуть сбил меня с этой волны. Кто бы это мог быть?

– Алло, Катя? – в трубке мобильного послышался встревоженный, какой-то даже надрывный голос сестры.

– Лиза, что-то случилось? – забеспокоилась я.

– Катя, ты только не плачь, ладно? Я мужа твоего сейчас видела в клубе... с женщиной. И они явно близки. Не хотела тебе говорить, но как о таком молчать?

– Ирка? – выпалила я тут же.

– Нет, молодая какая-то особа. Ты там только горячку не пори. Но разобрататься нужно.

Мы распрощались с сестрой. И я набрала номер мужа.

– Ты где? – сухо спросила я.

– За городом, – прокричал в трубку муж, – мы тут новый объект принимаем. Будучи часа через два. Извини, что не предупредил, закрутился.

Я положила трубку и опустила на табуретку. Алиса оказалась прони-

цательнее меня. Ее папа меня не любит больше. Предстояло пережить еще один неприятный разговор с мужем. Я подумала о падчерице. А ведь еще одна мама станет для нее новым кошмаром. Я кинулась в комнату дочери и прижала вжавшую в ступор девочку к себе.

– Мам, ты чего? – спросила она обалдело.

– Я тебя очень люблю, помни об этом, хорошо? – сказала я, и Алиса качнула головой.

– Я тебя тоже, – процедила она, с трудом давшие слова. – Постараемся не огорчать папу, да?

– Постараемся не огорчать друг друга, – прижала я ее к себе в бессознательном желании защитить. – Мы обязательно будем счастливы, обе, я обещаю тебе.

Екатерина

Серия специальных выпусков журналов о здоровье

Представляем Вашему вниманию новые выпуски уже любимейшей читателям серии журналов о здоровье. Информация в выпусках представлена традиционно доходчиво и максимально подробно.

РАЗВЕНЧИВАЯ МИФЫ И ОПИРАЯСЬ НА СОВЕТЫ ОПЫТНЫХ ВРАЧЕЙ, МЫ РАССКАЗАЛИ:

- как не впасть в панику и быстро отреагировать на случившуюся у находящегося рядом человека кетоацидотическую или гипергликемическую кому, гипогликемический криз и др.;
- какие симптомы должны насторожить и заставить пойти к врачу;
- почему не стоит отказываться от обследований, какие из них необходимы при том или ином заболевании и как правильно к ним подготовиться;
- какие лекарства всегда нужно иметь под рукой, а какие принимать строго по назначению врача;
- каким должно быть грамотное лечение и каких ошибок стоит избегать на пути к выздоровлению;
- методы профилактики заболеваний.

А ТАКЖЕ *вниманию читателя проверенные временем рецепты народной медицины, оздоровительные комплексы упражнений, тонкости лечебных диет.*



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала:

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 102773924741. ² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

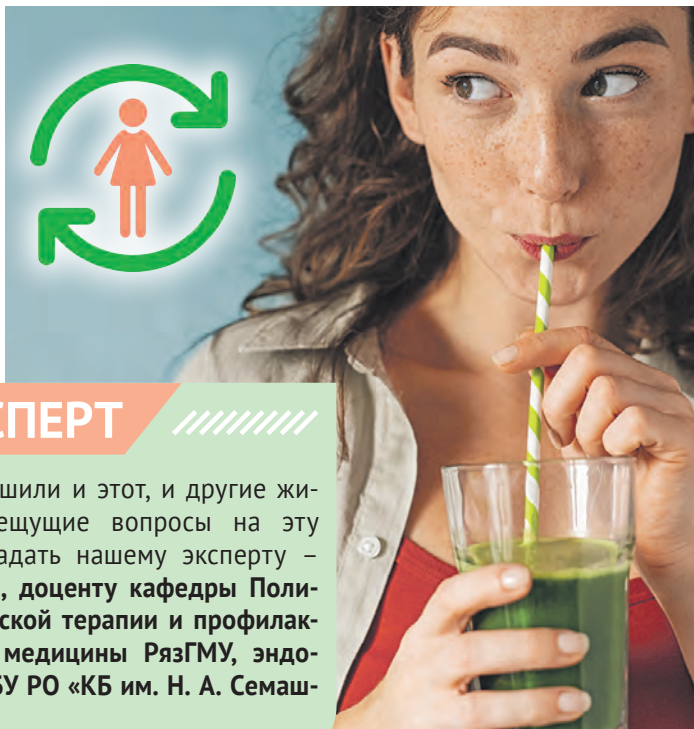
16+ Реклама

ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ! ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

О вездесущих «шлаках» и токсинах, годами накапливающихся в наших организмах, мы все слышаны. А кое-кто даже накопил стопочку газетных вырезок с рецептами избавления от этой бяки. Однако, кого ни спроси, вразумительного ответа на вопрос «а что же такое шлаки?», дать никто не может.

ПРО ТОКСИНЫ И ШЛАКИ



ЭКСПЕРТ



Мы решили и этот, и другие животрепещущие вопросы на эту тему задать нашему эксперту – к. м. н., доценту кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринологу ГБУ РО «КБ им. Н. А. Семашко» Татьяне ФИЛАТОВОЙ.

Токсины – это яды, а такого медицинского термина, как шлаки, вообще не существует

Действительно, токсины – это яды биологического происхождения, в том числе яды змей, а также отходы жизнедеятельности бактерий, гельминтов, вирусов и иных паразитов. Конечно, в организме они не появляются сами по себе. Это результат сложных биохимических реакций, но слаженно работающий организм выводит их самостоятельно. Если этого не происходит, то ни травки, ни водичка с лимоном тут не помогут. Потребуется стационарное лечение под контролем врача.

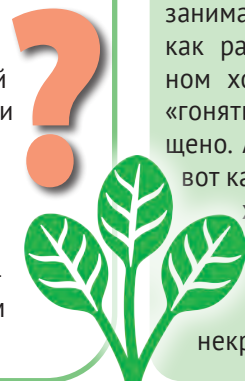
Но если токсины хотя бы являются научным термином, то такого термина, как «шлаки», в медицине не существует вовсе. И только адепты нетрадиционной медицины активно убеждают нас о замусоренности наших кишечника мифическими шлаками, от которых всенепременно стоит избавляться при помощи чудо-средств.

Миф 1

Миф 2

Вредные вещества из пищи и окружающей среды могут накапливаться в организме и ухудшать здоровье человека, именно поэтому нужна «чистка»

На самом деле, даже не очень здоровый организм сам поддерживает свой химический баланс, выводя вредные вещества через кишечник, кожу, мочу и дыхание. Ну а если печень и почки не справляются, вы это обязательно почувствуете и побежите к доктору. Любые «чистки», особенно излюбленная многими чистка печени, могут и вовсе нанести непоправимый вред здоровью. Те же так называемые «слепые тюбажи» для избавления желчного пузыря от застоя желчи должен назначить врач, и только он. На основании обследований, состояния пациента, наличия или отсутствия камней в желчном и проч.



Шлаки запускают вирусные, генетические, аутоиммунные заболевания

Вредные вещества могут попасть в наш организм, но они там не откладываются и не накапливаются. А при наличии здоровых органов выведения они сами выходят из организма, причем без особых препаратов и процедур и, значит, не могут запускать никаких заболеваний. Да, организм может дать сбой, и, скажем, в почках появляются камни. Не мифические шлаки, замечу, а камни, избавляться от которых нужно с помощью грамотного врача, а не по советам бабушки, соседки. Вот представьте, те же камни в желчном. Ну кому не хочется, чтобы их там не было? Первое, что приходит в голову – почистить желчный. Как? Альтернативная медицина предложит вам кучу желчегонных травушек и составов. Да и в традиционной медицине такие препараты есть, только их назначением занимается врач. Ведь как раз при калькулезном холецистите желчь «гонять» строго запрещено. А то выйдет такой вот камушек, закупорит желчные протоки, и здравствуй, панкреонекроз.

Миф 3

МИФЫ И ВРАКИ

Ставить профилактические клизмы, проводить гидроколонотерапию, принимать диуретики и слабительные можно самостоятельно

Миф 4

Не делайте клизмы регулярно, если не хотите, чтобы была повреждена микрофлора кишечника и перистальтика прямой кишки. Это неизменно ведет к зависимости от клизм. Клизму делают разово, чтобы нормализовать стул. Тем более не нужны регулярные профилактические клизмы и систематические процедуры гидроколонотерапии, которая от клизмы отличается лишь в том, что при ее проведении используется много воды. Что касается диуретиков, желчегонных и слабительных, их также нельзя принимать регулярно и без контроля врача. Это может нарушить нормальную работу почек и органов ЖКТ.

«Отходы» могут скапливаться в кишечнике и сохраняться там годами

Это не так. Веру в этот миф можно простить жрецам Древнего Египта, занимающихся бальзамированием пролежавших на жаре тел, но не современному, думающему и читающему человеку. На самом деле в кишечнике здорового человека ничего не гниет. За продвижение пищи и всасывание из нее питательных веществ отвечают ворсинки кишечного эпителия, а они постоянно обновляются. А утверждение о шлаковых завалах опровергается существованием перистальтики. Сокращение гладкомышечных стенок ЖКТ происходит так часто, что никакие отходы не могут нигде накапливаться.

Миф 5

Наталья Киселёва

Голодание и соки помогают сжигать жировые клетки, которые содержат токсины

Миф 6

На самом деле жировые клетки не связаны с процессом детоксикации. Если в результате очищающей диеты вы потеряли вес, то причина не в токсинах. А в том, что вы голодали и ограничивали себя. Вообще же, резкое ограничение рациона питания не является полезным, так как это серьезный стресс для организма.

После чистки вы становитесь полны энергии, более ясно мыслите, а ваша кожа светится

Миф 7

Научных данных, поддерживающих эту теорию нет. Поэтому, если вы себя не очень хорошо чувствуете, сходите лучше к терапевту, а не тратьте деньги на так называемое «очищение» организма, непонятно от чего. Все ненужное, что может накопиться в организме – это результат сбоя в работе каких-то органов, и нужно лечить основное заболевание, а не бороться с его последствиями сомнительными методами.

Продолжается ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2022 года!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2-е полугодие 2022 года на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». *Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.*



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2022 года

на 1 месяц	на 2 месяца
70,53 Р*	141,06 Р*
на 3 месяца	на 4 месяца
211,59 Р*	282,12 Р*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
352,65 Р*	423,18 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»

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

Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



преимущества онлайн-подписки

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

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

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

СВЕТЛЫЙ ПРАЗДНИК – Христово Воскресение

24 апреля православные христиане отмечают праздник праздников – Светлое Воскресение Христово. Мы празднуем со всем православным миром событие, которое произошло в Иерусалиме в 33 году, на заре нашей эры – Иисус Христос воскрес и подарил человечеству спасение от неизбежности смерти, отпущение грехов и вечную жизнь. Господь даровал нам возможность выбора. После Воскресения Спасителя неизбежная физическая смерть уже не тупик, а дверь, открытая для встречи с Богом.

ГОЛГОФА И НАДЕЖДА

С терновым венцом-коронай и перекладиной креста Христос мужественно шел на западную окраину Иерусалима, где Спасителю предстояло умереть за грехи всех людей (Голгофой называли каменный кряж за городскими стенами). Посмотреть на казнь собралось множество народа. В толпе было много и тех, кто пять дней назад восторженно встречал Христа, а теперь – кидал в него камни и сыпал проклятиями. Часть учеников в страхе покинули Спасителя. На Голгофу к месту казни за Учителем шла Мать Мария, апостол Иоанн и несколько женщин из апостольской общины.

Казнь на кресте была мучительна для безгрешного Христа. Но Спаситель «испил до дна ту чашу страда-

Пасха! Она у нас праздников праздник и торжество торжеств; настолько превосходит все торжества, не только человеческие и земные, но даже Христовы и для Христа совершаемые, насколько солнце превосходит звезды.

Святитель Григорий Богослов

ний, которая стала уделом всех людей после грехопадения». Его последними словами было слово: «Совершилось!». Это слово обозначило то, что пропасть между Богом и человеком уничтожена.

ПОГРЕБЕНИЕ И СОШЕСТВИЕ В АД

Приближался субботний праздник. В те времена было не принято оставлять распятых на крестах. Казненных могли отдать родственникам, но бывало, что их бросали в общую яму или просто сжигали. Такого ученики Спасителя не могли допустить, и поэтому Иосиф Аримафейский выпросил у Пилата разреше-

ние на похороны. Времени оставалось мало, Тело Учителя успели, отерев кровь, обернуть купленной богатым Иосифом тканью и поместить в гробницу, которую Иосиф приготовил для себя. Пещеру завалили камнем, опечатали и приставили стражу, чтобы тело не выкрали.

Согласно церковному преданию, после смерти Иисус Христос, как и каждый человек после смерти, спускается в ад. Это место, куда попадали души умерших. Но Спаситель стал первым, кто разрушил ад и вывел оттуда тех, кто поверил и захотел пойти за Ним. С этого момента открыт путь к Богу для каждого. Только от самого человека теперь зависит, пойдет ли он этим путем.

«ЕГО НЕТ ЗДЕСЬ. ОН ВОСКРЕС!»

Эти слова, по свидетельству евангелиста Матфея, услышали ранним утром от небесного посланника жен-

щины-мироносицы, которые пришли к гробнице Христовой. Они принесли к Его Гробу благовония, чтобы отдать Учителю последнюю почесть – омыть тело и помазать маслом. Торопясь и горя, женщины даже не подумали, как откроют гробницу. Но при походе к ней были удивлены: гробница открыта, камень лежит у входа, а внутри все залито светом. Испугавшись, женщины заглянули в пещеру и увидели небесного посланника – Ангела, который сказал им, что «Его нет здесь. Он воскрес!».

Ученики и ученицы не сразу поверили, их одолевали сомнения... А воскресший Спаситель Сам явился им. И являлся несколько раз в течение 40 дней.

И все тогда и на века узнали и уверовали – Христос Воскресе!

Светлана Иванова

Благодарим священника
Дионисия Киндюхина за помощь
в подготовке материала

КАЛЕНДАРЬ ПРАЗДНИКА

Светлое Христово Воскресение празднуем

в 2023 году – 16 апреля,

в 2024 году – 5 мая,

в 2025 году – 20 апреля,

в 2026 году – 12 апреля,

в 2027 году – 2 мая.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ ВЕСНОЙ?



На какие продукты стоит налегать весной, чтобы пополнить организм нужными витаминами и микроэлементами?

Андрей Рюмин, г. Магнитогорск

Диетологи сходятся во мнении, что один из самых полезных продуктов, который необходимо есть весной, это квашеная капуста, невероятно богатая витаминами С и органическими кислотами.

Собственно, этот ферментированный продукт полезно есть в любое время года, но именно весной, когда иммунитет ослаблен, капуста поможет нам витаминизироваться и повысить иммунитет. Кроме того, чтобы снабдить организм витаминами А и D, рекомендуется есть болгарский перец, киви и зелень, употреблять больше сухофруктов и орехов. Для гладкости кожи и спокойствия нервной системы полезны куриные яйца, рыба и бобовые, а для репродуктивной системы – семена тыквы и подсолнечника, морская капуста и печень.



АЛЛЕРГИЯ НА ОМЕГА-5-ГЛИАДИН: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



Прохожу обследование, врач дала направление на анализ крови, я прочитала в направлении про омега-5-глиадин и очень удивилась, первый раз про него слышу. Что это за аллерген такой? Мне уже бояться?

Валентина Д., г. Сергиев Посад

Существуют различные виды пищевой аллергии. Аллергия на вещество со сложным названием омега-5-глиадин может проявиться во взрослом возрасте и дать о себе знать совершенно неожиданно. Омега-5-глиадин – это один из белков пшеницы. Полакомившись на обед любимой булочкой с корицей, а вечером отправившись в тренажерный зал на беговую дорожку с целью сбросить пресловутые калории, вы вдруг сталкиваетесь с небывалой ранее одышкой, резким покраснением и отеком лица. Так может проявляться именно аллергия на омега-5-глиадин, которая усиливается в жаркую погоду, при посещении бани, при физической нагрузке. Поэтому обычная тренировка или утренняя зарядка после съеденной выпечки из пшеничной муки может дать реакцию, которую специалисты называют «анафилаксией, индуцированной физической нагрузкой, при аллергии на пшеницу». Специальный анализ на наличие этого аллергена способен выявить проблему, которую поможет решить грамотный врач.

КАК ВЫБРАТЬ СРЕДСТВА ОТ МОЛИ?



Наступило время убирать зимние вещи на хранение в шкафы, и сразу возник вопрос: как сохранить их от моли? Какие средства выбрать, чтобы одежда осталась целой и невредимой к следующему сезону?

Татьяна Филиппова, г. Сургут

На рынке представлен широкий арсенал средств от моли, начиная от спреев и аэрозолей и заканчивая подушечками, саше и фумигаторами. Эффективными и быстродействующими средствами считаются те, которые можно распылять, то есть аэрозоли в баллончиках, ими можно обрабатывать не только мебель внутри, но и саму одежду. Однако, если в семье есть аллергики, спреи от моли



не подойдут. Лучше воспользоваться ловушками для моли, таблетками или мелками. Используя промышленные средства, не забывайте надевать перчатки, а потом тщательно проветривать помещение и шкафы с одеждой. Кроме того, важно помнить, что народные средства от моли часто оказываются не менее эффективными, чем средства промышленного производства. Отпугивающим моль эффектом обладают: сухие корочки цитрусовых, трава лаванды, полыни, пижмы, пихты, цветы ромашки и ноготков, свежие листья герани. Можно самостоятельно изготовить полотняные мешочки с ароматной травой и разложить в шкафах. Также моль отпугивает запах хозяйственного мыла, поэтому дезинфекцию плательных шкафов часто проводят его раствором.

ДИЕТА С НЮАНСАМИ



Мигрень – заболевание, с которым, по статистике, близко знакомы 20% жителей планеты. К счастью, медицинская наука довольно подробно изучила причины этого состояния, которые связаны с нарушением метаболизма, в том числе, с нарушением баланса выработки серотонина и гистамина. И незаменимую роль в лечении мигрени, уменьшении частоты приступов и в регулировании метаболизма играет правильно подобранное питание. Мы предлагаем опробовать недельное меню и убедиться в эффективности диеты при мигрени.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

- 1 Веществами, провоцирующими приступы, являются: тирамин, кофеин, гистамин, глутамат натрия, нитраты, медь, простые сахара. Поэтому диета формируется таким образом, чтобы продукты с содержанием этих веществ исключить или минимизировать.
- 2 Учитывая, что каждый организм индивидуален, для повышения эффективности диеты необходимо вести дневник питания. Проанализировав его и сопоставив с приступами, можно выявить продукты, которые у вас провоцируют мигрень.
- 3 Категорически нельзя голодать, переедать и придерживаться низкокалорийного питания. Все перечисленные факторы являются провокаторами мигрени.
- 4 Следует контролировать объем потребляемой жидкости таким образом, чтобы ее было не много и не мало. В среднем – 1,3–1,8 л в сутки, если же у вас много физических нагрузок, то до 2,5 л.
- 5 Формируйте рацион так, чтобы в нем были привычные вам продукты, избегайте резких перемен в питании, экзотических блюд и способов приготовления.
- 6 Исключите из меню копчености, колбасы, полуфабрикаты, фаст-фуд, маринады, соленья, продукты с пищевыми добавками и подсластителями.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Крепкий чай и кофе, выпитый в самом начале приступа или во время мигренозной ауры, у многих людей купируют приступ. А при ежедневном употреблении они, напротив, могут этот приступ спровоцировать.



ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

- Каша гречневая с подсолнечным маслом 200 г; свежий огурец; ромашковый чай.

Второй завтрак

- 2 зеленых яблока или груши.

Обед

- Борщ 200 мл; говядина отварная 100 г; компот из сухофруктов.

Ужин

- Оладьи кабачковые 200 г; сметана 30 г; кефир 1%-ный 200 мл.



ВТОРНИК

Завтрак

- Каша овсяная на молоке с курагой и черносливом 300 г; имбирный чай 200 мл.

Второй завтрак

- Яйцо всмятку; тост из злакового хлеба с оливковым маслом.

Обед

- Суп из нежирной рыбы с бурым рисом и картофелем 250 мл; томатный сок 200 мл.

Ужин

- Рыба отварная 200 г; салат из свежих овощей с растительным маслом 200 г; ромашковый чай.

СРЕДА

Завтрак

- Омлет из двух яиц; тост из бородинского хлеба с рассольным сыром; травяной чай.

Второй завтрак

- Печеное яблоко с медом.

Обед

- Суп из брокколи, брюссельской и цветной капусты 250 мл; сметана 30 г; лаваш 50 г; компот яблочный.

Ужин

- Котлеты запеченные из индейки 2 шт.; отварной рис 150 г; свежий огурец и помидор; имбирный отвар с медом 200 мл.



РЕЦЕПТЫ

РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты на 2 порции:

- 500 г филе белой рыбы
- 2 луковицы
- 4 картофелины
- 3 ст. ложки оливкового масла
- сушеный укроп, молотый черный перец, соль – по вкусу.

Энерг. ценность на 100 г – 80–92 ккал

Картофель очистить и нарезать тонкими кружками. Лук нарезать кольцами. Масло смешать со специями и солью. В рукав для запекания выложить картофельные кружки в один слой, смазав их маслом, затем выложить рыбу, нарезанную порционными кусочками, также смазывая ее маслом со специями. Сверху выложить слой лука. Рукав завязать, сделать ножом отверстие для выхода пара, поставить в духовку при 180° примерно на полчаса – до мягкости картофеля.

НЕ ОСТАВИТ МИГРЕНИ ШАНСА

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

- Творожная запеканка 200 г; малина протертая 50 г; мятный чай.

Второй завтрак

- Греческий салат из огурцов, помидоров, сладкого перца с брынзой и маслинами 200 г; тост из бездрожжевого хлеба.

Обед

- Суп куриная лапша 250–300 мл; клюквенный морс 200 мл.

Ужин

- Курица отварная 200 г; салат из отварной свеклы с черносливом с подсолнечным маслом 150 г; ромашковый чай 200 мл; печенье несладкое.



ПЯТНИЦА

Завтрак

- Каша ячневая 200 г; творог 5%-ный 100 г; некрепкий кофе с обезжиренным молоком 150 мл.

Второй завтрак

- Ролл из армянского лаваша с творожным сыром и свежим огурцом 150 г; свежевыжатый яблочный сок 200 мл.

Обед

- Салат из тертой моркови со сметаной 200 г; суп из индейки с цветной капустой 200 мл.

Ужин

- Индейка отварная 200 г; пюре картофельное с растительным маслом 150 г; любой свежий овощ; кефир 1%-ный 100 мл.



СУББОТА

Завтрак

- Творог 5%-ный 150 г; печеное яблоко; отвар шиповника 200 мл.

Второй завтрак

- Бутерброд из цельнозернового хлеба с брынзой; чай с молоком.



Обед

- Суп картофельный на нежирном мясном бульоне 200 мл; компот из сухофруктов 200 мл; яблочная пастила.

Ужин

- Запеканка из картофеля и рубленой отварной говядины 200 г; салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом 150 г; имбирный чай 200 мл.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

- 2 яйца всмятку; ролл из лаваша с тертыми свежими овощами 150 г; травяной отвар.

Второй завтрак

- Тост с творожным сыром; цикорий с молоком 200 мл.

Обед

- Голубцы с начинкой из куриного фарша и риса 200–300 г; компот из сухофруктов 200 мл.

Ужин

- Рыба, запеченная с репчатым луком и картофелем 250 г; свежие овощи 100 г; имбирный чай 200 мл; зефир или пастила.

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты на 10 порций:

- 1 средний корень имбиря • 2 л воды • 1 лимон • 2 ст. ложки меда
- 5–6 горошин черного перца.

Имбирь очистить. Нарезать мелким кубиком, так же нарезать лимон вместе с кожурой. Опустить ингредиенты в кипяток. Добавить мед и черный перец. Не кипятить. Накрыть крышкой и оставить на 1 час настояться. Подавать можно теплым или холодным.

РОЛЛ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 лист армянского лаваша • 1 крупная морковь • 0,5 шт. красного лука
- 200 г пекинской капусты • 2 ст. ложки сметаны • соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, посолить и помять. Капусту нашинковать, лук измельчить. Соединить овощи, досолить и заправить сметаной. Лаваш разрезать на две части, в каждую положить половину салата, свернуть рулетом или конвертом. Подавать сразу.

Энерг. ценность на 100 г – 65 ккал

Энерг. ценность на 100 г – 186 ккал

ПЛАНИРУЕМ РАЦИОН САМОСТОЯТЕЛЬНО

Можно:



- Яйца куриные, нежирная птица, мясо, рыба – на пару, отварные, запеченные.
- Кисломолочные продукты и молоко низкой жирности.
- Творог нежирный, творожный, рассольный, молодой сыры.
- Каши из гречки, овса, бурого риса, перловки, ячки.
- Макароны, хлеб из цельнозерновой муки.
- Яблоки и груши зеленые, персики, абрикосы, вишня, слива, сухофрукты.
- Зеленые овощи, корнеплоды, лук, томаты, все виды капусты.
- Растительные масла.

Нельзя:



- Жирное мясо, птица, рыба, субпродукты, наваристые бульоны, холодец и заливное.
- Любые консервированные продукты.
- Выдержанные сыры, жирные молочные продукты.
- Манная крупа, белый рис, макароны и другие изделия из муки высшего сорта, бобовые, продукты из сои, соевый соус.
- Цитрусовые, экзотические фрукты, орехи.
- Квашеные овощи.
- Алкоголь, крепкий чай и кофе, какао, квас, энергетические напитки, сладкая газировка.

Ольга Бельская

→	↖			↖	↘		Кружение бальной пары в танцзале
"Мускусная косуля"	Французская пастушья собака		Объявление о скорой премьере	Новороссийский ветер	"Ступенька" на термометре		
↖			↘	↘			
"Военный городок" с видом на самолеты	"Плюсик" электрической лампы				Он 51 год был столицей Германии		
"Больничный лист" для школьника					↘		
↘	"Бассейн" для моржей в плавках	"Подкормит" колесо воздухом					
				Певица по имени Патрисия	Японская слоговая азбука		Великан среди попугаев
↖	Голыш для игры в дочке-матери		"Подлокотники" в подъезде				↘
				Айболитова собака	Годы труда, обещающие льготы		
	"Автобан" в мире артерий		Аффект взбешенного врага				
	"Хватит ... точить"				Опера Верди из жизни фараонов	"Диплом" выпускника автошколы	
↖				"Свист", издаваемый спящим			
↖	Продукт из водорослей в суфле	Подарок Винни на день рождения Иа		Король-бедолага у Шекспира			
↖	Болезнь из-за промокших ног		Любовные стихи	Водоплавающая северная птица			
	"Яблоко раздора" Онегина и Ленского						Слово из будки
↖			Горец, певец и поэт		И металл, и планета		
↖	Мохнатые тибетские быки	Тушеный гарнир из огородных даров					
	Пьер, игравший недотеп						
↖	Ветер, вырывающий деревья с корнем	Поилица					
↖							

Н	У	У	Л	А	Л	Л
А	А	К	К			
А	У	Ш	И	А		
Л	Т	А	В			
	А	У	И	К	В	
У	У	Л	Ч	Л	О	
У	У	Т		Т		
А	У	Л	Т	С	О	П
А	И	У	О	О		
П	У	С	А	У	Л	У
	У	С	В	Л	У	Ж
А	У	А	В	И	В	Ж
Р		А	Т	О	А	
У	Н	У	К	У	Р	
Н	Н	С	П	Л	П	
С	С	А	Н		С	
Р	Р	О	Н	П		
Л	У	О	Н	А		
У	В	А	В	А		
В	Р	Р	И	Р		
К	А	В	А	Р	Л	

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1** Дано слово из 4 букв. Оно может быть записано 3 буквами. Но обычно можно записать 6 буквами, а затем – 5 буквами. Хотя отродясь содержало 8 букв, но изредка состоит из 7 букв. Угадайте, о каких словах речь.
- 2** Какое слово содержит в себе 24 буквы.



ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: капля слева вверху, кружочки около большого круга, пятиконечная звезда внизу, уш на здычка, логические загадки: 1. Дано, оно, оно, обычно, затем, отродясь, изредка, слово из 4 букв, может быть записано 3 буквами, но обычно можно записать 6 буквами, а затем – 5 буквами, хотя отродясь содержало 8 букв, но изредка состоит из 7 букв, угадайте, о каких словах речь.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АВТО

■ **+7-977-975-23-15** КУПЛЮ ЖИГУЛИ, ИНОМАРКИ. Если у вас в гараже имеется ненужный автомобиль. В любом состоянии, в том числе после мелких аварий. Так же помогу с оплатой налога за автомобиль, штрафов, ограничений от приставов, оплатой долгов за гараж и тд. Тел. +7-977-975-23-15 Владимир



ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

■ **8-906-512-83-80, 8-905-105-41-01** БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – ВСЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ. Из своего материала или материала заказчика. Крыши, фундаменты, отмостки, беседки, сайдинги, кровля, внутр. отделка, печи, дорожка из плитки. Реставрация старых домов. Скидка пенсионерам 30%. Выезд мастера бесплатно по всей Моск. обл.

АНТИКВАРИАТ

■ **8-905-286-44-68** СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8-905-286-44-68
 ■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Вещь Китай до 1965 года.

Хотите разместить рекламу в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»? ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: 8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 22 АПРЕЛЯ – 5 МАЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Звезды советуют Овнам взять тайм-аут. Ограничить общение с людьми и больше бывать на природе. Тогда удастся вернуть бодрость, уравновешенность и научиться спокойнее воспринимать действительность.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Прогулки на природе, турпоход, жаркая баня и чайные дружеские посиделки – то, что нужно Близнецам, чтобы почувствовать прилив сил и улучшить настроение. Время спонтанных покупок.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам звезды советуют перенести домашние тренировки в спортзал или на улицу. Хорошая компания единомышленников – то, что нужно для повышения эффективности спортивных нагрузок.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам хочется отдыхать и наслаждаться жизнью, и звезды солидарны с ними: самое время сходить в бассейн, посетить массажный салон, попариться в русской баньке. Главное – не сидеть сиднем на месте.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Романтические вечера тет-а-тет с любимым человеком – лучшее средство, по мнению звезд, для улучшения психического и физического здоровья для таких горячих натур, как Стрельцы. Не стесняйтесь любить!

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям пора пересмотреть рацион, наладить питание. В первую очередь для этого отказаться от быстрых углеводов, сладкого и жирного, есть больше овощей и зелени. Ну и спорт, куда же без него?

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Все желания Тельцов в этот период обязательно обещают исполниться. Получится не только похудеть, но и укрепить мышечный корсет. Главное, не забывать не только пахать, но и вовремя отдыхать.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Звезды предостерегают Раков: работать можно и нужно, но важно не перенапрягаться. Оставляйте каждый день немного времени на релакс. Это позволит избежать выгорания и эмоциональных качелей.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Звезды обещают Девам отличное самочувствие, но рекомендуют не пренебрегать консультацией гастроэнтеролога. Проверить ЖКТ полезно именно сейчас, чтобы избежать сбоев пищеварения в будущем.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Морской воздух и теплый песок. Что может быть лучше? Звезды говорят: экономить на себе и своем здоровье – не для Скорпионов. Ваше место на курорте или в санатории, а не в душном офисе или квартире.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги энергетически наполнены и сильны, поэтому решение дачных вопросов и дел доставит им скорее радость и счастье, чем утомление и огорчения. Поэтому не ленитесь! Работа на земле умиротворяет.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбы чувствуют себя комфортно в любом заплыве. Главное, чтобы заплыв в 30Ж и тренировки был плавным, а не резким. Организму нужно время адаптироваться и привыкнуть к нагрузкам.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



17–29 апреля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



30 апреля
НОВОЛУНИЕ



1–15 мая
РАСТУЩАЯ ЛУНА

22 апреля – убывающая Луна 3 фаза – прекрасный день для занятия активными видами спорта, фитнеса, принятия воздушных ванн и водных процедур. Любая физическая активность принесет пользу, наполнит энергией и подарит заряд бодрости.

23–30 апреля – убывающая Луна 4 фаза – Луна подсказывает, что именно сейчас можно максимально выдохнуть и расслабиться. Медитации, йога, массаж – можно заняться тем, что не тре-

бует больших затрат энергии. Практиковать разгрузочные дни и больше гулять.

30 апреля – новолуние – самое время начать совершать утренние пробежки, делать зарядку, попробовать интервальное голодание, записаться на прием к врачу.

1–5 мая – растущая Луна 1 фаза – больше времени уделяйте внутреннему комфорту, восстановлению душевного равновесия. Внутренний баланс удастся найти, когда создадите для себя и своего тела комфортные условия, займетесь здоровьем души и тела.



«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. Святозерская,
д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4,
офис 4

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 8 (151). Дата выхода:
22.04.2022

Подписано в печать: 18.04.2022
Номер заказа – 2022-01178
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 20.04.2022

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

Тираж 200 350 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 использо-
вание присланных материалов в лю-
бой форме и любыми способами в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

СТРАШНО ПОТЕРЯТЬ ЗРЕНИЕ?

Современная медицина доступна каждому!

О самом дорогом говорят: «беречь как зеницу ока!» И это понятно: что может быть ужаснее, чем потерять зрение и жить в полной темноте... Страшно терять зрение. Прощаться с любимыми книгами, сериалами, компьютерами. Да что там — даже поплавок на рыбалке надо увидеть! Страшно даже по дому ходить наощупь... Так что даже небольшое нарушение зрения пугает. Вы кидаетесь к офтальмологу, а он говорит — возрастное ухудшение зрения... Или — глаза перегружены... И что — просто сидеть и ждать, пока всё не станет совсем плохо?! А может стоит остановить потерю зрения? А ещё лучше сделать так, чтобы ухудшение зрения и не началось! Хотите, откроем «тайну», как это сделать?



И доказал свою эффективность. Где проходили эти испытания? На кафедре офтальмологии педиатрического факультета ГБОУ ВПО «Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова». Руководил исследованием врач-офтальмолог, профессор, д.м.н. Е.И. Сидоренко. На базе ФГУ «Государственный научный центр лазерной медицины» под руководством профессора, д.м.н. А.В. Гейница.

ЯСНОЕ ЗРЕНИЕ — РАДОСТНАЯ ЖИЗНЬ!

ТАЙНА УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Для начала давайте разберёмся — а почему ухудшается зрение? Недавно медики открыли, что 90% проблем со зрением происходят только по одной причине — недостаточной микроциркуляции крови и глазных жидкостей — ангиопатии! И в наше время она есть практически у всех... Особенно это касается людей в возрасте и с диабетом. У них глазные протоки и кровеносные сосуды глаз вдобавок ещё и «забиваются». В результате глаза получают мало «питания», зато загрязняются избытком токсинов... Это как чистое проточное озеро превращается в гнилое, застойное болото, где и лягушки не живут... Ужас!

ЦВЕТА РАДУГИ ДЛЯ ЗРЕНИЯ

Создан медицинский аппарат, который потрясающе усиливает питание глаза и микроциркуляцию его жидкостей! Он действует на глаз через его радужку. Поэтому и назвали его — «Радуга прозрения».

Применение офтальмологического аппарата «Радуга прозрения» показано при заболеваниях:

- начальная катаракта,
- открытоугольная глаукома (повышенное

внутриглазное давление),

- частичная атрофия зрительного нерва (ЧАЗН),
- дистрофия сетчатки (и возрастная дистрофия сетчатки),
- близорукость,
- дальнозоркость,
- спазм аккомодации (ложная близорукость),
- амблиопия (синдром ленивого глаза),
- косоглазие,
- астигматизм,
- компьютерная болезнь глаз (КЗС).

Впечатляет! Хотите узнать, за счёт чего аппарат лечит?

КАК И ЧЕМ ОН ЛЕЧИТ

Медицинский аппарат «Радуга прозрения» — это устройство в виде очков. Со встроенными напротив зрачков тройными квантовыми светодиодами излучателями. Длина их волны 450, 530, 650 нм. Они выбраны на основе медицинских исследований.

Синее излучение снимает боли, воспаления, восстанавливает работу гипофиза (помогает нормализовать гормональный фон). Именно длина волны 450 нм максимально эффективна! И положительно действует на весь организм. Помните прогревания носа синей лампой от насморка? Свет неспроста

был именно синим! Идём далее.

Зелёное излучение с длиной волны 530 нм. Оно крайне полезно глазам. Именно к этой длине волны у глаза максимальная чувствительность! При одинаковой энергии излучения мы видим такой зелёный свет в 40 раз ярче, чем красный!

Это излучение:

- улучшает микроциркуляцию крови и других жидкостей в тканях глаза,
- выравнивает кровоток по обоим глазам,
- улучшает состояние и тонус капилляров и сосудов,
- улучшает состояние нервных волокон глаза,
- снимает спазм мышц аккомодации глаза, помогает при близорукости,
- снимает отёки.

Представляете, насколько лучше будут чувствовать себя Ваши глаза!

Красное излучение с длиной волны 650 нм. Это биологически наиболее эффективная длина волны. Поэтому очень широко применяется в медицинской практике. Такое излучение активизирует перенос электронов в митохондриях — «энергетических станциях» тканей. А значит эти ткани получают дополнительную энергию и восстанавливаются — как бы молодеют.

НАСОС ДЛЯ МИКРОЦИРКУЛЯЦИИ

Как Вы помните, главное в восстановлении работы глаза — обеспечить отличную микроциркуляцию крови и глазной жидкости. Вот эта задача и была решена с помощью аппарата «Радуга прозрения». Как? Просто и сложно одновременно. Всё дело в импульсах излучателей. При вспышке света зрачок глаза мгновенно сужается. При темноте — расширяется. А за счёт чего это происходит? За счёт работы особых круговых (цилиарных) мышц радужной оболочки. И если правильно подобрать цвет, силу и длительность вспышек и темноты, то мы получим пульсирующую работу этих круговых мышц глаза. И эта пульсация начнёт работать как помповый насос по перекачке крови и глазных жидкостей! Потрясающе просто по идее и очень сложно в подборе параметров пульсации, выборе длин волн, их сочетания и времени воздействия. Недаром работы медиков шли около четверти века!

КЛИНИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ. ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

«Радуга Прозрения» является одним из немногих аппаратов для улучшения зрения, который прошёл все клинические испыта-

С «Радугой прозрения» Вы вернёте себе радость жизни! Вас перестанет угнетать мысль, что с каждым днём Вы всё сильнее теряете зрение. Что разрастающаяся катаракта закрывает мир мутной пеленой. Глаукома сужает «окно в мир». Дистрофия сетчатки застилает глаза... А если ещё проблемы у детей или внуков?! Косоглазие, «ленивый глаз», детская близорукость — всё это может сильно испортить жизнь Вашим любимым... А «Радуга прозрения» вернёт надежду на счастливую жизнь! Лица любимыми и близкими перестанут быть мутной картинкой. Вы снова сможете любоваться лесными и степными даями. И чётко вида поплавок, перестанете гадать — это клюёт или просто Вы поплавок не видите? А выросшие дети и внуки скажут «спасибо!» за то, что Вы вовремя уберегли их от огромных проблем со зрением!

Горячая линия для заказа консультации 8-800-333-56-44 www.prodex.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. ООО «Поток» ОГРН 1211600004550. Юр. адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама 18+

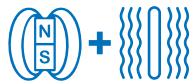
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

МАВИТ®

**МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА
(В ТОМ ЧИСЛЕ НА ФОНЕ АДЕНОМЫ)
И ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ**



Эффективность
доказана
клинически



Комплексное воздействие:
магнитное импульсное поле
+ вибромассаж



Оптимальные
параметры
физических факторов



КОМФОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1 раз
в день

по **30**
минут

7-9
процедур

снижение
болевого
синдрома¹

уменьшение
воспаления²

повышение
эрекции³



**ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО
МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

www.elamed.com

ЕЛАМЕД

Бесплатный телефон горячей линии **8-800-200-01-13** ОГРН1026200861620 Реклама 18+
АО «Елатомский приборный завод» 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25

Приобрести аппараты можно в аптеках и магазинах медтехники Вашего города, адреса на сайте elamed.com в карточке товара закладка «Где купить в Вашем городе?». Изображение товара в рекламных материалах может отличаться от представленных товаров в аптеках.

1. Жиборев А. Б., Мартов А. Г. Эффективность комплексного подхода к лечению хронического простатита, в том числе у пациентов с доброкачественной гиперплазией предстательной железы//УРОЛОГИЯ. 2018. №4. С. 81-87.
2. Лоран О. Б., Жиборев А. Б., Герасименко М. Ю., Лукьянов И. В., Зайцева Т. Н., Естигнева И. С. комплексное лечение больных доброкачественной гиперплазией предстательной железы//Учебное пособие. Москва. 2021. С. 20-28.
3. Кореньков Д. Г., Марусанов В. Е. Влияние тепло-магнито-вибромассажа на эректильную дисфункцию у больных хроническим абактериальным простатитом//Андрология и генитальная хирургия. 2016. Том 17. С. 57-62.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.