

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 16 (183)

18 – 31 августа
2023 года



ТОШНИТ БЕЗ ПРИЧИНЫ

ЧТО БЫ ЭТО ЗНАЧИЛО

СТР. 16

ЧТО СЪЕСТЬ НА НОЧЬ

БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ

СТР. 14

МУДРЫ

ЙОГА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

СТР. 22-23

ГОТОВИМ СМУЗИ

ИЗ РАЗНОТРАВЬЯ

СТР. 8

ПЕРСИК

ФРУКТ КРАСОТЫ И СТРОЙНОСТИ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861

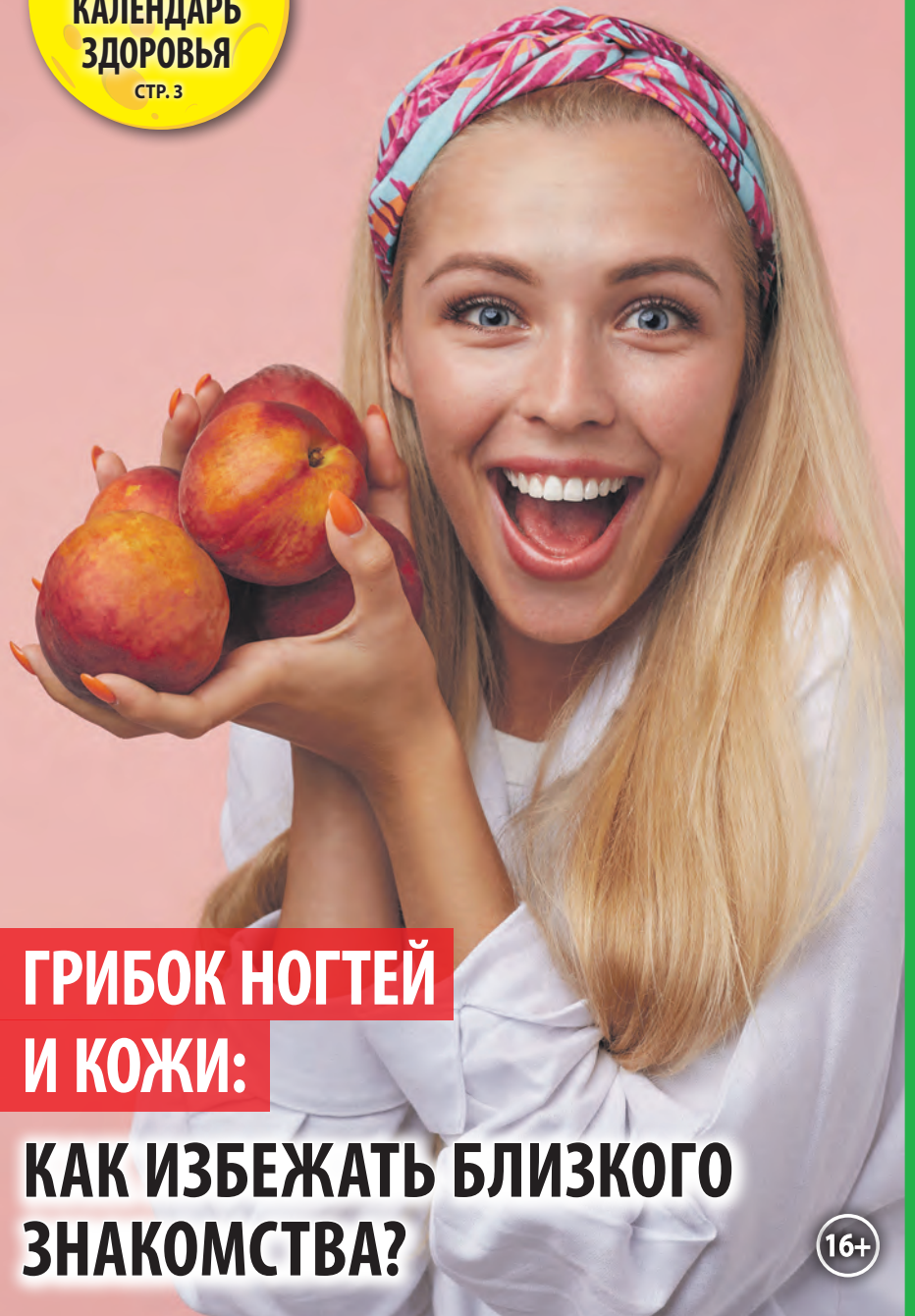


9 772712 986170 2 3016

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 3

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ГРИБОК НОГТЕЙ
И КОЖИ:

КАК ИЗБЕЖАТЬ БЛИЗКОГО
ЗНАКОМСТВА?

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Тонومتر

1990 руб. **1290 руб.**

НОВИНКА



В любой момент вы можете измерить давление самому себе без посторонней помощи. Прибор имеет специально разработанную манжету, которая гарантирует надежное считывание пульса и высокую точность измерений. Интеллектуальная система запоминает последние 60 измерений и имеет индикатор аритмии. На крупном LCD дисплее отображаются дата и время измерения, систолическое давление (верхнее), диастолическое (нижнее), пульс. В комплекте с тонометром вы получите пластиковый кейс с защелкой для хранения и переноски устройства. **ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ**

Летний дачный душ

1500 руб. **990 руб.**



Душ состоит из герметичного резервуара емкостью 20 литров, эластичной трубки с акриловым клапаном и насадкой – распылителя водной струи. Легкая конструкция позволяет повесить его на крючок или просто привязать к столбу и дереву в саду. Черный цвет емкости для воды позволяет ей быстро и эффективно нагреваться с появлением солнца.

Электрический

измельчитель «Молния»

2100 руб. **1590 руб.**



«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от мясорубки до яйцерезки и блендера). Компактный размер. Идеально для порирования и нарезки кубиками, вместительная чаша, высокая скорость вращения ножей. Измельчитель справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.)

Наколенник

«Двигайся легко»

2 по цене 1 990 руб.



Наколенник фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Универсальный размер. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Подушка для ног

«Здоровый сон»

1690 руб. **990 руб.**



Инновационная подушка специальной анатомической формы с эффектом памяти обеспечивает правильное положение ног во время сна. Снижается нагрузка на коленные суставы и суставов бедра. Значительно улучшает качество сна, утром вы чувствуете себя отдохнувшим и бодрым. Подушка для ног особенно необходима для людей пожилого возраста.

Матрас топпер с анатомическим эффектом

Размеры:
70x200 см;
80x200 см;
90x200 см;
120x200 см;
140x200 см;
160x200 см



СУПЕРЦЕНА
от 1690 рублей

Матрас делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подойдет для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разгладит ямки и перепады.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ИП Елгин Иван Юрьевич ОГРН 321774600271012. С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по телефону 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций с 18.08.2023 г. по 08.09.2023 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

Мини-кондиционер

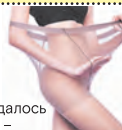
2200 руб. **1590 руб.**



Компактный персональный охладитель, наполняющий воздух вокруг вас приятной прохладой за несколько минут. Обладает легким весом, бесшумным вентилятором с тремя скоростными режимами, и привлекательным дизайном. Остужает нагретый воздух, создавая в зоне отдыха комфортный микроклимат. Просто добавьте воды и нажмите кнопку. Охладитель повышает влажность в помещении и дополнительно очищает воздух. Его секрет в технологии гидроохлаждения, использующей воздушный фильтр-испаритель. Охлаждает горячий воздух, превращая его в прохладный и освежающий. Встроенная подсветка, может использоваться в качестве ночника.

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1300 руб. **990 руб.**



Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! Они представляют собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличающиеся повышенной эластичностью, это позволяет им быть устойчивыми к внешним воздействиям. Держат свою форму, не теряют своих качеств и после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движения и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.

Усилитель звука

НОВИНКА

990 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

Увеличительные очки-лупа

990 руб. **2 по цене 1**



Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 180% и при этом оставляют ваши руки свободными. Прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! **НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ**

Вертикальная суперсушилка для белья

2600 руб. **1990 руб.**



Суперсушилка позволит высушить три загрузки стандартной стиральной машины. Три яруса плюс две дополнительные планки для плечиков позволяют сушить постельное белье и деликатные ткани, например, рубашки и блузки. Покупая одну, вы фактически получаете сразу 3 сушилки – ведь сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все быстро складывается и занимает очень мало места. Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи – от носовых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!

Отпугиватель-фонарь

НОВИНКА

Защитит вас от любых нежданных животных или уличных хулиганов, напугает и прогонит даже большую стаю собак. Действует на расстоянии 100 м. Иммитирует треск и всплески шокера. Имеет мощный встроенный фонарик.



1690 руб. **1290 руб.**

Отпугиватель грызунов и насекомых

990 руб.

Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать если в доме дети, собаки и кошки. Безопасно для ваших домашнихцев.



2 по цене 1

Точилка «Мастер»

НОВИНКА

1190 руб. **690 руб.**



Уникальный прибор с запатентованной технологией подходит для заточки любых ножей, ножниц, отверток, лезвий садового инвентаря, очилка имеет два независимых зажимных рычага, выполненных из сверхтвердого карбида вольфрама, которые гибко подстраиваются к форме любого лезвия.

Складная стиральная машинка «Мини-автомат»

НОВИНКА

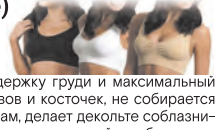


СУПЕРЦЕНА
2490 рублей

Машинка работает от сети, или Пауэр банк. Удобно брать в путешествие, на дачу. Можно использовать как посудомоечную машину.

Корректирующий бюстгалтер «Ах Бра» (3 штуки в комплекте)

1710 руб. **990 руб.**



Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без пелечек, крючков, швов и косточек, не собирается складками и не сдавливает по бокам, делает декольте соблазнительным. Эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размер «Ах Бра» совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42, M 42-44, L 46-48, XL 50-52, XXL 52-54, XXXL 54-56.

Светильник «Чемпион» солнечная батарея

990 руб.



Уникальная разработка военной промышленности теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360° и виден с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей 100 000 ч, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. На рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т.д. вы не останетесь без мощного источника света и связи. Имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы сможете позарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.

Солнцезащитная пленка на окна

2 по цене 1 890 руб.



Если в полдень в ваше окно светит солнце, а вечером вы не защищены от посторонних взглядов – эта пленка для вас! Создает эффект зеркала снаружи и абсолютно прозрачна изнутри. Предохраняет от перегрева и выгорания мебель, книги, одежду. Легко крепится к поверхности стекла.

Лента «Супер Фикс»

2 по цене 1 990 руб.



Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к любой поверхности и образовать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные трещины, порезы, разрывы и т.д. Легко зафиксирована на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.) и образует герметичное соединение. «Супер Фикс» заклеит влажную поверхность даже под водой!

Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1490 руб. **990 руб.**



Щетка с магнитами не представляет собой сложного устройства, но, как мы знаем, все гениальное – просто! Ее конструкция – это просто две щетки, но главное их свойство – магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Вы не будете балансировать на краю открытого окна на любом этаже, поскольку человек, производящий уборку, находится внутри помещения. Вы легко сможете окна, которые совсем не открывались или на них стоит решетка. С магнитной щеткой вы убедитесь в отличном качестве уборки. Одновременно мойте воду и сразу же вытирайте насухо. Чистые окна, без разводов гарантированы!

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ.
8 (499) 213-03-16
Работаем без выходных с 09.00 до 20.00

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

18 августа

Растущая Луна в Деве

- + борьба с мольбами, свежая зелень
- переохлаждение, острая пища

19 августа *Растущая Луна в Весах*

- + зарядка для суставов, персики
- голодание, нагрузка на поясницу

20 августа *Растущая Луна в Весах*

- + длительные прогулки, брусника
- стричь ногти, крепкие кофе и чай

21 августа *Растущая Луна в Весах*

- + йога смеха, плавание, кинза
- пребывание в душном помещении

22 августа

Растущая Луна в Скорпионе

- + поход в гости, покупка тонометра
- переизбыток сахара в меню

23 августа

Растущая Луна в Скорпионе

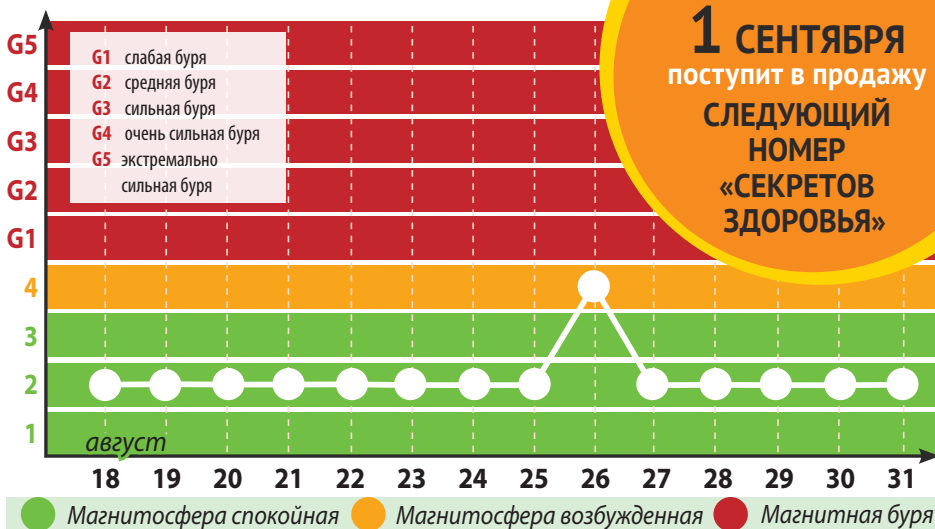
- + сдача анализов крови, дневной сон
- курение, газированные напитки

24 августа

Луна в Стрельце, первая четверть

- + посещение стоматолога, черника
- стрижка волос, работа с кислотами

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



25 августа

Растущая Луна в Стрельце

- + отдых у воды, арбуз, травяной чай
- речная рыба, горячие ингаляции

26 августа

Растущая Луна в Козероге

- + посещение кардиолога, виноград
- фрукты с куста, горячая ванна

27 августа

Растущая Луна в Козероге

- + массаж сухой щеткой, легкие супы
- иглоукальвание, жареное мясо

28 августа

Растущая Луна в Водолее

- + гречка в меню, прогулка по лесу

- кислые фрукты, гиподинамия

29 августа

Растущая Луна в Водолее

- + танцы, сливовый пирог, баня
- залипание в гаджетах, алкоголь

30 августа

Растущая Луна в Рыбах

- + творог в меню, диспансеризация
- просмотр телешоу за полночь

31 августа

Луна в Рыбах, полнолуние

- + влажная уборка дома, легкий ужин
- нагрузка на глаза, переизбыток



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, НУ ЧТО, ГОТОВЫ ВОРВАТЬСЯ В ОСЕНЬ С ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ И ПОЛНЫМИ БОДРОСТИ И СИЛ? КАК, НЕ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ? ЕСТЬ ЖЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» – ЖУРНАЛ, КОТОРЫЙ ТОЧНО ПОМОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НА ВЫСОТЕ.

В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС:

- врач расскажет о таком синдроме, как ливедо – «мраморная кожа» – и поможет выяснить, симптомом каких заболеваний он является;
- поведаем о синдроме «грязных локтей» и причинах неэстетичной пигментации;
- разберем пользу процедуры, приобретающей все большую популярность – хиджамы, а заодно расскажем, что же это такое.



А ЕЩЁ

вам совершенно точно придется по вкусу статья о домашней пастиле – лакомстве, богатом пользой и простейшем в приготовлении. На составляющие разберем варенье из сосновых шишек и попробуем найти в нем ценные ингредиенты для нашего здоровья. Прокачаем мозг с помощью новых увлекательных заданий на логику и память, поделимся рецептами народной медицины из ваших писем.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ!
НОВЫЙ НОМЕР
ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ
1 СЕНТЯБРЯ.**



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

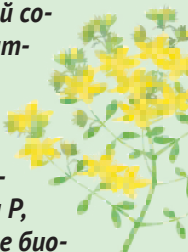
✉ ЗАГОТОВЛЮ ЗВЕРБОЙ – ПРИГОДИТСЯ МНЕ ЗИМОЙ

Хочу рассказать, как я делаю масло на основе зверобоя. То, что растение это целебное, знает каждый. И свойств у него немало. Я, например, активно использую его противовоспалительные возможности. Сейчас как раз самый цвет, самая заготовка. В это время я каждый год делаю маслице. В стылый сезон оно пригодится, чтобы капать в нос при первых признаках простуды. А еще им можно смазывать небольшие ранки для более быстрого заживления, смягчать кожу пяточек, да и на личико мазать – морщинки разгладить. Свежие листья и цветки зверобоя залить подсолнечным маслом в пропорции 1:4 в прозрачной стеклянной бутылке, поместить ее на солнце на 21 день. По истечении времени процедить, укупорить и хранить в холодильнике. Перед использованием небольшую порцию маслица чуть нагреть на водяной бане.

Евгения Коровина, г. Ростов

Наша справка:

Звербой обладает антидепрессантным, противовоспалительным, успокаивающим, вяжущим, кровоостанавливающим, регенерирующим, ранозаживляющим, мочегонным, противомикробным и желчегонным действиями. И неспроста – химический состав растения впечатляет: углеводы, дубильные вещества, смолы, флавоноиды, эфирные масла, алкалоиды, витамины E и P, холин и многие другие биологически активные соединения.

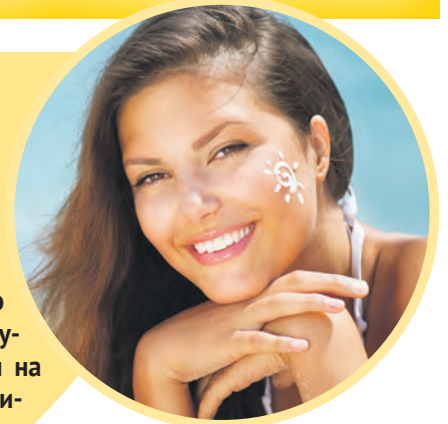


ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕСТАНДАРТНОЕ РЕШЕНИЕ

Знали ли вы, что с помощью крема с высокой степенью защиты от солнца можно сделать ребенку или себе временную татуировку? Достаточно нарисовать кремом на теле рисунок и погулять пару часов на улице, на следующий день на коже отчетливо проявится то, что вы нарисовали.

Александра Егорова,
г. Саранск



пользоваться. Рекомендуется употреблять по 50 мл три раза в сутки в течение 2 недель. После этого нужно сделать перерыв на 2 месяца и снова начать курс.

Динара Майская, г. Москва

✉ ЗОЛОТАРНИК – ДЛЯ ПЕЧЕНИ НАПАРНИК

Мужа моего стала все чаще печень беспокоить. По правде говоря, сам отчасти виноват – не любит диету соблюдать, все ему повкуснее и пожирнее подавай. Но бросить в беде любимого супруга я не могла, все-таки уже 40 лет он мой сложный характер терпит. Посоветовала мне подруга один рецепт. Заливаем 1 ст. ложку высушенного золотарника кипятком (1 стакан) и плотно закрываем баночку. Оставляем до остывания, процеживаем, и можно

Наша справка:

Золотарник содержит биологически активные вещества, которые могут помочь снизить воспаление в печени, уменьшить отек и болевые ощущения. Кроме того, растение богато антиоксидантами, которые помогают защитить печень от свободных радикалов. Диуретическое свойство золотарника помогает средствам на его основе усиливать образование и выведение мочи, способствовать очищению печени.

✉ ОТВАРИ СКОРЛУПКИ – ПОЧИСТЬ ЗУБКИ

Хочу поделиться со всеми очень легким в приготовлении и использовании средством, которое помогает нам с мужем сохранять здоровье зубов. Раньше супругу стабильно раз в полгода приходилось посещать стоматолога для удаления зубного камня, хотя за гигиеной он всегда очень тщательно следит, иногда даже слишком педантичный в этих вопросах. Решили мы попробовать такое снадобье: 40 г скорлупы грецкого ореха отвариваем 30 минут в 250 мл воды, даем раствору остыть и процеживаем. Теперь берем самую мягкую зубную щетку, оставляем ее в этом отваре на 5 минут и тщательно чистим ей зубы. Уже через 2 недели ежедневного использования у нас обоих заметно изменился в лучшую сторону цвет зубов и исчез весь налет. Думаю, что теперь не придется так часто на неприятную процедуру бегать.

Вероника Медведева, г. Скопин

Наша справка:

В первую очередь, скорлупа грецкого ореха богата кальцием, который помогает укрепить эмаль и предотвратить ее разрушение. Кроме того, она содержит фосфор, который восстанавливает минеральный баланс зубов. Имеет она и антибактериальные свойства, которые могут помочь в борьбе с бактериями в полости рта и предотвратить развитие зубного налета и кариеса.

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ПРИ ГАСТРИТЕ ВАХТУ ЗАВАРИТЕ

От гастрита и ленивого кишечника есть одно замечательное средство – отвар вахты трехлистной. Я эту травушку-муравушку всегда в аптечке держу. Годков мне немало, и ЖКТ нет-нет, да и забарахлит. Вот тогда-то я и пропиваю курсом заветный отвар. А готовить его совершенно несложно. 1 ст. ложку сушеных листьев вахты трехлистной залить 200 мл кипятка, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут. Снять с плиты, тепло укутать и оставить на 2 часа для настаивания. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в

день за 15–20 минут до еды в течение трех недель.

Полина Немоляева, г. Москва

Наша справка:

В химическом составе вахты трехлистной имеются горечи, которые раздражают вкусовые рецепторы, усиливая тем самым секрецию желудочного сока. Средствам на основе вахты также приписывают свойства повышать аппетит и улучшать пищеварение. Плюс она обладает желчегонным, противовоспалительным, болеутоляющим и легким слабительным свойствами.

✉ ОДУВАНЧИК ОТ ЗАПОРА

Уж не знаю, что на меня так повлияло. Может, стресс на работе, который я активно заедала различными хлебобулочными изделиями. А может, просто воды мало пью, но регулярно стали беспокоить запоры. Я решила попробовать один из народных рецептов. 2 ст. ложки измельченных корней одуванчика заливаем 400 мл кипятка и оставляем на ночь настаиваться в термосе. Принимать настой нужно три раза в день за час до еды. У меня долгожданное облегчение наступило на второй день лечения.

Вера Ливнева, г. Курск

Наша справка:

Корень одуванчика обладает сильным желчегонным действием, а желчь в свою очередь помогает кишечнику сокращаться, то есть способствует кишечной перистальтике. Что и требуется для того, чтобы справиться с запором.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

БЫСТРО И ЧИСТО

Отважились навести порядок в своей дамской сумочке? Это уже героизм. А теперь небольшая хитрость, как сделать это быстро и не нервничать, выгребая из углов залежи мелкого мусора. Выньте все из сумочки и почистите ее изнутри липким роликом для одежды.

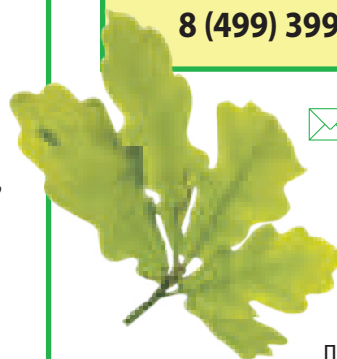
Александра Пименова, г. Ливны

**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78



✉ ДУБОВЫЙ ЛИСТОК ВЕНАМ ПОМОГ

У моего брата уже около года проблемы с сосудами из-за тяжелой работы, на этом фоне в последнее время сильно стали беспокоить вены на ногах – варикоз. А наша мама всю жизнь посвятила исследованию растений и их потенциальной пользы для здоровья, даже в университете преподавала. Когда узнала про его проблему, заставила работу сменить и еще посоветовала одно средство, которое может быть полезно для сосудов. 1 ч. ложку измельченных листьев или 5 целых сушеных листиков дуба заливаем полулитром кипятка, даем настояться 4 часа и пьем 3 раза в сутки на протяжении месяца. Брат повеселел, многие неприятные ощущения прошли очень быстро после начала курса.

Вилена Жеглова, г. Москва

Наша справка:

Листья дуба содержат танины, которые могут помочь укрепить стенки кровеносных сосудов и улучшить их эластичность, что снизит воспаление и отек, связанные с варикозным расширением вен. Также дуб обладает сосудосуживающим эффектом, что может помочь улучшить кровообращение и уменьшить видимость варикозных вен. Антикоагулянтные свойства помогают предотвращать образование тромбов.

Гипертония – это серьёзное заболевание, опасное своими последствиями, поэтому постоянно повышенное давление нельзя оставлять без внимания и без лечения. А вы в курсе, что в наш век высоких технологий создано уже немало «умных» вещей, способных облегчить жизнь гипертоника?

«СКОЛЬКО ТАМ ДАВЛЕНИЯ НАТИКАЛО?..»

Если вы – гипертоник со стажем, то наверняка знаете, что давление может скакнуть где угодно: в душном автобусе, на пляже, в магазине... Невозможно повсюду носить с собой тонометр. Тут могут помочь «умные часы» или фитнес-браслет с функцией измерения давления. У большинства доступных по цене фитнес-браслетов нет манжеты, как у тонометра, поэтому методы определения давления у них иные, и это тоже важно понимать.

Как правило, встроенный в корпус «умных часов» датчик излучает свет, проникающий через кожу, и это помогает прибору оценить частоту сердечных сокращений, ритм и скорость пульсовой волны. На основе этих данных давление математически рассчитывает специальная программа, опираясь на ваши биометрические данные – рост, пол, вес, возраст, АД в состоянии покоя и т.д., – введенные через приложение в телефоне.

На рынке уже появились смарт-часы и фитнес-браслеты с настоящим тонометром и функцией ЭКГ, которые показывают довольно точный уровень измерений. Однако стоимость этих новинок пока что очень высока.

Погрешность измерения давления при помощи «умных часов» составляет в среднем 10–15%, поэтому не стоит опираться на эти данные, чтобы самостоятельно ставить себе диагноз, менять схему лечения и т.п. Но если гаджет часто сообщает, что ваше давление «вышло за рамки», не откладывайте визит к врачу.

Гаджеты ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

ТАБЛЕТНИЦЕ ЛУЧШЕ ЗНАТЬ

Если пожилому или просто очень занятому человеку каждый день приходится принимать по несколько разных лекарств, да еще и в разное время, сложно не забыть про какую-нибудь таблетку и не запутаться. И тут может быть очень полезна «умная» таблетница – электронный органайзер. В нужное время она напомнит звуковым сигналом, что пришла пора принять очередное лекарство, а световым сигналом покажет, в какой именно из ячеек лежит нужная таблетка.

Работает такое устройство на батарейках. Существуют разные модели, позволяющие раскладывать таблетки на день, неделю и даже на месяц вперед.

Еще одна важная функция этой «коробочки» – она блокирует крышку, если человек по рассеянности попытается взять не ту таблетку или две вместо одной, или если гаджет случайно попадет в руки маленького ребенка.

КСТАТИ

Разработчики предлагают особые модели «умных» таблетниц для людей с артритом, болезнью Паркинсона, слабовидящих и с расстройствами памяти.



СОН ПОД КОНТРОЛЕМ

Даже подушка в наше время может быть «умной»! Изобретатели оснастили эту постельную принадлежность самыми разными специальными датчиками и различными устройствами. Это могут быть, например, небольшие встроенные динамики, ненавязчиво воспроизводящие звуки, под которые комфортно засыпать. Или детекторы храпа,

которые легкой вибрацией или изменением формы подушки побуждают спящего человека сменить положение головы, если он слишком громко храпит. А еще в них есть трекер сна, который фиксирует движения головы владельца подушки в течение ночи и делает выводы о том, насколько крепким и глубоким был его сон, а также фиксирует сердечный ритм, частоту дыхания и другие жизненно важные показатели. Все они отображаются в специальном приложении на телефоне, с которым соединяется «умная» подушка.

ГИПЕРТОНИЯ почему лекарства бессильны?

Скорость распространения неинфекционных заболеваний, яркими представителями которых являются гипертония и диабет, вызывает серьезное беспокойство. Судите сами, если не верите, по официальным данным ВОЗ, опубликованным на их сайте, каждый год от неинфекционных заболеваний умирает 41 миллион человек, что составляет 71% всех случаев смерти в мире. Эти же заболевания являются причиной преждевременных смертей. Статистику роста нетрудно найти в открытых источниках. О том, что можно спасти большинство людей от неинфекционной эпидемии гипертонии и диабета II типа, только поменяв подход к лечению, рассказывает доктор с огромным опытом лечения таких болезней, кандидат медицинских наук Александр ШИШОНИН.

- В чем проблема с лечением гипертонии, это самая известная болезнь?

А.Ю.: А то, что это не болезнь, а симптом, такой же, как повышенная температура. Или боль. Или покраснение. Не бывает ведь температурной болезни, болевой болезни или болезни покраснения. Температура может повышаться по разным причинам, и воспаление возникает по разным причинам... А вот гипертоническая болезнь почему-то бывает! Как бы без причины раз – и выросло давление! Но вместо того, чтобы ответить на вопрос, по какой причине это произошло, обозвали симптом болезнью и начали лечить.



Я говорю о эссенциальной гипертонии, т.к. она составляет 95% всех случаев. Но ведь организм не зря нагоняет температуру, он так борется с болезнью. А ему мешают, сбивая температуру. И артериальное давление организм повышает не зря. Он тоже с чем-то борется. А ему мешают, прописывая препараты, искусственно сбивающие это давление. На мой взгляд, задача медицины – не «лечить» больного с упорством маньяка, пичкая его химикатами, а помочь организму самому раскидать проблему, то есть восстановить внутренний гомеостаз. В этом я и вижу главную задачу медицины будущего.

- А как же быть с детьми, у которых тоже выявляют гипертонию?

А.Ю.: Природа этой гипертонии и, в том числе, задержек в развитии детей, имеет другую природу и связана в основном со скрытыми родовыми травмами.

Только по официальным данным ВОЗ скрытые родовые травмы получают 75% новорожденных. Отсюда и такое количество детей с ювенальной гипертонией, диабетом второго типа, с всевозможными задержками в развитии...

- В чем же причина гипертонии?

А.Ю.: Это касается не только гипертонии! Гипертония впоследствии может дополниться диабетом, а затем атеросклерозом и раком. К сожалению, ограниченный объем статьи не позволяет описать всю эту метаболическую цепочку, для этого нужна целая книга, но вкратце я могу пояснить механизм запуска организмом гипертонии. Это будет логично: если вы решите проблему в начале, не будет всей дальнейшей цепочки. Итак, почему мозг отдает приказ увеличивать давление? Причина – тканевая гипоксия или кислородное голодание ствола головного мозга. Ствол мозга – это центр жизни, именно отсюда регулируется вся автоматика нашего тела. И если с кровотоком поступает мало кислорода, мозг начинает наращивать артериальное давление, чтобы пропихнуть-таки побольше кислорода к главному потребителю. А кислорода не хватает оттого, что снабжается ствол головного мозга через позвоночные артерии, которые проходят по каналам внутри позвонков. И если позвонки чуть



сдвинуты, короткие мышцы шеи спазмированы (а эти остеохондрозные явления с возрастом возникают у всех) позвоночные артерии чуть пережимаются, их просвет сокращается и датчик кислорода в мозгу начинает тревожно пищать, фигурально выражаясь. Автоматика подает команду усилить поток, чтобы компенсировать недостаток кислорода. Вот вам и причина роста давления. То есть для того, чтобы вылечить гипертонию, нужно не есть таблетки, а ремонтировать верхний отдел позвоночника.

- Вы вообще против любых таблеток?

А.Ю.: Нет, конечно. Я сторонник разумного приема таблеток в тех ситуациях, когда они необходимы. Например, антибиотики нужны при воспалении легких, легкие седативные препараты – при острых ситуациях и травмах. Однако при злоупотреблении лекарствами страдает слизистая желудка и происходит отравление костного мозга. Поэтому пить таблетки надо в меру. А в лечении любых хронических неинфекционных заболеваний они вообще малоэффективны. Эффект можно получить другим способом. Это подтверждает мой опыт и более 90 00

человек, которые вылечились от этих заболеваний. В нашей клинике мы давно уже разобрались и с диабетом, и с гипертонией, и с атеросклерозом. Мы давно уже работаем по лекалам будущего (которое есть ни что иное, как хорошо забытое эволюционное прошлое).

- Как происходит лечение?

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. Главное, начать лечение как можно раньше, чтоб предотвратить не только разрушения организма, но и осложнения в виде инсультов и инфарктов.



КЛИНИКА ДОКТОРА ШИШОНИНА

Адрес клиники: 117588, г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3.

8 (800) 555-76-81
www.shishonin.ru

Часы работы:

Пн.-пт: 9.00 - 21.00;

сб: 9.00 - 18.00; вс: выходной.

ООО «БАЗОН» ЛО-77-01-019609

от 13.02.2020 г. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Дикоросы – это травушки, которые отлично себя чувствуют «на приволье», вне грядок и теплиц на наших дачах.

Нриспособились и растут без всякого культивирования. А между тем, порой ничем не примечательные внешне, они могут явиться прекрасной альтернативой привычной нам огородной зелени. Причем совершенно бесплатно встав на страже нашего здоровья и бодрости. Поговорим о модных нынче смузи, но в свете приготовления их из дикорастущих трав.

РАЗУМНЫЙ ВЫБОР

Итак, какие же дикорастущие травы можно употреблять в пищу?

- Например, известные многим растения, которые нередко считают сорняками: **одуванчик, крапива, сныть, подорожник, лопух, мокрица (звездчатка), лебеда, кислица, клевер.**

- А также молодые листья **липы, клена, побег сосны, яснотка, мать-и-мачеха, первоцвет, щавель конский, медуница, черемша, верхушки кипрея (иван-чая), дудник лесной.**

ВАЖНО!

Собирать дикоросы нужно подальше от дорог, вдали от трасс и промышленных зон. Перед употреблением в пищу и приготовлением смузи травы нужно замачивать в холодной воде на 20 минут, тщательно промывать, убирать грубые побеги и стебли, использовать только молодые, свежие листья.

Смузи ИЗ ДИКОРОСОВ: ВКУСНО, ПОЛЕЗНО И ПРОСТО!

ТРАВЯНЫЕ ИЛИ ФРУКТОВО- ТРАВЯНЫЕ?

Не обязательно «пить» одну зелень, можно добавлять в смузи дикоросы понемногу, в ограниченных количествах и не все сразу. Чтобы смузи был по-настоящему вкусен, за его основу можно взять фрукты (бананы, яблоки, цитрусовые), ягоды (черника, голубика, жимолость, вишня и др.) или овощи (огурец, сельдерей, болгарский перец, авокадо). А также в смузи обязательно добавляют питьевую воду.

ЗАПИШЕМ В БЛОКНОТ С РЕЦЕПТАМИ

Смузи 1. Ингредиенты: пучок зелени одуванчика, пучок травы подорожника, 1 яблоко, кусочек свежего имбиря, 1 ч. ложка меда, 1 стакан воды. Овощи порезать, хорошо промытую зелень немного измельчить, смешать все ингредиенты в блендере, хорошо взбить.

Смузи 2. Ингредиенты: 1 свежий огурец, пучок молодой крапивы (или верхушек взрослых побегов), 1 пучок мокрицы, 1 пучок щавеля, 1 зеленое яблоко, 1 стакан воды. Готовить, как в первом рецепте.

Смузи 3. Ингредиенты: пучок крапивы (верхние листья без стеблей), пучок сныти, пучок листьев одуванчика, несколько листьев земляники, 2 банана, 1 зеленое яблоко, пучок кислицы, мед по вкусу, 1 стакан воды. Как готовить – см. выше.

Смузи 4. Ингредиенты: пучок крапивы, пучок листьев одуванчика, пучок листьев подорожника, горсть свежей или замороженной клубники, 2 апельсина без кожицы, кусочки имбиря, стакан воды. Как готовить – см. выше.

Смузи 5. Ингредиенты: пучок лебеды, пучок крапивы, пучок мокрицы, 1 пучок щавеля, 1 пучок сныти, 1 огурец, 1 яблоко, кусочек имбиря, 1 стакан воды. Как готовить – см. выше.

ВАЖНОЕ ПРАВИЛО!

Пить смузи нужно сразу после приготовления, свежим. Если хочется немного охладить напиток, можно добавить пару кубиков льда.

Смузи можно «собирать» по вашему желанию и вкусу, добавляя несколько пучков разных дикоросов или всего 1–2 пучка, основными ингредиентами делая фрукты или овощи.

КСТАТИ

К съедобным дикоросам в смузи можно по желанию добавлять привычную для нас зелень (укроп, кинзу, петрушку, зелень сельдерея, шпинат, кресс-салат, рукколу), а также ботву свеклы, редиса, мангольд. Диетологи рекомендуют пить зеленые смузи из дикоросов 1 раз в день между приемами пищи в течение 15 минут после приготовления.



ГОЛОВА – ПРЕДМЕТ ТЕМНЫЙ, НО ЛЕЧЕНИЮ ВСЕ-ТАКИ ПОДЛЕЖИТ!

ТРАНСКРАНИАЛЬНАЯ МАГНИТОТЕРАПИЯ СПОСБНА ИЗБАВИТЬ ОТ МНОЖЕСТВА МУЧИТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ



Транскраниальная («trans» – через, «cranium» – череп) магнитотерапия воздействует мягко, благотворно влияя на мозговые процессы.

тится в грохот, разрушающий половину головы, отдающийся тошнотой. От света болят глаза, и все это – минимум на сутки... Мигрень!

Пьем таблетки от головной боли, одну, две, три. День, два, три... Опять болит голова! Это – медикаментозная (абузусная) головная боль, связанная с чрезмерным приемом препаратов.

Издерганные стрессами люди начинают гадать собственной тени. Вертелся до половины третьего ночи, нырнул в полусон, вздрагивая от каждого шороха, но еще до звонка будильника проклятая соседская собачка затыкала возле лифта – а ты вскопчил в холодном поту, пытаешься унять колотящееся сердце.

Что ж, все по нарастающей, все накапливается! Стрессы портят наши отношения с близкими, коллегами, начальством, самим собой. Это надо лечить.

КАК?

Когда страдают биохимические мозговые процессы, гормоны «идут в отрыв», самостоятельно с этим состоянием не справиться – нужен, жизненно необходим специалист.

Для снятия симптомов, скорее всего, будет назначено медикаментозное лечение, но как снизить уровень стресса, который и виноват во всех бедах? Ведь не выключишь же человека из семейной и рабочей жизни, а источники стресса находятся, в том числе, и там!

Для этого и могут назначать транскраниальную магнитотерапию с домашним применением аппарата ДИАМАГ.

Показания к применению аппарата следующие:

депрессивные, смешанные тревожно-депрессивные и невротические расстройства,

мигрень, мигренозная невралгия, головные боли, расстройства сна.

При борьбе с тревожным расстройством ДИАМАГ способствует:

активизации кровообращения, улучшению обмена веществ, доставке кислорода и лекарственных препаратов в ткани головного мозга;

сбалансированной выработке гормонов, влияющих на биохимические процессы мозга;

восстановлению мыслительных процессов, концентрации внимания и памяти;

нормализации сна, уменьшению тревожности; снижению длительности приема медикаментозных препаратов.

Главное – для постановки правильного диагноза дойти до медицинского учреждения, ведь причина плохого состояния может быть органической и важен правильный диагноз! Курс физиотерапии ДИАМАГОМ можно пройти в домашних условиях, ведь разработчики предусмотрели его применение не только в лечебном учреждении.

ДИАМАГ. Спокойствие и радость жизни!



ФСР 2012/13599

Реклама 16+

Речь пойдет об аппарате транскраниальной магнитотерапии ДИАМАГ (АЛМАГ-03). Выпускает его ЕЛАМЕД, отечественный завод-производитель, а разработан аппарат учеными НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта. Этот аппарат – концентрация накопленных медицинских знаний о патологических состояниях мозга и способах их облегчить.

НЕ ЖИЗНЬ, А СПЛОШНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ!

На работе – проблемы, дома – хлопоты. Вечером гудит колоколом голова: бом-бом-бом. Это – головная боль напряжения.

Или с утра в голове постукивает надоедливая лесная птица... К обеду стук этот превра-

Приобретайте ДИАМАГ в аптеках, магазинах медтехники, интернет-магазинах Москвы и области



8 495 215-52-15



8 495 585-55-15



8 800 700-77-11



8 495 369-33-00



8 499 550-10-16



8 499 653-62-77



8 800 700-88-88



8 800 500-92-62



8 800 550-94-12



8 495 128-80-71

^{1, 2} ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ³ Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт. пом I ком 2, ОГРН 1147746631988. ⁴ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ⁵ ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁶ ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁷ Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Валутинского шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875. ⁸ Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. ⁹ ООО «Фармат», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосовая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ¹⁰ ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савёловская, Суцёвский Вал, д.5, стр.20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРН ИП 318502900040011. Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатья, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ГРИБОК НОГТЕЙ И КОЖИ:

Конец лета – благодатная пора для любителей «тихой охоты», грибников. Прихватив корзинки и ножи, они готовы часами бродить по лесу, вглядываясь в ковёр из травы и сухих листьев под ногами. Однако в этом мире, по соседству с нами обитают не только съедобные и полезные с нашей точки зрения грибы. Некоторые представители грибного царства и сами не прочь сделать человека своей «добычей», а точнее – колонизировать его организм.

Речь, как вы поняли, идёт о грибковых инфекциях.



О том, чем опасен грибок-захватчик, как распознать его на ранних стадиях и почему не следует заниматься самолечением, рассказываем вместе с **Владимиром Мартыненко, врачом-дерматовенерологом высшей категории, заведующим кожно-венерологическим отделением филиала № 4 ФГБУ «НМИЦ ВМТ им. А. А. Вишневского» Минобороны России.**

Фото из личного архива Владимира Мартыненко



С ЧЕЛОВЕКОМ ПО СОСЕДСТВУ

В живой природе насчитывается более 50 тысяч видов грибов – особых микроорганизмов, сочетающих в себе черты и растений, и животных. Некоторые из них являются постоянными жителями человеческого организма.

Грибок кандиды, к примеру, входит в состав нормальной микрофлоры ротовой полости и кишечника. Есть грибки, постоянно обитающие на поверхности нашей кожи, на волосах. Здоровый, крепкий иммунитет держит под контролем такие «поселения». Но если защитные силы организма по какой-то причине ослабевают, то и эти грибки начинают размножаться активнее, вызывая у человека неприятные симптомы, на основании которых врачи диагностируют грибковые заболевания.

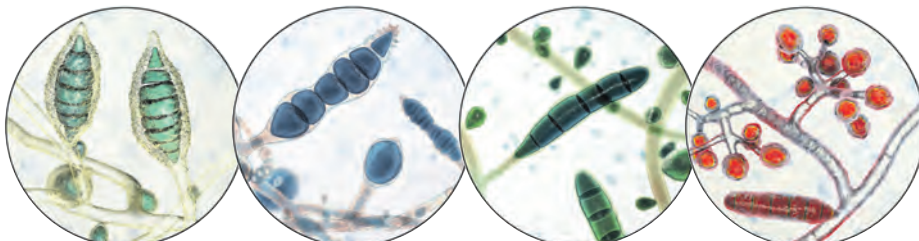
Кроме того, существуют откровенно вредные грибки, представляющие реальную опасность для здоровья, а иногда и жизни человека. Ими можно заразиться при определенных условиях, о которых мы поговорим чуть ниже. Некоторые из них способны вызывать поражение глаз, ушей, внутренних органов, включая мозг. На человеческом теле сложно найти место, где не мог бы при благоприятных условиях поселиться грибок. Но все же чаще всего грибковому поражению подвергаются кожа, ногти и волосы.



СПРАВКА

Грибковые инфекции – это поражение кожи, ногтей, слизистых оболочек, внутренних органов, вызванное болезнетворными микроскопическими грибами. Общее название для всех грибковых инфекций – микозы.

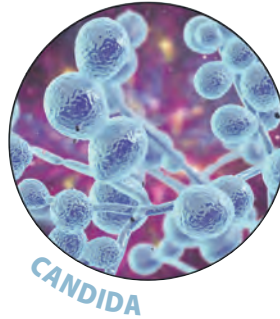
Микозы относят к достаточно заразным болезням, с которыми бывает непросто справиться, а если не довести лечение до конца, то возможны рецидивы.



НАЙТИ И УНИЧТОЖИТЬ!

РАЗНОВИДНОСТИ МИКОЗОВ

1. КАНДИДОЗЫ КОЖИ И СЛИЗИСТЫХ ОБОЛОЧЕК, в народе более известные как «молочница». Возбудителем инфекции выступают дрожжевые грибки рода *Candida*, которые, как уже говорилось выше, входят в состав здоровой микрофлоры человека, однако в ряде случаев начинают размножаться активнее, чем следует.



Чаще всего инфекция развивается во влагалище у женщин, заявляя о себе неприятным запахом, зудом и творожистыми выделениями. Половым путем заболевание может передаваться и мужчинам. Однако половые органы – это далеко не единственное место, где может разрастись грибок кандиды.

Кандидоз может быть также стоматитным, то есть развиваться в ротовой полости – в этом случае у больного возникает белый налет на языке, язвы на внутренней стороне щеки, может подняться температура. Такая форма болезни нередко обнаруживается у совсем маленьких детей, у которых из-за болезненных язвочек пропадает аппетит, – но и взрослые от нее не застрахованы.

При редкой кожной форме кандидоза инфекция проявляется в складках кожи, подмышках и между пальцев – зудящими пятнами с белым налетом. Кишечный же кандидоз заявляет о себе сильными болями в животе, поносом и тошнотой.

Почему возникают?

Главная причина – это ослабление иммунитета, вызванное самыми разными факторами, такими как: хронические заболевания, прием антибиотиков, авитаминоз, стрессы, недосыпы и переутомления, неправильное питание, депрессии, вредные привычки, беременность, онкозаболевания и т.д.

Кроме того, подмечено, что дрожжеподобные микроорганизмы охотнее размножаются в богатых глюкозой тканях, поэтому люди с сахарным диабетом тоже входят в группу риска.

ВАЖНО!

Кандидоз необходимо лечить без промедления. Грибки *Candida* при активном размножении выделяют продукты жизнедеятельности, которые вызывают в организме человека интоксикацию, подавляют размножение полезной микрофлоры и способны, разрастаясь, поражать все новые органы. Самое опасное осложнение кандидоза – кандидозный сепсис, который может привести к смерти.



НА ЗАМЕТКУ

Типичные симптомы грибковых поражений кожи:

- покраснение кожи, ее зуд, жжение и шелушение;
- высыпания на коже, в том числе в виде мелких пузырьков, которые могут лопаться и образовывать корочки;
- мокнутие на пораженных участках (отделение серозной жидкости);
- болезненные ощущения в районе поражения;
- налет на слизистых оболочках (например, белый творожистый налет в полости рта, во влагалище при кандидозе);
- ломкость и выпадение волос на пораженных участках.



Типичные симптомы грибковых поражений ногтей:

- утолщение и хрупкость ногтевой пластины, крошение при обрезании;
- искажение формы ногтей;
- потеря блеска, изменение цвета ногтей на желтый, серый, коричневый или черный;
- болезненные ощущения в области ногтя;
- отслоение или полное отделение ногтя.



Продолжение.

Начало на стр. 10

ГРИБОК НОГТЕЙ И КОЖИ: НАЙТИ

2. КЕРАТОМИКОЗЫ – грибковые заболевания, поражающие верхние слои кожи и протекающие без выраженных воспалительных реакций. Вызываются грибами кератомицетами (*Keratomycetes*). Самые, пожалуй, известные заболевания из этой группы – отрубевидный (разноцветный) лишай и себорейный дерматит.

Заболевание проявляется пятнами на коже – разных размеров, но обычно округлой формы и с четко очерченными границами, светло-коричневого цвета («кофе с молоком») либо обесцвеченными. Чаще всего такие пятна возникают на груди, спине, волосистой части головы, реже – на коже шеи, живота и конечностей. Если такое пятно поскоблить, то кожа на нем начинает шелушиться, а мелкие чешуйки действительно напоминают отруби.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Для ранней диагностики грибковых заболеваний кожи, волос и ногтей часто используется люминесцентная лампа Вуда – медицинский световой прибор, излучающий коротковолновый ультрафиолет. Метод диагностики основан на свойстве волос и кожи, пораженных грибом или содержащих токсические микроэлементы, давать ярко-зеленое свечение при облучении такими световыми волнами. Лампа Вуда позволяет заметить патологии, невидимые обычным глазом.

- Традиционно же диагноз «микоз» ставят на основании клинических симптомов заболевания и лабораторного микроскопического исследования чешуек кожи и кусочков пораженных ногтевых пластинок, в которых выявляются споры и мицелий патогенного гриба.

Почему возникают?

Заболевание может передаваться от человека к человеку при прямом контакте или ношении общей одежды. Сопутствующие факторы – повышенная влажность и высокая температура воздуха, повышенная потливость при недостаточной вентиляции. Неслучайно болезнь наиболее распространена в тропических странах. Риски заражения повышают эндокринные заболевания и все тот же ослабленный иммунитет.

Здоровым людям такой грибок передается нечасто и считается относительно неопасным. Однако он может доставлять эстетические неудобства (пятна на коже, постоянная перхоть на одежде) и беспокоить зудом.

3. ДЕРМАТОМИКОЗЫ – это целая группа более серьезных грибковых заболеваний. Их вызывают дерматофиты – различные плесневые грибы, которым для питания нужен белок кератин из рогового слоя кожи, волос или ногтей и которые паразитируют на человеке и животных.

Выделяют дерматомикозы волосистой части головы, гладкой кожи, стоп, бороды, паховой зоны, сюда же относят онихомикозы – грибковые инфекции ногтей. По некоторым данным, носителем дерматофитов является каждый пятый житель планеты. При этом грибковая инфекция может передаваться не только от человека к человеку: животные, особенно бродячие, тоже являются источником заразы.

Самая распространенная форма заболевания – по типу микоза стоп с присоединением онихомикоза. Поселившись в теле человека, грибок долгое время может не доставлять практически никакого беспокойства, проявляясь лишь незначительным шелушением кожи между пальцами ног и поверхностными трещинами кожи.

А вот микозы волосистой части головы редко остаются незамеченными. Зараженная область зудит, покрывается ярко-красными бляшками с сероватыми чешуйками, а волосы в очаге инфекции начинают обламываться на высоте 5–8 мм либо у самого корня, в результате образуются очаги выпадения волос в виде проплешин округлой формы.

Грибковые заболевания ногтей могут иметь разные симптомы – серовато-желтые полосы на ногтевой пластине, ее помутнение, деформация, расслоение, повышенная ломкость, нетипичная до этого и т.п. Однако любые признаки того, что с ногтем «что-то не так», нельзя оставлять без внимания, иначе все может закончиться полным отслоением ногтя.



Почему возникают?

Грибки передаются при тесном контакте с зараженным человеком или животным, использовании общих предметов быта, обуви, расчески, полотенца и т.п., при несоблюдении правил личной гигиены в общественных местах (пляж, баня, бассейн, сауна). Заражение может произойти и при посещении непрофессиональных мастеров бьюти-сферы, которые пренебрегают стерилизацией инструментов.

Мелкие раны, трещины, опрелости сопутствуют заражению: через них возбудитель быстро внедряется в кожные слои.

Среди сопутствующих факторов – хронические заболевания (сахарный диабет, венозная недостаточность и т.п.), дерматозы (экзема, псориаз и т.п.), нарушения иммунитета. Есть и так называемый «профессиональный» фактор: развитию болезни способствует ношение специальной одежды и обуви, наличие общих раздевалок у военных, спортсменов и т.п.

И УНИЧТОЖИТЬ!

ЧТО ЕЩЁ

Среди микозов также выделяют так называемые глубокие микозы – с поражением кожи и подлежащих тканей, и псевдомикозы – особые поражения, вызванные промежуточными формами грибов и микробов.

ДОКТОР, ЭТО ЛЕЧИТСЯ?

Очень важно, заметив признаки возможной грибковой инфекции, сразу же обратиться к врачу-дерматологу и пройти обследование. Это позволит выявить возбудителя на ранней стадии, своевременно начать правильное лечение и избежать более серьезных последствий.

Разные виды грибковых инфекций реагируют на разные препараты и требуют различных схем лечения, которые подбираются врачом по результатам диагностики. Существуют до 20 лекарственных форм антимикотических препаратов и более 100 наименований действующих веществ.

Заниматься самодиагностикой и самолечением, назначая самому себе противогрибковые препараты «из рекламы» – значит серьезно рисковать своим здоровьем. Высока вероятность того, что после неправильного самолечения грибковая инфекция трансформируется в форму, которую врачам уже будет сложно распознать, и после периода мнимого «затишья» она атакует организм с удвоенной силой. С течением времени состояние больных с грибковой инфекцией значительно ухудшается.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ?

1. Укреплять иммунитет. Во время лечения все инфекционные заболевания, стараться не допускать развития хронических патологий, питаться здоровой пищей, избегать вредных привычек, переутомлений и т.п.

2. Соблюдать правила личной гигиены. Не использовать чужие вещи, предметы быта и личной гигиены. Не ходить босиком в общественных местах – в бассейнах, саунах, спортзалах и т.п.

3. Содержать в чистоте собственную обувь, в теплое время года желательно носить открытые, хорошо вентилируемые модели.

4. Избегать тесной одежды и вещей из синтетических тканей, которые не пропускают воздух и заставляют постоянно потеть.

5. Маникюр, педикюр и другие косметологические процедуры делать в проверенных салонах, которые дорожат репутацией и соблюдают все санитарные нормы и правила.

6. Избегать контакта с бездомными животными, которые могут быть заражены грибковой инфекцией, не разрешать детям играть с ними.

7. Избегать злоупотребления антибиотиками, особенно самолечения ими. Эти препараты способны уничтожать не только патогенные, но и полезные бактерии, которые образуют нормальную микрофлору, а это чревато активизацией роста и размножения грибов.



Оксана Калашникова

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



Геленк Нарунг

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

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

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

Картила Геленк-МСМ

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



МОРФЕЙ К СЕБЕ МАНИТ...

Уже скоро ложиться спать, а тут вдруг неожиданно накатило чувство голода. Не спится, все мысли только о еде...

А ЖЕЛУДОК ОТ ГОЛОДА БУЯНИТ

Не стоит себя мучить! Если не превращать ночные набег на холодильник в привычку, время от времени возникающую проблему вполне можно решить безболезненно для самочувствия и фигуры.

ВОДА

Попробуйте выпить маленькими глотками неспеша полстакана воды или небольшую чашечку травяного отвара – мята, крушина и фенхель считаются травами, снижающими аппетит. Возможно, вы испытываете жажду, которую мозг неверно истолковывает как чувство голода.

ЯИЧНЫЙ БЕЛОК

Можно себе позволить съесть белок даже от двух яиц. Он легко усваивается, и его калорийность значительно ниже, чем у целого яйца. А если уж совсем голодно, то можно съесть и половинку желтка. Жиры добавят большей сытности перекусу.



ОВОЩИ

Овощи – это богатейший источник клетчатки, которая, к слову, отлично насыщает, не перегружая организм калорийностью. К тому же грубые волокна благоприятно воздействуют на кишечник, подпитывая обитающие тут полезные бактерии. А еще овощи – богатый источник витаминов и минералов. К слову, их ведь можно заранее потушить или порубить в салатик, чтобы полезный перекус всегда был в доступе.

ОРЕХИ

Достаточно трех-четырех ядрышек. Это довольно сытный суперфуд, к тому же содержание магния и триптофана в нем поспособствует быстрому засыпанию. Главное – соблюдать умеренность. В орехах содержится большое количество жира (пусть даже и полезного), и они очень калорийные. Всего в 100 г содержится порядка 550–800 ккал.

СЫР

Богат белками и кальцием. А кроме того, содержит триптофан, преобразующийся в мелатонин. Достаточно съесть 20 г этого продукта с небольшим кусочком цельнозернового хлеба, и можно спокойно отправляться спать.

Наталья Ноябрьская

ЯГОДЫ

Подкупают своей легкостью и насыщенностью витаминами и антиоксидантами. Причем в несезон вполне подойдут мороженые, которые даже в таком виде сохраняют полезные свойства. Вишня и черешня к тому же являются природным источником мелатонина, который помогает в борьбе с бессонницей. К любым ягодам можно добавить несколько ложек натурального йогурта или нежирного кефира.



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Означенные продукты – это богатейший источник легкого в усвоении белка. А плюс к нему идут йод и фосфор. Достаточно съесть 100 г рыбы на поздний ужин, чтобы перебить чувство голода. Время от времени можно себе позволить и кусочек жирной морской рыбы. Жирные омега-3 кислоты и витамин D благоприятно сказываются на качестве сна и способствуют выработке серотонина.

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

- Х конфет, пирожных и т.п.** – лишние калории нам ни к чему, к тому же эти «энергетики» вряд ли помогут быстро заснуть;
- Х красного мяса** – этот продукт содержит тирозин, который стимулирует выработку кортизола, гормона стресса, плюс дарящее энергию железо;
- Х консервов, колбас, копченостей и т.п.** – польза этих продуктов для организма сомнительна, да к тому же избыток соли в них будет задерживать в организме жидкость – здравствуйте, отеки!

Подытожим: в изредка случающихся перед сном перекусах нет ничего криминального, главное – не увлекаться и не делать их привычкой. Бережное отношение к своему организму – вот залог хорошего самочувствия.

ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ: ЛЕЧИТЬ НЕЛЬЗЯ СТЕСНЯТЬСЯ!



НЕ ВПАДАТЬ В ОТЧАЯНИЕ!

Хронический простатит требует комплексного подхода в лечении. Но большую тревогу вселяет тот факт, что за квалифицированной помощью обращается лишь треть мужчин с симптомами, указывающими на неполадки с предстательной железой, это:

- боли и дискомфорт внизу живота и в области промежности;
- трудности с мочеиспусканием: учащенные позывы, прерывистость, боль и жжение, неполное опорожнение;
- проблемы в интимной жизни.

От кажущейся безысходности некоторые мужчины прибегают к опасному самолечению – неограниченному приёму противовоспалительных средств, чреватому побочными эффектами.

Важно понять: отсутствие адекватной терапии, маскировка симптомов без лечения причин нарушений неизбежно будут вести к прогрессированию патологии и осложнениям – от рака предстательной железы до бесплодия. К счастью, современная медицина предлагает выход из тупика!

ПУСТЬ МУЖЧИНЫ ОБЛЕГЧЁННО ВДОХНУТ!

На самом деле лечить простатит сегодня зачастую проще и легче, чем полагают пациенты – за счёт разработки современной медицинской техники, не требующей участия посторонних в процедуре.

Больше не нужно испытывать моральные страдания: вибрационный массаж простаты в сочетании с магнитным полем и воздействием тепла можно осуществлять не только в больнице, но и дома, в покое и комфорте, с помощью комбинированного современного устройства МАВИТ.

КАК ПОСТАВИТЬ БОЛЕЗНИ «ЗНАК ПРЕПИНАНИЯ»?

Устройство стимулирует нервные окончания простаты и прилегающие к ней ткани. В нём сразу три совместно работающих физических фактора:

- **импульсное магнитное поле** даёт возможность улучшать кровоснабжение и локальный иммунитет, уменьшать боль и отек;
- **вибромассаж** может помочь нормализовать мышечный тонус, восстановить работоспособность простаты, активизировать кровообращение;
- **местное тепло** способно улучшать микроциркуляцию и обменные процессы, а также более комфортно проводить сами процедуры.

Вовремя принятые лечебные меры с применением устройства МАВИТ могут помочь тормозить прогрессирование хронического простатита, предотвращать его обострения, нормализовать мочеиспускание, а также избежать хирургического вмешательства при аденоме простаты.

**Сохранить дееспособность
и качество жизни мужчины –
вот что сейчас в приоритете.
Поэтому при первых признаках
простатита – немедленно
к специалисту!**



ФСР 2011/12161

Реклама 16+

Говорят, мужчина идет к врачу, когда обломок копья в спине начинает мешать ему спать. Однако в случае с хроническим простатитом ситуация несколько иная. Дело в том, что переступить через неловкость, допустить вторжение пусть даже специалиста в интимную сферу для многих смерти подобно, а это может дорого обойтись организму ...

Мавит ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ в аптеках, магазинах медтехники Москвы и области

Столбунки
Аптеки
8 495 215-52-15

неофарм
8 495 585-55-15

**ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ**
8 495 369-33-00

**АПТЕКИ
ГОРЗДРАВ**
8 499 653-62-77

**СБЕР
ЕАПТЕКА**
8 800 700-77-11

ФАРМАТ
сеть аптек
8 800 550-94-12

АПТЕКА
8 495 419-19-19

apteka.ru
8 800 700-88-88

здравсити
8 800 500-92-62

МЕДтехника №7
8 499 550-10-16

MEDICATECH
8 495 128-80-71

MED-МАГАЗИН.RU
8 495 221-53-00

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛБУНКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. 1, ОГРН 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ³ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ⁴ ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁵ Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт. цоколь Иком 2, ОГРН 1147746631988. ⁶ ООО «ФАРМАТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ⁷ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1. ⁸ Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Ваулинское шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875. ⁹ Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Черьянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. ¹⁰ ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ¹¹ ИП Боярицев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савеловская, Суцёвский Вал, д. 5, стр. 20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРН ИП 318502900040011. ¹² ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Тошнота может быть симптомом очень разных состояний, в том числе опасных для жизни. Поэтому если она вдруг стала вашей постоянной спутницей или частой гостьей, нужно обязательно выяснить её причину!

«ТОШНОТВОРНЫЙ МЕХАНИЗМ»

Тошнота – это чувство дискомфорта в верхней части живота, пищеводе и во рту, сопровождаемое позывом к рвоте. Она предусмотрена как защитная реакция организма – чтобы избежать отравления теми или иными токсическими веществами.

Чтобы привести этот защитный механизм в действие, «инициативу» чаще всего проявляют периферические рецепторы, расположенные в органах пищеварения. Но рвотный центр имеется и в голове – в зоне продолговатого мозга.

Разовые эпизоды внезапной тошноты в большинстве случаев связаны с отравлениями, злоупотреблением едой или напитками (чаще всего – алкогольными). А вот постоянное подташнивание может говорить о наличии хронических заболеваний и даже о поражении ЦНС.

ПОГОВОРИМ О ПРИЧИНАХ

● **«Мозговая» тошнота.** Ощущается при возбуждении рвотного центра – как симптом патологий нервной системы (например, при воспалительных или опухолевых процессах в головном мозге, черепно-мозговых травмах, гипертонических кризах).

ТОШНИТ – и точка



ВАЖНО!

При любых часто повторяющихся эпизодах тошноты следует обратиться к врачу-терапевту, который при необходимости направит к узкому специалисту – гастроэнтерологу или неврологу.

● **«Токсическая» тошнота.** Возникает при отравлении лекарствами, испорченными продуктами и токсичными веществами, а также токсичными метаболитами – что бывает при печеночной и почечной не-

достаточности, кетоацидозе у больных сахарным диабетом и т.д.

● **«Рефлекторная» тошнота.** Вызвана раздражением особых нервных окончаний, стимулирующих появление тошноты,

которые располагаются на корне языка, задней стенке глотки, в желудке, кишечнике и других органах. Ее причиной могут быть как острые, так и хронические заболевания: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, воспаление слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки – дуоденит, воспаление слизистой тонкого и толстого кишечника – энтероколит, воспаление поджелудочной железы – панкреатит, желчнокаменная болезнь и т.д.

● **«Вестибулярная» тошнота.** У здорового человека проявляется как «укачивание» при вращательных движениях тела, скоростной езде на автомобиле и т.д. Однако если такая тошнота проявляет себя «на ровном месте», это может говорить о мозговой патологии с поражением внутреннего уха, мозжечкового угла и вестибулярных стволовых ядер (болезнь Меньера, острый лабиринтит и т.д.).

● **«Психогенная» тошнота.** Проявляется как стойко закрепленные условные рефлексы сугубо индивидуально – на тот или иной запах или «картинку», которые вызывают отвращение. Однако этот симптом может говорить о невротических состояниях, психотических расстройствах, быть одним из проявлений депрессии.

● **«Обменная» тошнота.** Развивается из-за нарушения обменных процессов (то есть усвоения питательных веществ из еды) и эндокринной недостаточности. Может говорить о гипотиреозе, гиперфункции паращитовидных желез и т.п.

НЕОТЛОЖНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ НУЖНА, ЕСЛИ:

- тошнота и рвота не прекращаются несколько часов;
- в рвоте есть кровь;
- сознание спутано, есть сильная головная боль или боль в груди;
- значительно повысилась температура.

Такие симптомы могут быть признаками острого инфаркта миокарда или инсульта, внутренних кровотечений, менингита и других тяжелых инфекций. Вызывайте скорую!

Спокойствие, только спокойствие! Мы не будем агитировать вас встать вниз головой, скрутиться в «бараний рог» или левой рукой ухватить пятку правой ноги. Не сегодня. Наша цель – настроить вас на волну здоровья с помощью смеха.

Да-да, есть в йоге и такое течение.

ВДОХНОВЛЕННЫЙ ПРИМЕРОМ КАЗИНСА

О Нормане Казинсе мы уже рассказывали на страницах журнала. Его история о том, как он «пересмеял» тяжелейшее заболевание и вернулся к полноценной жизни, удивительна и невероятна.

«Не так уж и невероятно», – решил для себя доктор из Мумбаи Мадан Катария. Изучил вопрос влияния смеха на наш организм, а потом взял, да и основал свой первый клуб нового течения йоги. Движение разрасталось с каждым годом, и на сегодняшний день Хасья-йога практикуется в 110 странах мира.

ПОЧЕМУ СМЕХ ЛЕЧИТ?

✓ Это отличная кардиотренировка: 10 минут смеха равны 30 минутам занятия на гребном тренажере.

✓ Во время смеха увеличивается количество кислорода в организме, что усиливает работу сердца, легких и мышц: 10 минут смеха могут снизить кровяное давление и даже уменьшить риск возникновения холестериновых бляшек.

✓ Эндорфины – нейротрансмиттеры, которые

Хасья-йога: СМЕХ БЕЗ ПРИЧИНЫ...

... ПОПРАВИТ ЗДОРОВЬЕ,
ПРИЗВАВ ЭНДОРФИНЫ

делают нас счастливее, увереннее в себе и притупляют боль, охотнее выделаются во время смеха.

✓ Веселый искренний смех защищает нас от негативного влияния стресса

и помогает вернуть душевное равновесие.

✓ А норвежские ученые доказали, что люди, любящие похихотать, живут дольше своих хмурых соотечественников.



«СМЕШНЫЕ» УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

«Алоха»

Подняв вверх руки и подбородок, начинаем медленно, растягивая, произносить «А-а-а-ло-о-о-о». А затем резко выдохнув, громко произносим «Ха-а-а-а» и начинаем смеяться. Смеемся, пока хватает дыхания. Повторим еще 2 раза.

«Коктейль смеха»

Попробуем вообразить красивые коктейльные бокалы в каждой руке. Получилось? Теперь смешиваем их содержимое, воображая, как переливаем жидкость из одного бокала в другой. Теперь нужно сделать вид, что пьем из того бокала, в котором оказался «коктейль смеха», и одновременно смеемся.

«Телефонный разговор»

Приложим к уху воображаемый телефон (для полноты картины – можно и настоящий) и начнем хохотать, представляя, что кто-то на том конце провода искрометно шутит.

«Смешная процедура»

«Выдавим» себе в руку из воображаемого тюбика воображаемый крем и начнем втирать его в кожу лица. Втираем усердно, представляя, как становимся краше и моложе – при этом смеемся от радости.

А ЕСЛИ НЕ СМЕЁТСЯ?

Поначалу действительно придется заставлять себя. Изображать смех, а не смеяться искренне. Но именно это упражнение легко обманывает наш мозг. Он охотно откликается на уловку и дает сигнал к активному синтезу эндорфинов. И вот уже смех становится настоящим, живым, искренним.

Начните с 5 минут в день, постепенно увеличивая сеансы смеха до 10–15 минут. Через 40 дней привычка смеяться закрепится, и упражнения начнут доставлять удовольствие.

Любовь
Анина

И НАПОСЛЕДОК

Конечно, практиковать йогу смеха можно и дома, в одиночестве. Но те, кто занимается этой практикой давно, уверяют, что групповые занятия ощутимо развивают чувство уверенности в себе и способности к коммуникации даже у отъявленных интровертов.

Смейтесь и будьте здоровы!

ПЕРСИКИ: ИНТЕРЕСНОЕ

Один только вид этих бархатистых ярких плодов поднимает настроение и напоминает о тёплом летнем солнышке. А что уж говорить про вкус?! Столько сортов – и все они такие разные и вкусные. Но персики способны не только приносить удовольствие нашим вкусовым рецепторам – под тонкой кожицей содержится кладёшь полезных для нашего здоровья веществ.

И ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ...

...И ПИЩЕВАРЕНИЮ ПОМОЖЕТ



Я думаю, что нектарины вывели люди, которым надоело брить персики.

Для сердца и сосудов

Персики богаты антиоксидантами – бета-каротином в особенности. Эти вещества помогают защитить организм от свободных радикалов, которые повышают риск развития хронических заболеваний системы кровообращения и даже рака. Калий же помогает снижать кровяное давление.

Здоровье кожи

Персики могут похвастаться большим количеством витамина С, который помогает выработке коллагена, что в свою очередь положительно сказывается на состоянии нашей кожи и на ее способности к регенерации.

Зоркое зрение

Плоды содержат лютеин и зеаксантин, которые незаменимы для здоровья сетчатки. Они также содержат витамин А, который напрямую влияет на остроту зрения.

Для пищеварения

Этот фрукт является источником пищевых волокон, которые помогают поддерживать нормальную работу ЖКТ и служат отличной профилактикой запоров.

От воспаления

Содержание уже знакомых нам антиоксидантов, а также фитохимикатов, наделяет персики способностью снижать воспаление в организме.

КАК ВЫБРАТЬ

1 Плоды должны быть круглыми или слегка овальными, без явных деформаций или несимметричных форм. Хорошие персики обычно имеют средний размер. Слишком маленькие могут быть недозрелыми, а слишком крупные иметь пустоты внутри.

2 Мякоть персика должна быть сочной и нежной, без зеленых или твердых участков. Однако если плод слишком мягкий, скорее всего, он уже перезрел или начал подгнивать.

3 Хорошие персики должны иметь приятный выраженный аромат. Если плоды не пахнут или пахнут неприятно, покупать их не стоит.

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

Противопоказаний для включения персиков в свой рацион почти нет, к основным относятся:

- 1)** аллергическая реакция или индивидуальная непереносимость;
- 2)** гастрит и язва, поскольку кислота способна усугубить симптомы;
- 3)** сахарный диабет (с осторожностью), ведь в персиках много сахара.

ОБ АРОМАТНЫХ ПЛОДАХ

ЗАПАСЫ НА ЗИМУ

Персики очень широко используются в кулинарии, как для десертов (панна котта, пироги, пастила), так и в качестве ингредиента соусов к мясу или салатам. Уникальность плодов состоит в том, что в отличие от многих других овощей и фруктов при консервации они почти не теряют свою пользу и прекрасный вкус. Именно поэтому мы решили поделиться рецептом наивкуснейших домашних консервированных персиков.

Нам потребуются:

- 1 кг спелых персиков
- 1,5 кг сахара
- 1 л воды
- 2 ст. ложки лимонного сока

С персиков снять кожицу, сделав на плодах надрезы и опустив их на 1–2 минуты в кипяток, а затем сразу же в ледяную воду – кожица легко снимется. Аккуратно разрезать персики пополам, удалив косточки. Смешать сахар и воду в большой кастрюле, довести до кипения, постоянно помешивая до полного растворения сахара. Теперь можно в сироп аккуратно выложить персики и добавить лимонный сок. Варить плоды 5–7 минут до мягкости, но не усердствовать, иначе фрук-

ты превратятся в кашу. Осторожно вынуть половинки персиков из сиропа и переложить их в предварительно простерилизованные банки, оставляя немного свободного места сверху. Затем залить в банки горячий сироп, оставив примерно 1 см места до края горлышка. Прикрыть крышками и поместить в большую кастрюлю с кипящей водой так, чтобы вода покрывала их «до плечиков», стерилизовать 15–20 минут. Затем вынуть и дать остыть под одеялом. Хранить лакомство лучше в прохладном месте.



+ РЕЦЕПТ

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Ну и на десерт мы приготовили для вас несколько интересных фактов о персиках.

1. Персик является одним из самых древних фруктов, выращиваемых человеком. Он был выведен в Китае около 2000 лет назад.
2. Персики относятся к семейству розовых и являются близкими родственниками миндаля.
3. Эти фрукты активно используются в самых различных блюдах, включая салаты, запеканки, пироги и даже соусы для мяса.
4. Китай является крупнейшим производителем персиков в мире, а США – крупнейшим потребителем.
5. Персиковое масло, получаемое из косточек персика, используется в косметической промышленности для производства кремов и лосьонов.

Анна Ерёмкина

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Спецвыпуски «Грипп и ОРВИ», «Псориаз, экзема, крапивница» и «Запор и понос» объединили в себе ответы на острые, многих волнующие и актуальные большую часть времени вопросы. Без стеснения и неловкости в справочниках доступным языком изложена информация о том:

- почему после вирусных инфекций может развиваться диабет;
- как унять нестерпимый кожный зуд;
- какими ошибками в лечении можно усугубить диарею;
- почему при запорах развивается геморрой;
- как влияет на наш кишечник клизмы и слабительные...
- спасет ли от заболевания гриппом сезонная прививка;
- почему при запорах врач назначает антидепрессанты;
- как унять нестерпимый кожный зуд;
- почему при запорах развивается геморрой;
- как влияют на наш кишечник клизмы и слабительные...
- зачем пари кожных заболеваний врач назначает антидепрессанты;
- что делать, если начался отек гортани при крапивнице;

И еще много полезной и доходчивой информации об острых состояниях, диетах, физической нагрузке. А также в справочниках найдутся рецепты народной медицины, проверенные многолетним опытом читателей.

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



16+ Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал Планета здоровья**

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



Спасибо

Я тихонько похихикивала, отвернувшись в сторону, чтобы Галка не обиделась. Она с таким восторгом взирала на худосочных моделей, расхаживающих по подиуму в... Словом, расхаживающих в чём угодно, но только не в одежде. Нет, всё-таки я зря отнекивалась от похода на модный показ, хоть повеселилась – и то хлеб.

НЕ ПОЙМИ МЕНЯ ПРЕВРАТНО

– Скажи, этот заморский кутюрье просто супер?! – вскидывала подруга в восторге руки, когда мы топали домой по вечерней Москве.

– Заокеанский, – на автомате поправила я. – Хотя мне показалось, что он ничем не отличается от наших Гош из Иваново. Думается мне, что его имя и биография – такая же бутафория, как и его дизайнерский талант.

– Да ты что?! – Галка даже остановилась от возмущения. – Все его модели – это... это... – она никак не могла подобрать эпитет, по ее мнению, наиболее отражающий действие, происходящее несколько минут назад на подиуме.

– Сумасшествие? – хохотнула я, внутренне злясь на глупость, вдруг поразившую мою всегда здравомыслящую подругу.

– Феерия, – поправила она меня, не заметив сарказма. – Он гениален!

– Ну да, – отстраненно ответила я, глядя в номер подъезжающего к остановке автобуса. – Я прикуплю тебе ко дню рождения юбку из его коллекции. Ну, ту, малиновую в салатových фиалках. Помнишь, какой фурор она произвела?

Галка икнула и, удивленно на меня посмотрев, проговорила:

– Мы же договаривались на сертификат в магазин товаров для рукоде-

лия. Ты не пойми меня превратно, но куда я в такой юбке? Это я так на показ пошла, для вдохновения. Понятно же, что эти вещи не для простых смертных. Муж меня не поймет.

Я расхохоталась.

МОГУ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ

Галкин муж был типом странным. Я, честно говоря, думаю, что явись она сегодня домой в космонавтском шлеме и прозрачном пеньюаре, он и не заметил бы. Зато он отлично замечал не вовремя приготовленный ужин и мифические пылинки на только что надраенном Галкой полу. За эти «промахи» подруге не раз прилетало. Тут, чтобы из дому сбежать, не только на показ возомнившего себя гением самозванца пойдешь, но и на Луну улетишь, явись такая возможность.

Но возможностей у Галки было немало. Старенькая мама в Подольске да избушка в какой-то богом забытой деревушке в Рязанской области. Осталась от дедушки с бабушкой. Но поскольку в унаследованном домике давно никто не появлялся, рассчитывать на его гостеприимство и радушие не приходилось. Да и двоих детей в деревне навечно не запрешь. Старшему Витьке скоро поступать, а младшему Артёмке нужно постоянное дорогостоящее лечение. Пареньку слегка не повезло при рождении. Ничего страшного, но история явно не про деревню.

– Галь, а хочешь, переночуй у меня? – неожиданно для самой себя обратилась я к подруге. – А утром я машину из ремонта заберу и тебя домой отвезу. Все равно завтра суббота.

Галья немного подумала, порылась в сумочке и достала телефон:

– Вань, я у Даши переночую, хорошо? А то автобусы уже ходят плохо.

– Отпустил? – поинтересовалась я у подруги. Та кивнула.

– Куда бы он делся? – браво отпартовала она. И уже тише, заговорщически: – Дети все равно у бабушки, могу себе позволить.

НЕ КОСЯКИ, А КУЛАКИ

Мы несколько часов просидели с Галкой на кухне – тянули кофе и «трещали за жизнь».

– Эх, Дашка, знала бы ты..., – с горечью выворачивала душу наизнанку подруга. – Всю жизнь живу и боюсь, живу и мучаюсь. Ванька от меня гулял всегда. Даже и не скрывался особенно. Это я все молчу, никому не говорю. Терплю. Все надеюсь, что одумается. Да и побивает. Это я вам про двери и косяки лапшу на уши вешаю, а на самом деле никакие это не косяки, а самые что ни на есть кулаки.

– Галка, – решила я, наконец, на разговор. – А зачем же ты все это терпишь? Почему до сих пор не подала на развод?

– Да ты что?! – искренне удивилась подруга. – У нас дети, – и чуть поду-



тебе за всё

мав, – да и квартира у Ивана в собственности. Куда я с мальчишками?

– К маме, – жестко отрезала я. – Или снять квартиру, маму взять к себе и выйти, наконец, на нормальную работу.

Галка всхлинула:

– Но я люблю свою работу. Мне нравится отвечать на звонки и общаться с людьми.

– Галка, это регистратура в поликлинике. Какое общение?

Подруга надулась, а через пару минут и вовсе ушла спать.

ГАЛКИНА РАДОСТЬ

Мы увиделись с Галей только через неделю. В области виска у нее желтела застарелая гематома. Я поздоровалась и выразительно посмотрела на ее висок.

– Это за то, что ты у меня ночевала? – осторожно поинтересовалась я.

– Да нет, что ты, – Галя громко и фальшиво засмеялась. – Это я в маршрутку неосторожно заходила. Давно не ездила в них, недостаточно нагнулась. Бывает.

Я скорчила недоверчивую гримасу.

– Галянь, нужно решаться. Это же не дело.

– Дашка... – Галя задумчиво посмотрела на меня. – Я тебя очень люблю, Даш, – неожиданно призналась она и тепло улыбнулась. – Спасибо тебе за все.

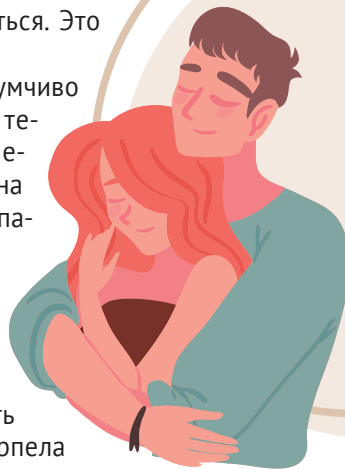
– За что спасибо-то? – не поняла я.

– За все, – повторила Галя. – Что рядом была всегда, бежала выручать по первому звонку, терпела мои откровения, с мальчишками сидела.

– Да не за что, – пожала я плечами, непонимающим взглядом изучая какую-то новую Галю.

Мы еще немного поговорили ни о чем, обнялись и разошлись – каждая по своим делам... И Галка пропала. Месяц я пыталась ей дозвониться, но телефон не отвечал. Даже к Ваньке ее ездила, но по его звериному, пьяно-осоловелому взгляду и мату поняла, что и он ничего про Галку не знает.

– Я у мамы, в Подольске, – Галя совершенно неожиданно позвонила месяц спустя. – Понимаешь, я встретила



Самая лучшая одежда для женщины – это объятия любящего ее мужчины.

Ив Сен-Лоран

мужчину... Ну

то есть, не совсем мужчи-ну. Ох, – Галя замолчала.

– Галь? – осторожно позвала я ее.

– Даш, мы в Москве неожиданно с Лёней повстречались, ну помнишь, я тебе про него рассказывала, мы в институте вместе учились. Словом, оказывается, он всегда был ко мне неравнодушен...

Галка говорила много, в голосе ее считывались радость, смятение, эйфория. И я готова была тут же сорваться в Подольск, чтобы разделить эту Галкину радость.

Дарья



ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ «Ваше фото на обложке!»

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

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

**ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ ЛЮБИМУЮ
ГАЗЕТУ ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЕЕ И БЛИЖЕ, ДРУЗЬЯ!**



- *редакция оставляет за собой право редактировать присланные в редакцию материалы.
- **фото и истории, присланные на адрес электронной почты издания, являются согласием на размещение их на обложке и внутри издания.
- Акция продлится до конца года. Фотографии и истории для размещения в журнале принимаются до 1 декабря 2023 года.
- С Правилами проведения Акций можно ознакомиться на сайте <https://planetazdorovya.kardos.media/project/Правила-проведения-Акций/>

У слова «мудра» на древнеиндийском санскрите – много значений. Одно из них – «дарующий радость». И в то же время, это слово можно перевести как «жест», «печать». Впрочем, для тех, кто регулярно практикует мудры – особые комбинации пальцев рук, – всё предельно логично.

ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ...

Мудры еще называют «йогой для пальцев». Они пришли к нам из индуистских и буддийских духовных практик. С древних времен считалось, что фигуры из пальцев рук, сложенные по особым правилам, помогают укреплять состояние духа, перенаправлять энергетические потоки, наполняться силами. Есть мнение, что мудры способны влиять и на физическое самочувствие – например, смягчать симптомы того или иного заболевания и заметно ускорять выздоровление.

ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

До наших дней дошло более ста различных мудр, и большинство из них просты по технике исполнения. Однако есть несколько правил для тех, кто хочет заняться «йогой для пальцев».

- Для успешного выполнения мудр желательно уединиться. Также необходимо успокоить дыхание, расслабиться, сосредоточиться на собственных ощущениях.

- Перед практикой следует предварительно расслабить пальцы рук.

- Мудры можно выполнять в разных позах – стоя, сидя или даже лежа, главное – делать это осознанно.

- Для достижения результата рекомендуется практиковать мудры по 45 минут в день. Как вариант – можно делать это три раза в день по 15 минут, желательно в одно и то же время.

- Не стоит пытаться освоить сразу много мудр. Лучше сосредоточиться на выполнении двух-трех, к которым у вас лежит сердце.

МУДРЫТЕ

МУДРА «НАМАСТЕ»

Одна из самых простых и самых известных мудр, служит знаком приветствия, помогает выразить уважение. А еще считается, что она помогает обрести душевное равновесие, сфокусироваться на выполняемой задаче, «включить» осознанность.

Как выполнять:

руки сложить ладонями и пальцами между собой в «молитвенной» позиции.



МУДРА «КАЛЕСВАРА»

Помогает обрести уверенность в себе, сохранить молодость духа и здоровье тела. Может способствовать излечению заболеваний половой сферы.

Как выполнять:

руки согнуть в локтях. Большой, средний пальцы и мизинец двух кистей соединить подушечками, а оставшиеся пальцы опустить вниз, направляя к ладоням. Большие пальцы нужно направить к груди, средние – вверх.

Эту мудру лучше всего выполнять утром, на рассвете, стоя лицом к восходящему солнцу.



МУДРА «ЗНАНИЯ»

Помогает снять тревогу и эмоциональное напряжение, смягчает симптомы депрессии. Проясняет мышление, укрепляет память, помогает систематизировать знания и вести конструктивные переговоры. Вдохновляет творческих людей. А еще может помочь нормализовать давление и справиться с бессонницей.

Как выполнять:

легко соединить подушечки больших пальцев с указательными – так, чтобы получилось кольцо. Остальные пальцы выпрямлены, но без напряжения.



МУДРА «ФИГА»

Смягчает чувство тревоги и незащищенности, закрывает от негативного влияния токсичного собеседника.

Как выполнять:

все пальцы на каждой руке собрать в кулак, большой палец поместить между указательным и средним либо, как вариант, между средним и безымянным.



НА ЗДОРОВЬЕ!

МУДРА «УШАС»

Помогает взбодриться по утрам и настроиться на продуктивную работу, повышает творческий потенциал и даже заряжает сексуальной энергией.

Как выполнять:

Кисти рук соединить в замок. Женщинам нужно поместить большой палец левой руки над большим пальцем правой и слегка надавить на него. Мужчинам, наоборот, следует расположить большой палец правой руки над левым – и также слегка на него надавить.



МУДРА «ОТКРЫТИЯ БРАТ»

Помогает при налаживании социальных связей, взаимоотношений в рабочем коллективе. Кроме того, практикуется для профилактики болезней дыхательной системы и как дополнительный метод лечения легких простуд. При регулярной практике помогает усилить голос.

Как выполнять:

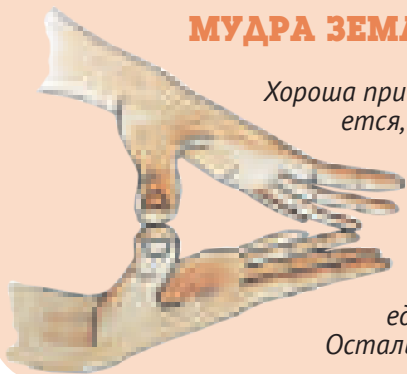
в кулаке правой руки зажать большой палец левой руки. При этом остальные пальцы левой руки должны быть прямыми и плотно прижатыми к пальцам правой. Большой палец правой руки должен быть соединен с кончиком среднего пальца левой руки.

МУДРА ЗЕМЛИ

Хороша при стрессах, депрессии и частых тревогах. Считается, что она помогает услышать себя и научиться себе доверять, укрепляет защиту от внешних негативных энергетических воздействий.

Как выполнять:

безымянный и большой пальцы на обеих руках соединить подушечками с небольшим надавливанием. Остальные пальцы должны оставаться выпрямленными.



Считается, что мудры сделают пальцы более подвижными, а восприятие мира – более гибким.

Оксана Черных

Рисунки – Светлана Данилова

Почему я читаю газету «ДАЧА»?



Я всегда покупала много дачных изданий. Сейчас из всех остановилась на газете «ДАЧА», в этом году на нее подписалась и уже продлила подписку. У меня всегда под рукой сразу несколько номеров. Читаю и снова перечитываю какие-то советы. Есть все сезонные работы, подсказки. Всегда читаю ответы Геннадия Федоровича Распопова. Мы плохо знаем законы, в «ДАЧЕ» идут очень грамотные

консультации юриста и ссылки на законы. Очень нам помог совет, как лучше платить председателю. Я сама с удовольствием воспользовалась возможностью задать вопрос юристу и позвонила в редакцию. Надеюсь, в одном из ближайших номеров получить ответы юриста, а также специалистов по голубике, малине.

Надежда Николаевна ПИВОВАРОВА,
ЗАТО Сибирский, Алтайский край



Газета «ДАЧА pressa.ru» выходит 2 раза в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

Лука Крымский – ПРАВОСЛАВНЫЙ СВЯТИТЕЛЬ И ВРАЧ



“ Без любви ничто не имеет силы. А любовь только от Бога, ибо Господь Иисус Христос открыл нам величайшую тайну: что Бог есть любовь.

Святитель Лука

Дар исцеления, который святые получали от Бога, был для них итогом праведной жизни. В XX веке к чину таких святых подвижников был причислен Лука (Войно-Ясенецкий). Духовный наставник и гениальный врач, профессор, читающий лекции, и практикующий хирург, автор монографий, ставших настольной книгой врачей...

работу над диссертацией по анестезии, другими своими трудами.

...И ВЕРЫ

Всю свою жизнь Войно-Ясенецкий бережно хранит печатный экземпляр Святого писания, который вручил ему директор после окончания гимназии. В Переславле, перегруженный работой земского врача, будущий святой всегда находит время для посещения церкви. В 1917 году Войно-Ясенецкие переезжают в Ташкент, где главу семьи ждет работа главным врачом центральной городской больницы. Получив новую должность, главврач с головой уходит в работу. Время бежит. Через два года в семье Войно-Ясенецких случается великая трагедия: от скоротечной чахотки в 38 лет умирает любимая жена. Четверых детей берет под свою опеку хирургическая сестра Белецкая, а сам Войно-Ясенецкий избирает путь служения Церкви. Через два года он принимает сан священника, а еще через два года – монашеский постриг с именем Лука.

ПОДВИГ ВО ИМЯ ХРИСТА

1921 год. Воинствующее безбожие захлестнуло страну. Отец Лука не только продолжает оперировать в ташкентской больнице и читать лекции, но и по воскресеньям служит в соборе. В 1923 году по стандартному обвинению в

контрреволюционной деятельности Луку арестовывают. Этот арест был началом 11-летия тюрем и трех ссылок. Потом владыка напишет: «В самое трудное время я очень ясно, почти реально ощущал, что рядом со мной Сам Господь Бог Иисус Христос, поддерживающий и укрепляющий меня».

С началом Великой Отечественной войны ссыльный врач едет по назначению в Красноярск главным хирургом эвакогоспиталя. Своим умением и даром Лука спасает от смерти сотни и сотни раненых и больных. В 1944 году в составе госпиталя Лука отправляется в Тамбов. В 67 лет он делает по 4–5 операций ежедневно и еще занимается делами Тамбовской кафедры...

Указом Патриарха в 1946 году Луку переводят в Крымскую епархию. Там Лука читает проповеди, несет слово Божие. А как хирург и врач продолжает врачебную практику. На двери его квартиры висело объявление, что хозяин, профессор медицины, ведет бесплатный прием больных ежедневно, кроме праздников и предпраздничных дней.

В 1956 году врач, принесший прозрение тысячам людей, сам ослеп, но продолжал проповедовать слово Божие и принимать больных. Через четыре года в день всех святых, 11 июля, святитель Лука преставился.

Светлана Иванова

ДОРОГАМИ МЕДИЦИНЫ...

Будущий целитель и святой родился в Керчи в семье аптекаря в 1877 году. При рождении получил имя Валентин. Матерью юноша был воспитан в православных традициях. Учился он хорошо и старательно. И результат: в 26 лет из стен Киевского университета «вышел врач с красным дипломом, отличной хирургической техникой и желанием быть всю жизнь земским врачом». Кстати, с молодости, будучи земским врачом, Войно-Ясенецкий делал в то время достаточно редкие операции на глазах, и с годами его опыт и успехи на этом поприще только множились.

В 1904 году начинается Русско-Японская война. Войно-Ясенецкий отправляется на Дальний Восток. Здесь он встречает сестру милосердия Анну Васильевну Ланскую. Она становится его женой. Анна Васильева подарит мужу четверых детей.

Врач-хирург Войно-Ясенецкий активно практикует. Он первым в России делает операции на почках, желудке, кишечнике, а также на сердце и даже на мозге. Параллельно с практической медициной Войно-Ясенецкий продолжает



Провожаем лето рифмой

Лёгкая осенняя грусть уже нет-нет, да посещает сердца людей творческих. Впереди пора сливовых пирогов, багряно-золотого разноцветия увядающей природы, горячего какао и мягкого пледа. Но ещё есть время ухватить за хвостик ускользящее лето и насладиться его солнечной щедростью, вплести августовские краски в рифму любовной лирики и подарить читателям удовольствие от прикосновения к прекрасному.

А лето мчит

Спешат занять свободные места
В вагоне «август» бойкие туристы.
А поезд «лето» мчится быстро-быстро,
Но дверь в купе пока не заперта.

Я покупаю вождеденный тур
В накаты волн на пляж из мелкой гальки,
В чирикание смешной пернатой стайки
И в трепетность небесных увертюр.

Я заселяюсь в загородный дом,
Где ждет меня обещанное счастье.
С тобой его не станем бить на части,
Все до крупички в сердце соберем.

Валентина Кудыкина, г. Егорьевск

Влюблённый дурак

Я сбежать этим утром надумал на край вселенной.
Или дальше – ну где там у бренного мира край?
Как дурак я влюблен в тебя пылко и вдохновенно.
Но о чувствах сболтнуть опасуюсь тебе невзначай.

Ты прекрасна, как ангел, и, кажется мне, неприступна.
Я – влюбленный дурак, не какой-нибудь там фон-барон.
– Добрый день, не подскажите, как мне добраться до Трубной?
Ты сама подошла, я почти онемел... или это лишь сон?

Валентин Дудукин, г. Москва

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

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

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

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

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

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

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.



Двое

На перекрестке двух невзрачных улиц
Забытого богами городка.
Спеша куда-то, двое вдруг столкнулись,
Он с кейсом, а она на каблуках.

– Простите, виноват. Могу заглядить?
– Да я сама витала в облаках.
...Бредут по парку двое, свет во взгляде,
В подмышке кейс и туфельки в руках.

Сентябрьским дождем сменилось лето,
Уснули клены в городских садах.
Встречают двое тихие рассветы –
За завтраком и в вязаных носках.

Елизавета Ручкина, г. Гусь-Хрустальный

НУЖНО НАБРАТЬ ВЕС?



«Что бы такого съесть, чтобы похудеть?» – обычно спрашивают нашу редакцию. Но сегодня мы ответим на не менее важный вопрос – как поправиться, если есть такая необходимость, без вреда для здоровья. Независимо от того, являетесь ли вы тонким подростком, активным спортсменом или просто хотите набрать несколько килограммов для достижения желаемой формы тела, правильное питание играет решающую роль.

БОРЕМСЯ ЗА КАЛОРИЙНОСТЬ

Очевидно, что основной принцип набора веса заключается в потреблении большего количества калорий, чем вы тратите. Но легко сказать – сложно сделать. Первое, что приходит на ум – буду лежать на диване и питаться фаст-фудом. Да, возможно, вес прибавится, а вот здоровье уйдет насовсем. Это не наш метод! Поэтому, говоря о повышении калорийности, мы одновременно говорим о продуктах, имеющих не просто пустые углеводные калории, а объективно питательные, которые позволят организму восполнить дефицит нужных веществ.

КАК РАССЧИТАТЬ НУЖНУЮ ПИТАТЕЛЬНОСТЬ

Для правильного набора веса важно рассчитать свою суточную калорийность так, чтобы она обеспечивала организм достаточным количеством энергии для роста и восстановления. Методик много, мы предлагаем воспользоваться одним из популярных способов, которые часто применяются для спортсменов – но годится и для людей, чья жизнь не связана со спортом.

1. Определяем Базовый Обмен Веществ (БОВ):

Это количество калорий, которое организм тратит в покое.

Для мужчин: $\text{БОВ} = (10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст в годах}) + 5$

Для женщин: $\text{БОВ} = (10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст в годах}) - 161$

2. Учитываем Уровень Активности:

Следующий шаг – умножить БОВ на коэффициент, соответствующий субъективной оценке физической активности.

- Сидячий/лежачий образ жизни: БОВ x 1,2
- Легкая активность (легкие тренировки 1–3 раза в неделю, короткие пешие прогулки): БОВ x 1,375
- Средняя активность (тренировки 3–5 раз в неделю, пешие прогулки более 10 тысяч шагов ежедневно): БОВ x 1,55
- Высокая активность (ежедневные тренировки и пешие долгие прогулки, физическая работа 3–4 раза в неделю): БОВ x 1,725
- Очень высокая активность (ежедневная физическая работа, интенсивные тренировки): БОВ x 1,9



3. Добавляем экстракалории:

Для вычисления суточного калоража для набора веса нужно прибавить к полученной сумме 300–500 калорий. Полученный результат – это положительный калорийный баланс, способствующий набору веса.



4. Вычисляем питательные вещества:

Чтобы составить рацион, необходимо вычислить содержание БЖУ в процентах от общего числа калорий. Берем за основу следующее соотношение:

- Белки: около 20–25% от общей калорийности.
- Углеводы: около 50–65% от общей калорийности.
- Жиры: около 30–35% от общей калорийности.

САМЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ

- 1** Орехи и семена: грецкие орехи, кедровые, миндаль, кешью, фундук; тыквенные, подсолнечные и льняные семена.
- 2** Молочные протеиновые продукты: молоко цельное, сметана и творог высокой жирности, греческий йогурт, сыр долгого созревания, тофу и соевые продукты.
- 3** Рыба и морепродукты: лосось, тунец, скумбрия, креветки, мидии, устрицы.
- 4** Мясо и птица: говядина, свинина, баранина, гусь, утка, красное мясо индейки и курицы с кожей.
- 5** Цельнозерновые продукты: овсянка, гречка, коричневый рис, цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы.
- 6** Здоровые жиры: сало, сливочное топленое масло, нерафинированное кокосовое, оливковое, подсолнечное, льняное, кукурузное масло.
- 7** Фрукты и овощи: бананы, авокадо, сухофрукты.
- 8** Протеиновые батончики и смузи с добавлением орехов, семян и фруктов, без сахара.
- 9** Загущенные блюда: супы с добавлением крахмалистых овощей, круп, макарон, каши и паста с мясными подливками.

СРОЧНО САДИМСЯ НА ДИЕТУ!

РЕЦЕПТЫ

На завтрак:

ГРЕЧНЕВАЯ КАША

160–180 кКал

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 чашка гречки
- 2 чашки цельного молока
- горсть орехов
- горсть сухофруктов
- 1 ч. ложка меда
- 1 ст. ложка сливочного масла



Промыть сухофрукты и гречку. Крупу залить молоком, довести до кипения, помешивая, уменьшить огонь. Готовить под крышкой на слабом огне. Через 5 минут всыпать рубленые орехи и сухофрукты, снова довести до кипения, помешивая, и убавить огонь. Варить под крышкой около 10 минут. В горячую кашу вмешать мед, положить сверху кусочек сливочного масла.



На обед:

КУРИНАЯ ГРУДКА С ОВОЩНЫМ ПЮРЕ

230 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 филе куриной грудки
- 4 картофелины
- 200 г цветной капусты и брокколи
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ст. ложка масла для жарки

Картофель очистить и сварить, за 10 минут до готовности добавить к нему брокколи и цветную капусту, разобранные на соцветия. Куриную грудку распластовать, отбить, посолить и поперчить – обжарить на масле до готовности. Из смеси овощей сделать пюре, добавив сливочное масло. Перед подачей посыпать зеленью и сушеными травами.



На ужин:

ТУШЁНАЯ ГОВЯДИНА С ОВОЦАМИ

220 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 400 г говядины
- 1 луковица
- 2 моркови
- 1 сладкий перец
- 1 чашка макарон
- 1,5 чашки говяжьего бульона
- масло для жарки

Обжарить нарезанный лук на сковороде с небольшим количеством масла до прозрачности. Добавить говядину и обжаривать до корочки. Добавить нарезанные морковь и сладкий перец, влить немного бульона, довести до кипения и тушить 30 минут под крышкой на тихом огне. Если жидкость будет сильно выпариваться, добавлять немного воды. Всыпать макароны. Влить оставшийся бульон, посолить и тушить еще 15 минут.



На десерт:

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

420 кКал на 100 г

Ингредиенты:

- 1,5 чашки овсяных хлопьев
- 0,5 чашки муки
- 0,5 чашки меда
- 0,5 чашки смеси орехов
- 0,5 чашки изюма
- 0,5 чашки мягкого сливочного масла
- 1 яйцо
- щепотка ванильного сахара
- 0,5 ч. ложки соды
- по 0,5 ч. ложки молотой корицы и имбиря

Смешать овсяные хлопья, муку, соду и приправы. Отдельно взбить масло с медом, добавить яйцо и ванильный сахар. Постепенно добавлять сухие ингредиенты во влажные, перемешивая. Всыпать изюм и рубленые орехи, тщательно перемешать. Сформировать круглые печенье на противне, покрытом пергаментной бумагой, смазанной маслом. Выпекать в духовке при 180°C около 12–15 минут, до золотистой корки. Перед подачей охладить.



ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



1. Материал для перчаток хирурга.
2. «Оставайся дома, ни с кем не контактируй – и будешь здоров!» (призыв к ней во время пандемии коронавируса).
3. У медиков он латинский, а на приеме у врача – высунутый.
4. «Монстр», делающий дупла в зубах.
5. Зауральские жители, фольклорно самые здоровые в России.
6. Средство от икоты (не переборщить, а то начнется заикание!).
7. Ученые установили, что ближе всего к человеческому ... шимпанзе.
8. Орган тела, способный сокращаться под влиянием нервных импульсов.
9. Вид спорта для «качков».
10. Эталон белизны, которым нередко восстанавливают потерю кальция во время беременности.

ОТВЕТЫ

Чайнворд: 1. Латекс. 2. Самоизоляция. 3. Язык. 4. Карес. 5. Сибиряки. 6. Икота. 7. Генот. 8. Мышца. 9. Аппетит. 10. Мол. **Задача «Найдите 5 отличий»:** облака справа, цвет жакета, цветок справа, висялька у сумочки, цветок снизу слева.



ВСЕ СКАНВОРДЫ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru¹



wildberries.ru²



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Журнал 100 САМУРАЕВ, Наш сканворд КАРДОС или Наш размер КАРДОС

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

■ 8-905-777-77-53 ОТКРЫТКИ, АКТОРЫ, стар. фото. СЕРЕБРО, ФАРФОР, СТАТУЭТКИ, ЕЛОЧ.ИГР. Марки. Журналы, календари. ФАНТИКИ. НОТЫ. Магнитофон, КАССЕТЫ, CD. Бинобль, объектив. Воен.амуниц. Жестян.банки. Юбилейн.руб.ли, монеты, значки. Телефон. Масштаб. мод. машин, самолётов, ж. дорог. ЦАРИЗМ. Агитацию КУПЛЮ.

ФИНАНСЫ

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

КУПЛЮ

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

ПРОДАМ

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

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ



БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – ВСЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ.

Из своего материала или заказчика. ПЕЧИ. ФУНДАМЕНТЫ, отмостки, беседки, сайдинги, кровля, внутренняя отделка, КРЫШИ, дорожки из плитки. РЕСТАВРАЦИЯ СТАРЫХ ДОМОВ и др. Пенсионерам **СКИДКА 30%**. Работаем БЕЗ предоплаты.

8 (777) 999-87-35 ВАЛЕРИЙ
8 (906) 740-38-95

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.



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП на 18 – 31 августа



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Многие Овны в этот период встанут перед непростым выбором: между приятным и полезным или комфортным и практичным. Скорее всего, вы примете верное решение.

19 августа – домашние заготовки

21 августа – «да» ягодам и фруктам

27 августа – ложитесь спать вовремя



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Многие Близнецы полны свежих идей, связанных с ремонтом дома или квартиры. Но не обязательно все делать самостоятельно: берегите спину, суставы и нервную систему.

18 августа – добавьте рыбу в меню

22 августа – взбодрит контрастный душ

23 августа – день для любимого хобби



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Львам пригодятся их организаторские таланты. Однако не переусердствуйте в делах: звезды рекомендуют поберечь сердце. Полезны солнечные ванны и контрастный душ.

21 августа – уход за кожей и ногтями

24 августа – грибы и зелень в меню

31 августа – «нет» табаку и алкоголю



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Звезды, в целом, благосклонны к Весам. А если что-то идет не так, значит, самое время остановиться, взять паузу и тщательно взвесить все «за» и «против». Вы это точно умеете!

18 августа – ваниль, корица, мед

27 августа – «да» зарядке для суставов

28 августа – визит к косметологу



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Некоторые Стрельцы могут надеяться, что решение их давних проблем, наконец, сдвинется с мертвой точки. Добавьте физических нагрузок, купите абонемент в спортзал.

25 августа – не стоит заедать тревоги

26 августа – начните день с зарядки

30 августа – полезны сезонные яблоки



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды советуют сбавить «градус эксцентricности». Конец лета – время душевных посиделок за чашкой чая с яблочным пирогом и полуночных откровений.

22 августа – удобная одежда и обувь

27 августа – вкусные и полезные супы

28 августа – массаж стоп в конце дня



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Излишняя обидчивость может осложнить общение некоторых Тельцов с представителями противоположного пола. Но зато в делах и карьере могут возникнуть новые перспективы.

20 августа – «нет» жирному и жареному

28 августа – время обновить гардероб

29 августа – ванна с морской солью



РАК ● 21 июня – 22 июля

Некоторые Раки столкнутся с неприятными симптомами. Не пускайте заболевание на самотек, найдите время, чтобы пройти полноценное обследование и сдать анализы.

25 августа – темный шоколад на десерт

29 августа – полезны вечерние прогулки

30 августа – одевайтесь по погоде



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Некоторых Дев события на личном фронте могут отвлечь от рабочих обязанностей. Но ведь и вам нужно когда-то отдыхать и расслабляться. Возьмите пару отгулов.

19 августа – отдохните на природе

26 августа – йога или ароматерапия

29 августа – «да» арбузам и дыням



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

Скорпионам не стоит форсировать события. Многое из того, что хотелось бы изменить прямо сейчас, увы, должно пока оставаться как есть. Делайте выводы, извлекайте уроки.

24 августа – чай с лесными травами

28 августа – чья-то улыбка вас согреет

31 августа – «да» телятине или индейке



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

У Козерогов много отличных идей и грандиозных планов, и их осуществление кажется вполне реальным. Не забывайте про здоровое питание, чтобы сохранять продуктивность.

18 августа – следите за давлением

22 августа – «да» йогуртам и кефиру

24 августа – время покупок для дома



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

В Рыбах может проснуться дух приключений, который позовет их в новые города и страны. Но важно продумать все детали поездки, позаботиться о комфорте.

23 августа – «да» блюдам из морепродуктов

25 августа – не сдерживайте эмоций

27 августа – время спокойного отдыха

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

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

Генеральный директор:
БАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.
тел.: +7 (499) 399-3678

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 16 (183), Дата выхода:
18.08.2023

Подписано в печать: 10.08.2023
Номер заказа – 2023-02791
Время публикации в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 16.08.2023

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

Тираж 174 800 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

"Шмат" говядины около таза	Он же оптимист							Оперная дива XX века ... Нильссон		Вокальный зачин		"Идиот" или "Доктор Живаго"
	Загорелый покров человека	Месиво на размытой дождем дороге	Суконная одежда мужика в старину		Актриса ... Кидман		"Ножка" в швейной машинке	Ароматный цитрус в пачке чая				
			Индийский актер по имени Радж					Стадия в жизни моли	Конфета, прилипающая к зубам			Поле, засеянное злаками
	Кличка пуделя у Куприна				Растение-"веревка"		"Чистота - залог здоровья" - ее девиз					
	Умник из Цветочного города	Дочкин муж	Дар, помогающий творить					"Богач, бедняк" (... Шоу)				
	"Луза" на поле для гольфа				... Алигьери	Глазное ...	Кино-актриса Орнелла ...				Управа, не найденная на сорванца	Без него мясо не закоптить
				Сказочная плутовка	Стиль афроамериканской музыки			Каждый ярус небоскреба	Французский космодром в Америке			
	Полоса по краю скатерти	Маленький ... в волшебных туфлях				Горный козел				Рев царя зверей		Имя писателя Буссенара
				"В лесу ... росла" (из песни)			Статья дохода курортного местечка					
"Шоссе" для лихачей на тройках	Светлые зернышки на гамбургере					Лечебные ... при ингаляции						
				Зеленые "легкие" - богатство России			"Дровосек" среди насекомых					

У	Л	Ж	О	Э	Ш	Т	Я	Ч	А	Л		
П	Д	У	Ш	Т	Л	Ж	Н	Л	К	Я		
В	Е	Л	К	Л	В	Н	О	В	В	И	В	У
В	К	Я	С	Ш	У	С	И	Ш	У	О		
Т	У	Ш	С	О	Н	Ш	У	Ч	Н	Л	У	
В	И	Л	К	В	Ч	И	В	С	У			
Н	И	В	И	У	Ч	И	Л	В	Ш	В		
У	Н	Э	И	Л	И	Л	О	Л	Д	В	О	
В	Ш	Д	Л	К	У	К	В	Ж	О	К		
О	Л	У	В	И	Э	Ч	И	И	И	О		
Д	Е	С	Ю	Л	Э	Н	И	Ж				

16+

ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА!

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

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

ПОДПИСКА - ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

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

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

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

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ № 16 (183) 18 – 31 августа 2023 года

ТОШНИТ БЕЗ ПРИЧИНЫ ЧТО ВЫЗЛО ЗНАЧИЛО

ЧТО СЕСТЬ НА НОЧЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ

МУДРЫ НОГА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

ГОТОВИМ СМУЗИ ИЗ РАЗНОЦВЕТНОЙ

ПЕРСИК ФРУКТ КРАСОТЫ И СТРОЙНОСТИ

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУ

ГРИБОК НОГТЕЙ И КОЖИ: КАК ИЗБЕЖАТЬ БЛИЗКОГО ЗНАКОМСТВА?

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

Избавиться от напряжения и болезненных ощущений в ногах стало просто.

Массажер для стоп и лодыжек «БЛАЖЕНСТВО ДРИМ» позаботится о здоровье ваших ног и организма в целом.

Массажёр позволяет выбрать желаемый вид массажа: роликовый или компрессионный. Роликовый массаж представляет собой воздействие на различные зоны стопы при помощи вращающихся в разных направлениях роликов. Роликовый массаж снимает чувство усталости и помогает справиться с болью в ногах.

Кроме того, воздействие на стопы оказывает общий оздоравливающий эффект на организм, поскольку на стопах расположены активные точки, связанные с различными зонами организма (головой, позвоночником, органами пищеварительной, выделительной системы и др.). Стимулируя определённые точки, мы посылаем нервные импульсы к этим зонам, что позволяет избавиться от болезненных ощущений по всему организму.

4 автоматические программы массажёра позволяют сосредоточиться на желаемой зоне.

Компрессионный массаж воздействует на стопу и часть лодыжки.

Боковые массажные валики деликатно воздействуют на стопу, помогая улучшить кровоток и обменные процессы в организме.

Сочетание разных видов массажа позволяет усилить эффект от каждого сеанса, быстро избавиться от усталости в ногах, устранить мышечное напряжение и болезненные ощущения. Улучшение кровотока и обменных процессов в ногах благотворно влияет на укрепление стенок сосудов и снимает отёчность.

Сделать процедуру наиболее эффективной и приятной для вас можно благодаря возможности настройки массажёра. Вы можете выбрать один из трёх режимов работы (автоматический, индивидуальный и режим ручной на-

БЛАЖЕНСТВО ДРИМ

НОВЫЙ УРОВЕНЬ РОСКОШИ

BRADEx™
Health & Beauty



Ещё одно приятное преимущество массажёра – наличие в комплекте **пульта управления**, с помощью которого вы сможете включить массажёр и установить желаемые настройки, не наклоняясь.

ройки), скорость вращения массажных роликов и направление их движения.

Массажёр лёгкий и компактный, его удобно переносить в любое желаемое место. Кроме того, конструкция массажёра позволяет использовать его не только для стоп и лодыжек, но и для проработки кистей рук и предплечий. Для вас не составит труда поднять массажёр, чтобы расположить его на необходимой для этого высоте, например, на столе.

Массажёр работает тихо, что делает его использование ещё более комфортным и позволяет получить массаж практически в любой ситуации, не доставляя неудобств окружающим.

Регулярное использование массажёра помогает нормализовать сон, улучшить иммунитет и ваше общее самочувствие.

В массажёре предусмотрена функция автоматического отключения через 15 минут. Вам не нужно следить за временем: включите массажёр и наслаждайтесь sensation массажа. По истечении установленного времени массажёр выключится самостоятельно.

Массажёр прост в уходе: его поверхность легко протереть сухой салфеткой, а съёмные чехлы, при необходимости можно постирать.



Массажер для стоп и лодыжек «БЛАЖЕНСТВО ДРИМ» – ваш помощник в поддержании здоровья ног и организма в целом.

РЕКЛАМА

1. ООО «Технологии здоровья», 117405, г. Москва, ул. Варшавское шоссе, д. 145, корп. 8, ОГРН 1057746505002
2. ООО «Вайлдберриз», 142181, М.О., г. Подольск, д. Коледино, тер. Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1, ОГРН 1067746062449
3. ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6, ОГРН 1027739244741



bradex.ru¹



wildberries²



ozon³