

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 10 (153)

27 мая –
9 июня
2022 года



ПИЛЮЛИ И ТРАВЫ

МОЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ИХ ВМЕСТЕ?

СТР. 8

КАЛЬЦИНОЗ

СИМПТОМЫ, ДИАГНОСТИКА,
ЛЕЧЕНИЕ

СТР. 14–15

ОТ РАКА И ДИАБЕТА

ЗНАКОМИМСЯ С ЛЕКТИНАМИ

СТР. 16–17

СМЕТАНА

КАК ВЫБРАТЬ И СКОЛЬКО СЪЕСТЬ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 2010

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ДИЕТА ПРИ
ОНКОЛОГИИ

СТР. 26–27



ВРАЧ-ПСИХИАТР
О ДЕМЕНЦИИ:

ПРОФИЛАКТИКА КОГНИТИВНЫХ
НАРУШЕНИЙ НУЖНА И ВАЖНА!

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



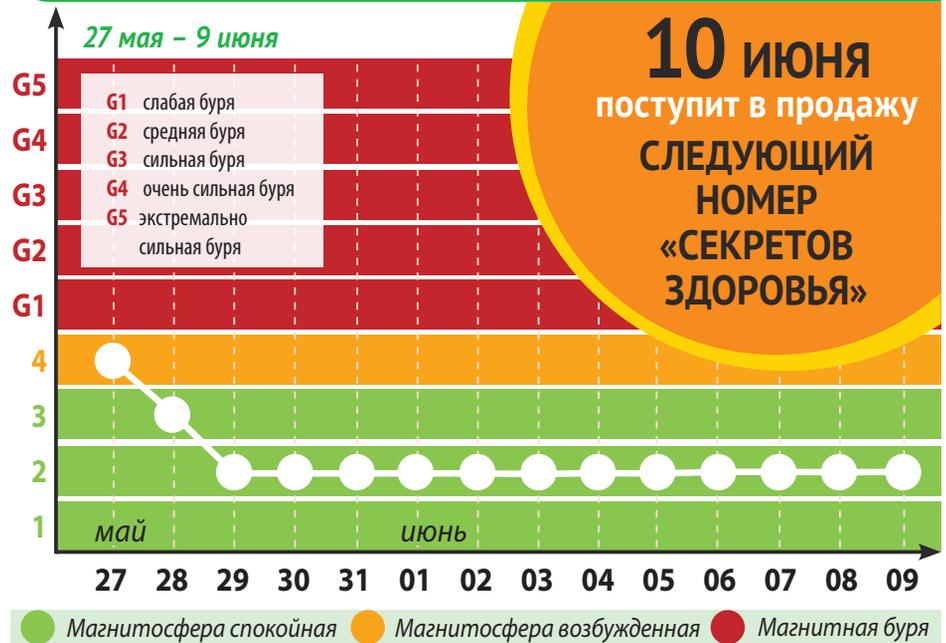
НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



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

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ДРУЗЬЯ! ВОТ И ГРЯНУЛО ЛЕТО! ЧУДЕСНАЯ, СОЛНЕЧНАЯ, ПРОГУЛОЧНО-СПОРТИВНАЯ, ДАЧНО-ПАРКОВАЯ И ПЛЯЖНО-ЗАГОРАТЕЛЬНАЯ ПОРА. ДА, ЗАБОТЫ НАШИ НИКУДА НЕ ДЕЛИСЬ, ЗДОРОВЬЕ ВСЕ ТАК ЖЕ НУЖДАЕТСЯ В ЗАБОТЕ. НО, СОГЛАСИТЕСЬ, КОГДА КРУГОМ ЩЕБЕЧЕТ, ШЕЛЕСТИТ И ПРИГРЕВАЕТ, РЕШАТЬ ЛЮБЫЕ ТРУДНОСТИ КУДА ЛЕГЧЕ. А ОТ НАС СНОВА ИНТЕРЕСНЫЕ СТАТЬИ В ВАШУ КОПИЛОЧКУ:

- расскажем, почему воспаляются скелетные мышцы и что с этим делать;
- поведаем, зачем исправлять прикус в уважаемом возрасте;
- выявим привычки, которые негативно влияют на наш мозг;
- поделимся рецептами блюд, которые помогут справиться с приливами при климаксе.



А также в свежем номере материал о пользе овсяного молока, киселя и йогурта; новые рецепты народной медицины; статья о легкой обуви, которая не повредит здоровью, и многое-многое другое. Встречайте лето вместе с нами!

Хождение босиком – один из видов закаливания, об огромной пользе которого говорил известный священник и врач XVIII столетия Себастьян Кнейп. И нам сегодня полезно взять на заметку прославленное им полезное босохождение, тем более что с наступлением тёплых летних дней это простой, доступный и совершенно бесплатный способ стать бодрей, здоровей и жизнерадостней!

ХОДЬБА БОСИКОМ – ЭТО

- ✓ общее укрепление организма, повышение иммунитета,
- ✓ профилактика простудных, сердечно-сосудистых заболеваний и плоскостопия,
- ✓ стабилизация нервной, мышечной, венозной систем организма,
- ✓ уменьшение стрессовых состояний и улучшение настроения,
- ✓ снижение риска грибковых заболеваний стоп.

Босые НОЖКИ БЕГУТ ПО ДОРОЖКЕ



ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

На подошвах ног расположено множество рецепторов, воздействие на которые способно влиять на состояние всех систем организма и отдельных органов, в частности. Кроме того, рецепторы на стопах удивительным образом связаны со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей, не зря нам с детства знакома «мамина мантра»: «ноги промочишь, горло заболит». Незакаленный организм может мгновенно ответить на мокрые ноги внезапными соплями и простудой, но, если регулярно и систематически закаливать организм хождением босиком, простудные заболевания можно вообще исключить из своей жизни.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом закаливания с помощью хождения босиком рекомендуется проконсультироваться с врачом!

ВАЖНО ЗНАТЬ

Важные правила:

- Начинать ходить босиком постепенно (вначале не более 10–15 минут в день), медленно и постепенно увеличивая до 1 часа.
- Начинать закаливание босохождением весной или летом, сначала в помещении (ковер, деревянный пол, кафель, бетонный пол, резиновые рельефные коврики), потом постепенно переходить на улицу.
- На улице ходить босиком только в проверенных местах (дача, приусадебный участок, знакомый пляж или парк, обработанный от клещей), чередуя хождение по мокрой траве с хождением по горячему песку, гальке, камням.
- Соблюдать меры предосторожности и гигиены. По завершении процедуры обязательно тщательно вымыть ноги, надеть (обязательно!) сухие носки и сухую обувь.

СКАЖИ НЕТ АЛКОГОЛЮ, ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ!



Реклама

Экстраординарный растительный экстракт Modus premium (Модус премиум) – это доступный и надежный способ борьбы с алкогольной зависимостью. 100% натуральный биогенный комплекс на основе вытяжек лекарственных растений призван снизить тягу к спиртному за счет прямого воздействия на мозговые центры удовольствия.

На фоне приема капель поступление в организм алкоголя сопровождается расстройством кишечника, тошнотой, головокружением, тахикардией. Все негативные явления после попадания в организм этанола носят временный и неопасный для жизни характер. Состав экстракта подобран

- 30% – таков процент смертности в России в результате алкоголизма
- от 50 до 70% – тяжких преступлений совершаются в состоянии алкогольного опьянения мужчин
- мужчины начинают пить за компанию, а 50% женщин начинают выпивать вслед за своим партнером*

* из открытых источников

таким образом, чтобы лишь способствовать формированию психологического ответа на алкоголь.

Однако Modus premium (Модус премиум) не только способствует сведению на нет тяги к алкоголю, но и помогает нормализовать работу всего организма, которая была нарушена вследствие пагубного пристрастия:

- нейтрализовать в крови токсины;
- нормализовать клеточный обмен и метаболизм;
- привести в норму сердечный ритм;
- способствовать регуляции артериального давления;
- позитивным образом повлиять на интеллектуальные способности и эмоциональный статус;

• нормализовать сон и способствует снижению агрессии.

Экстраординарный растительный экстракт Modus premium (Модус премиум) поможет ощутить полноту

жизни, увидеть новые перспективы и обрести уверенность в своих силах!

Вы можете уже сейчас сказать нет пагубному пристрастию раз и навсегда!

ВНИМАНИЕ! Комплекс может применяться анонимно.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО ВЫ ПОЛУЧИТЕ ДИСК С АУДИАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММОЙ.

- АПК программа «ALKAVERS» (Алкаверс) – это зашитое в звук воздействие, направленное на:
- устранение патологического влечения к алкоголю
- повышение уверенности и уровня самоконтроля
- снижение уровня тревоги и напряжения
- повышение самооценки и чувства самодостаточности



Берегите себя и своих близких!!!

8 (800) 555-10-03

БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ДАННОЙ ПРОГРАММЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПО БЕСПЛАТНОЙ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ СЛАДКИЙ ЛУЧОК ОТ КАШЛЯ ПОМОГ

Ко мне на мартовские каникулы приезжали внучата. И «в подарок» с собой привезли ОРВИ. Я вообще редко болею простудами, но тут подцепила почему-то. То ли март, авитаминоз. То ли недавний стресс, когда мой песик любимый на радугу ушел, сказался. Ну, словом, заболела. Так-то все по схеме – температура, насморк, голова, горло. А значит, теплый чай с лимоном, постельный режим и жаропонижающее по необходимости. Но вот кашель в этот раз донимал уж больно долго. На помощь пришел лук. Да-да, обыкновенный лук. Я уже видела в «Секретах здоровья» немало с ним рецептов от кашля – и в молоке варят, и в духовке запекают. А у меня свой, хочу пополнить копилочку. Все элементарно. Среднюю луковицу очистить, помыть, нарезать на мелкие кусочки и засыпать 2 ст. ложками сахара. Через 6–8 часов «лекарство» готово. Массу нужно будет отжать через марлю, а получившийся сироп принимать трижды в день по чайной ложечке. Уже через два дня мне стало легче, а вскоре кашель и вовсе на нет сошел.

Екатерина

Дергунова,
г. Королёв



**ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:**

РАСЧЁСЫВАЙТЕСЬ ЧАЩЕ

Моя работа связана с тем, что я много времени провожу за компьютером. К вечеру все чаще стала мучиться от головных болей. Чтобы не запускать проблему, придумала в течение дня расчесывать волосы массажной расческой в течение 10–15 минут за подход. Это улучшает кровообращение, расслабляет мышцы и является неплохой профилактикой головных болей.

Яна Корсак, г. Санкт-Петербург

**ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:**

БЕГАЕМ БЕЗ КОЛОТЬЯ В БОКУ

Чтобы при беге не кололо в бок, выдыхайте каждый раз, когда левая нога касается земли.

Жанна Мезенцова, Московская обл.



**ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:**

КАК ЛЕГКО РАСКОЛОТЬ КОКОС

Иногда хочется полакомиться чем-то этским. Я, например, время от времени позволяю себе кокосы. Но колоть их не люблю. Нашла простой способ извлечь мякоть и сок – кокос замораживаю. Теперь его легко расколоть, и ни одной капли сока мимо.

Раиса Теплякова, г. Рязань



✉ МЕДУНИЦА АСТМАТИКУ ПРИГОДИТСЯ

Астма у меня проявилась несколько лет назад. Аллергией-то всегда была, а вот астма напала неожиданно. Ну а мы ведь как, все думаем, что сами с усами, что врачи не знают ничего, а мы-то лучше осведомлены, как и чем лечиться. Так вот, пока я перебирала разные мази, отвары да напары, запустила астму так, что стала и ночами задыхаться. Пришлось к врачу топтать, сдаваться. Назначили мне базисную терапию, гормоны. Ох, гормоны. Так мне не хотелось их применять. Но надежду вселила фраза врача: «Подбор дозы гормональной тера-

пии – дело творческое. Никто лучше пациента не знает, сколько доз и когда ему нужно». Я сделала вывод, что с этим можно «поработать». Гормонами лечилась, а сама пробовала параллельно разные рецепты, наблюдала, какое время без лекарств могу обходиться. И вот нашла одно средство со вкусным названием «настой медуницы». Готовить его нужно так: 4 ч. ложки травы медуницы залить 2 стаканами кипятка, дать настояться полчаса. Процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды. Можно немножко медку для вкуса добавить. И вот, принимая этот отвар, дозу гормонов я смогла уменьшить и астму взять под контроль.

Варвара Истопа, г. Москва

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЗАВАРИ БАРБАРИС – ОТ ГАСТРИТА ПОЛЕЧИТЬСЯ

Всю жизнь я ела, что хотела. Не особенно заботилась о здоровье. Еще шутила, что мой желудок может гвозди переваривать. Ну и дошутилась до гастрита. Скажу честно, когда о диагнозе узнала, больше переживала, что про любимые блюда придется забыть. То, что сейчас гастрит лечат, и успешно, я знала. А вот перекраивать привычное меню ужасно не хотелось. Ну, не люблю я пареное-вареное, протертое-моченое. Но деваться некуда, пришлось слушаться врача и лечиться, как положено. И знаете, я так привыкла за время лечения к щадящей диете, что стала ее воспринимать как нечто само собой разумеющееся. А заодно разузнала для себя несколько рецептов полезных снадобий, ко-

торые помогают держать в узде и гастрит, и другие желудочные за -



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

болевания, улучшают пищеварение, помогают справиться с болями. Расскажу сегодня об одном – отваре из барбариса. 1 ст. ложку измельченных сухих листьев растения залить стаканом кипятка и протомить на водяной бане 10 минут. Процедить, кипяченой водой довести до первоначального объема. Принимать по 3 ст. ложки трижды в день перед едой в течение месяца. Вкусненько, ароматно, и живот не болит. Ура!

Римма Болотникова, г. Ульяновск

Регулярный стул после многолетних лет проблем с эффективным средством Пилорис!



Здравствуйте!

Моей маме 70 лет. У нее многолетние проблемы со стулом. Какие только способы она не пробовала! Все они были малоэффективны. Мы пытались их отменить – получилась настоящая катастрофа. Без них сходить в туалет она вообще не может. Я прочитала об эффективном продукте для лечебного питания Пилорис для восстановления кишечника даже у самых пожилых людей. Расскажите, пожалуйста, о нем подробнее.

Наталья М., Нижний Новгород

Наш кишечник – это мышечный орган. Как и все наши мышцы, с годами он истончается, слабеет и теряет способность нормально сокращаться, чтобы проталкивать стул к выходу. Но при этом он усердно продолжает выполнять свою вторую биологическую функцию – всасывать из стула воду.

В итоге стул буквально высушивается, становится твердым, как камень, и потому надолго задерживаются в кишечнике. Происходят процессы гниения. Токсичные гнилостные вещества всасываются в нашу кровь, отравляя весь организм, и, особенно, мозг и сердце.

Недавно в подмосковном наукограде Пушкино ученые разработали эффективный продукт для лечебного питания Пилорис из беломорской водоросли Фукус. Он предназначен специально для устранения самой причины запоров.

Пилорис содержит два главных действующих вещества – фукоидан и аскофилан. Они запускают в клетках стенок кишечника процессы естественного самовосстановления.

Курс приема продукта для лечебного питания Пилорис способствует:

- нарастанию толщины, упругости и эластичности кишечных мышц
- смягчению стула с первых суток приема
- борьбе с нарушением микрофлоры, так как гнилостные токсичные вещества сразу же выводятся наружу
- коррективке «деликатной» проблемы – твердый стул сдавливает вены прямой кишки, заставляя их выбухать наружу в виде узлов. Нормализация стула помогает им принять свое естественное анатомическое положение в прямой кишке.

**+ ПОДАРОК
ПРИ ПОКУПКЕ***



РЕКЛАМА

Звонок БЕСПЛАТНЫЙ по всей России:



8 (800) 100-55-60

Код вашего подарка:

«Пилорис - Здоровье»

*При покупке курса. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, пом. I, комната 24. СГР RU.77.99.19.004.Е.004354.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.05.2022 по 01.12.2022 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60.

Щучий хвост и тещин язык – так в народе называют сансевиерию. Эти прозвища действительно очень подходят растению родом из Африки и тропической Азии с длинными острыми прямыми листьями.

ПОД ГНЁТОМ ПРИМЕТ И СУЕВЕРИЙ

Щучий хвост неприхотлив и потому довольно популярен у цветоводов. Однако с ним связано немало примет и суеверий. Например, считается, что растение «выгоняет» из дома мужчин. Поэтому сансевиерию не советуют заводить одиноким женщинам и девушкам на выданье.

Стоит ли верить приметам – сказать сложно. А вот то, что щучий хвост содержит немало биологически активных веществ и используется в народной медицине как лекарственное растение, – известно наверняка.

ВАЖНО!

Избыток сапонинов токсичен: приводит к раздражению слизистой желудка и кишечника, вызывает жжение и боль в горле, повышенное слюноотделение, тошноту, рвоту, диарею, головокружение. Поэтому при приеме внутрь отваров и настоев из щучьего хвоста необходимо соблюдать осторожность! Растение строго противопоказано для использования при беременности и кормлении грудью.

СОК ОТ УШНОЙ БОЛИ

Теплый сок щучьего хвоста в народной медицине часто используют для лечения ушной боли. Свежий лист измельчить, отжать сок при помощи марли, подогреть на водяной бане до комфортной температуры. Закапывать в больное ухо по 2 капли сока 3 раза в день.

Щучий хвост НЕ ТАК УЖ ПРОСТ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА САНСЕВИЕРИИ

Главную ценность растения представляют входящие в состав его листьев сапонины (sapo переводится с латинского как «мыло») – растительные гликозиды, способные образовывать пенные растворы. Их используют для производства противовоспалительных, отхаркивающих, желчегонных и послабляющих средств.

Сок щучьего хвоста по свойствам напоминает сок алоэ: он также способен снимать воспаление и зуд, обеззараживать и ускорять заживление ран. Кроме того, он даже обладает легким обезболивающим эффектом.

Широко известно в народе и свойство сансевиерии очищать воздух в помещении от токсичных веществ и излучений, впитывать неприятные запахи. Поэтому растение советуют заводить в офисе, где много оргтехники и пластиковой мебели.

Ценители сансевиерии утверждают, что эфирные масла в составе ее листьев помогают укрепить иммунитет, положительно влияют на состояние дыхательной системы, стабилизируют давление. Поставив этот цветок у себя в комнате, вы будете реже простужаться, а заболев – быстрее выздоравливать. Рекомендуют «подружиться» с сансевиерией и метеозависимым людям.

НАСТОЙ КОРНЯ ПРИ ПРОСТУДЕ

Взять корень сансевиерии длиной около 15 см, тщательно промыть, измельчить. Залить 500 мл горячей кипяченой воды. Настаивать 3–4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день во время лечения простуды, ОРВИ.

КОМПРЕССЫ ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН И ВОСПАЛЕНИЙ

Плотные листья щучьего хвоста разминают в кашицу – так, чтобы активно выделился сок, заворачивают в марлевую

салфетку. Прикладывают к пораженному месту – порезам, царапинам, ранам.

Можно поступить и проще: снять с листа кожицу и приложить его к ране или ссадине, как подорожник. Растение дезинфицирует ранку, поможет остановить кровотечение.

При воспалительных высыпаниях на лице, угревой сыпи марлевую маску с кашицей или подогретым соком сансевиерии прикладывают на 15–20 минут, потом умываются теплой водой.

РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405,
Г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8,
ОГРН 1067746505002

BRADEx™
Fitness



Палки для скандинавской ходьбы 2 секции «НОРДИК СТАЙЛ П»
Продвинутая модель повышенного комфорта.

Палки карбоновые телескопические для скандинавской ходьбы «НОРДИК СТАЙЛ ПРО»
Легкая и технологичная модель палок из карбона с надежной пробковой рукояткой.

Палки телескопические для скандинавской ходьбы «НОРДИК СТАЙЛ»
Базовая модель, которая подходит для всех членов семьи.

Палки для скандинавской ходьбы 3 секции «НОРДИК СТАЙЛ Ш»
Продвинутая модель повышенного комфорта. Подойдет тем, кто планирует брать с собой палки в поездки: они легко складываются и помещаются в чемодан.



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Здоровье в движении – так можно описать скандинавскую ходьбу. Она появилась, благодаря финским лыжникам. Эти спортсмены не пропускали тренировок даже летом, поэтому активно занимались ходьбой с лыжными палками. Благодаря этому зимой на соревнованиях они показывали отличные результаты. Полезное увлечение быстро стало массовым, благодаря своей всесезонности и доступности для людей с разным уровнем подготовки. Ходьба со специальными палками превратилась в по-настоящему народный вид спорта, потому что помогает укреплять сердце, легкие, мышцы и повышает выносливость.

Ее пользу доказали ученые из разных стран. Скандинавская ходьба лучше укрепляет мышцы спины, плечевого пояса, и более чем на 30% увеличивает объем легких по сравнению с традиционной прогулкой.

Она в 1,5 раза эффективнее сжигает калории и помогает быстрее сбросить вес.

Во время такой ходьбы нет ударной нагрузки, она не навредит суставам, в том числе при избыточном весе. Опора на палки сокращает давление не только на тазобедренный сустав и колени, но и на стопу.

Прогулки с палками помогают улучшить осанку, баланс и координацию движений. Скандинавская ходьба входит в обязательную программу реабилитации после травм позвоночника и суставов. А еще это прекрасная профилактика бессонницы, неврозов хронических болей в шее и спине.

Говоря о скандинавской ходьбе, мы сразу вспоминаем о специальных палках. Без них тренировка теряет свой целительный эффект. Поэтому выбирать нужно у проверенного и надежного бренда. Продукция BRADEx отличается высоким качеством, функциональностью и имеет широкий ассортимент. Здесь есть подходящие модели как любителей, так и для опытных спортсменов.

Многие из нас положительно относятся к травам, и это доверие фитотерапии часто оправдано: природа даёт нам средства, которые действуют мягко и щадяще, но при этом являются достаточно эффективными и безопасными. Однако лечение любого заболевания, как правило, не сводится только к приёму отваров и настоев.

Официальную медицину никто не отменял. Чаще всего врач назначает медикаментозные методы лечения, а фитотерапия является поддерживающей и вспомогательной, и важно понимать, как травы взаимодействуют с лекарствами в организме человека. Попробуем раскрыть глаза на это непростое соседство, опираясь на основные свойства наиболее изученных трав.

КОГДА СБОИТ СЕРДЦЕ

При лечении сердечно-сосудистых заболеваний нужно с осторожностью подходить к употреблению трав, содержащих сердечные гликозиды и влияющих на деятельность сердца. Например, **ландыш, пустырник, наперстянка** замедляют ритм сердечных сокращений, урежают пульс. Это важно учитывать при использовании препаратов для лечения сердца.

ЧЕРНИКА И ЖЕНЬШЕНЬ

Обладают сахароснижающим эффектом, это важно для диабетиков, поскольку употребление совместно с препаратами, понижающими содержание глюкозы в крови, может снизить уровень сахара еще больше.

Обезболивающий и бронхорасширяющий эффект некоторых препаратов может снижать **кора белой ивы**, а с препаратами, снижающими аритмию, не сочетаются **солодка и эхинацея**.

ЛЕКАРСТВА И ТРАВЫ: СОЧЕТАТЬ ИМЕЕМ

право?

ВАЛЕРИАНА

Применяется как успокоительное средство. В связи с этим ее не рекомендуется употреблять с некоторыми антигистаминными препаратами, поскольку многие из них вызывают сонливость, а валериана может еще больше усилить этот эффект.

ЗВЕРОБОЙ

Часто используется как успокоительное средство. Не рекомендуется употреблять одновременно с лекарствами, разжижающими кровь и снижающими кислотность желудка, а также некоторыми антибиотиками (об этом подробнее может рассказать лечащий врач). Кроме того, он может снижать действие препаратов, которые применяются для анестезии, поэтому, если вам предстоит операция, важно поставить в известность врача-анестезиолога. Также зверобой не советуют употреблять с антидепрессантами, поскольку он может вызвать головную боль и отрицательно влиять на сознание.

ПЕРЕД ОПЕРАЦИЯМИ

Перед операциями не стоит употреблять травы, содержащие большое количество витамина К и способствующие разжижению крови, например, **женьшень, имбирь, чеснок, гинкго билоба**.

ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Кроме того, поскольку **женьшень, лимонник, эхинацея и гриб мэй-таки** являются природными иммуностимуляторами, то их нельзя сочетать с иммунодепрессантами, а также с успокоительными препаратами. **Женьшень и солодка** не сочетаются с мочегонными средствами. А эхинацея противопоказана в сочетании с противогрибковыми средствами.

Безусловно, есть ситуации, когда фитотерапия прекрасно поддерживает и усиливает лечебный эффект от таблеток. Об этом непременно сообщит лечащий врач, порекомендовав, какие фитотерапевтические сборы, отвары и настои лекарственных растений добавить к общей терапии, чтобы достичь максимального лечебного эффекта. Как правило, травы пьют курсами, чаще в сборах. Но чтобы фитотерапия помогала, а не вредила, важно:

! Предупреждать врача о применении вами трав и биодобавок.

! Не применять травы без рекомендации врача.

! Консультироваться с грамотным фитотерапевтом.

! Не использовать самостоятельно ядовитые растения.

! Покупать фитопрепараты в аптеке (они более надежны), хранить их правильно (читать инструкцию!).

! Пить травы и таблетки в разное время суток.

Исцелиться может каждый, и вы - не исключение

Откуда Россия узнала о Шарбеле?

Людмила Сергей, г. Узда:

«У моей 20-летней дочери сильно разболелась голова, и ей я предложила приложить изображение святого, напечатанное в местной газете. Дочь поначалу отказывалась, она и прежде не верила в святую воду и прочее, и правильно делала, но боль заставила ее попробовать. Вскоре дочь говорит мне: «Мама, я чувствую тепло в затылке, будто пошло какое-то испарение». Минут через тридцать боль исчезла. Чуть позже лично у меня разболелся низ живота. Я тоже приложила изображение святого, прочитала молитву, прося Господа через святого Шарбеля помочь мне. Боли исчезли. Муж все время смеялся надо мной, но недавно он потянул ногу и у него появились боли в коленной чашечке. Я и ему предложила изображение святого Шарбеля. В шутку он согласился попробовать, чтобы я отстала. Вскоре и у него боли ослабли. И еще. С помощью чудо-святого я нормализовала кровяное давление. В день, когда отправляла вам письмо, у дочери в левом боку начались схваткообразные боли. И (хотите верьте, хотите нет) помог наш святой. Слышала, что изображение святого Шарбеля не рекомендуется передавать другим больным, оно вроде теряет свою силу, будто бы болезни разных людей наслаиваются одна на другую, но однажды дала своей соседке Яковлевне это «лекарство». И ей тоже помогло».



Изображение Святого Шарбеля

позолота 24к.: 1599 р., серебро: 1199 р.

Перстень для водителей с оберегающим Николаем Чудотворцем



Отзыв о помощи Шарбеля

Святой Шарбель прибыл в Россию из Беларуси.

«Святой Шарбель. Новый взгляд/Т. Н. Адамова»: Харвест, Минск, 2019. 16+

...Начало в предыдущем номере

Количество отснятых фотопленок незаметно перевалило за дюжину. Казалось, вот-вот закончатся чудеса, ведь страна-то небольшая, должно же, наконец, хотя бы одно наблюдение, впечатление показавшее не таким уже и новым, должны же мы в какой-то момент поймать себя на мысли о том, что все здесь уже увидели, что смогли вполне осознать разнообразие этих

земель и их такую неожиданную для нас непохожесть на нашу русскую всепроникающую соборность. Однако что-то подсказывало, что настоящие чудеса еще не окончены. Нам оставалось совсем немного дней дороги. Добравшись до легендарного Гольшанского замка, которым очень гордятся белорусы и который каждое лето запечатлевают фотоаппараты приезжающих отовсюду, в том числе и

очень издалека, туристов (мы удивились, обнаружив в галерее замка аргентинскую семью, которая решила загнать сюда, путешествуя по Европе), мы намеревались осмотреть местечко Лынтупы, где, среди непроходимых лесов, почти уже в «погранзоне», расположен один из самых величественных белорусских костелов. И далее – прощание с Беларусью, последним штрихом знакомства с которой

должно было стать посещение литовского нынче города Вильнюса – исторической белорусской столицы. Возможно, мы избрали бы более краткий путь, не попадись нам на глаза еще дома картинка с изображением костела в Лынтупах, который мы загорелись желанием во что бы то ни стало посмотреть.

Продолжение в следующем номере...

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

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

Масло из храма Шарбеля для исцеления миллионов!

НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:

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

цена: 1399 р.

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

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан

на тесемке цена: 499 р.



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

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ wolvesby.ru

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1299 р.

Кольца: «Янтарь», «Лунный камень», «Малахит», «Бирюза», «Аметист»

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

Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Крестики: мужские, женские и детские.

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»

799 р. «Святой Шарбель» Целитель Шарбель

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан

Исцеляет все болезни

Выполняется только под заказ!

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

Кольцо и серьги «Защита ангела»

Кольцо и серьги «Греческая фантазия»

Позолота 24к. Детские серьги «Ангелочки» с нежным фианитом

Серьги «Русский кокошник»

Позолота 24к. и серебро

Кольцо «Вера, Надежда, Любовь»

Позолота 24к и серебро

Серьги «Капля дождя»

Ширина: 14мм. Длина: 25мм. Позолота 24к.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1599 р.

«Янтарь», «Бирюза», «Лунный камень», «Аметист»

Цена одного изделия: 599 р.

ГЕМАТИТОВЫЙ ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК

Нормализует давление

НОВИНКА!

Икона Святой Целитель Шарбель

На холсте, в рамке под стеклом. Исцеляющий образ христианского монаха должен быть в каждом доме!

13см*18см - 1999 р.

18см*24см - 2399 р.

21см*27см - 2699 р.

КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!!!

Природный Янтарь

Бусы 1299 р.

Браслет цена: 999 р.

Кольцо «Лунный камень» серебро

Серьги «Лунный камень» серебро

цена: 1099 р.

цена: 1399 р.

Бесплатный звонок по всей России:

8-800-200-15-57

Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 321673300004616 Смоленская обл., п. Стаи, ул. Перемышайская 18-2



БЕЗ ПАМЯТИ:

Год от года растет число пожилых людей, страдающих деменцией. И по прогнозам экспертов, к 2050 году их количество составит уже 130 млн человек. Но почему деменция всё чаще становится спутником процесса старения? Можно ли профилактировать это состояние? И как человеку сохранять ясность ума до глубокой старости?

ЭКСПЕРТ

На эти и другие вопросы отвечает наш эксперт – врач психиатр-нарколог Александр ДИАНОВ.



Фото из личного архива Александра Дянова

ИСТОРИЯ ПРО ЗАБЫВЧИВОСТЬ

– У всех на слуху слово деменция, но мало кто хочет признать тот факт, что это заболевание в буквальном смысле может коснуться почти каждого.

– Действительно, деменция очень часто сопровождает процесс естественного старения нервной системы, в частности мозга человека. Деменция – это синдром, при котором у человека специфически ухудшается память, снижается способность к познавательной деятельности, теряется интерес к окружающему миру, меняется поведение. Человек просто не хочет ничего делать.

На начальной стадии деменция – история про забывчивость, а точнее нехарактерную забывчивость. Человек забывает то, с чем сталкивается постоянно, например, имена знакомых и место, куда он всегда кладет ключи.

Ему становится сложнее ориентироваться в пространстве, и он уже плутает в малознакомых местах. «Вот, бывает же такая история», – рассказывает

он друзьям, воспринимая произошедшее как удивительный случай. А на самом деле, так мы пропускаем самое важное – начало болезни.

ИСТОРИЯ ПРО ИНТЕЛЛЕКТУАЛОВ

– Но что запускает этот процесс?

– В первую очередь, это генетическая предрасположенность. Людям, чьи ближайшие родственники страдали от деменции, стоит внимательнее отнестись к своему здоровью. Напомним, что ранняя деменция начинается до 55 лет. В целом же, дебют болезни приходится на 60 лет. И вот тут, думаю, внимание к себе стоит проявлять всем, независимо от рода деятельности и генетики.

Кстати, если человек большую часть жизни занимался интеллектуальным трудом, то при выходе на пенсию у него резко снизится нагрузка на мозг, и возникнет своеобразная атрофия. Это как с переломом руки или ноги, когда после двух месяцев в гипсе мышцы слабеют и уменьшаются в объеме. Такая же ситуация происходит и с нерв-

ной системой. Так что если человек резко бросит интеллектуальную работу, то и с деменцией, причем более злокачественной ее формой, он рискует встретиться быстрее, потому как явления атрофии бесследно для организма не проходят.

– Кто еще в группе риска?

– В принципе, особых групп риска не существует. Может быть, те, кто перенес инсульт или другие сердечно-сосудистые патологии, находятся к деменции чуть ближе, чем остальные. В принципе, все состояния, которые в теории могут нарушить кровоснабжение мозга, а это подавляющее большинство возрастных соматических заболеваний, в теории приводят к хронической ишемии мозга, что естественно ускоряет процесс деменции. Дело в том, что с возрастом происходит разрушение оболочек нервных клеток. А при наличии болезни Альцгеймера скорость их распада достигает запредельных величин, и деменция прогрессирует.

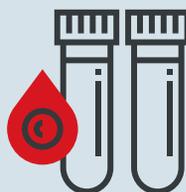
ИСТОРИЯ ПРО АЛЬЦГЕЙМЕРА

– Деменция – это симптом болезни Альцгеймера?

– Болезнь Альцгеймера – это одна из форм деменции. Как любят говорить доктора: «Каждая болезнь Альцгеймера – это деменция, но не каждая деменция – болезнь Альцгеймера». А все дело в том, что кроме этого генетиче-

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Деменцию можно определить по анализу крови за 20 лет до ее наступления – согласно результатам международного исследования, существует 15 белков-биомаркеров, позволяющих прогнозировать деменцию.



МОЖНО ЛИ ОСТАНОВИТЬ

деменцию?

ского нарушения существуют и другие причины возникновения деменции.

– А что еще может повлиять на формирование этого недуга?

– Сразу скажу, что вероятность возникновения деменции увеличивается в разы, если человек работал на каком-то вредном производстве, особенно с нейротоксинами. Не нужно забывать и о том, что последствия черепно-мозговых травм, алкоголизации и приема психоактивных веществ, а также перенесенных вирусных и бактериальных нейроинфекций снижают компенсаторные возможности организма и в теории также могут спровоцировать развитие деменции.

ИСТОРИЯ ПРО ВАЖНОСТЬ ВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

– Что возникает на второй стадии деменции?

– Тут уже забывчивость начинает распространяться на родственные связи: кто есть кто и кто кому приходится. Люди начинают теряться в знакомых местах, им становится сложно ориентироваться даже в собственной квартире.

Вот на этой стадии ощутимо падает интерес к познавательной деятельности. Если раньше человек чем-то увлекался, что-то читал, занимался своим хобби, то теперь на него нападет старческая лень. И человеку действительно

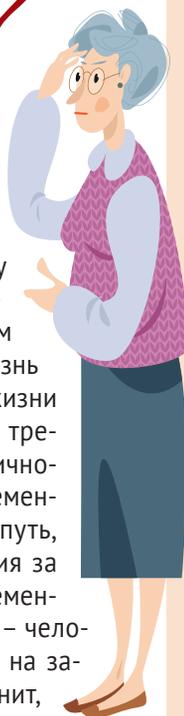
но не хочется ничем заниматься, потому что у него просто нет сил.

Обращаю внимание, что на этом этапе деменции обращение к психиатру или неврологу уже жизненно необходимо! Ведь чем дальше, тем больше, болезнь будет снижать качество жизни и приближать больного к третьей стадии – распаду личности. Можно сказать, что деменция – это такой обратный путь, когда происходит эволюция за счет нарушения кратковременной фиксационной памяти – человек забывает, что он съел на завтрак, но отчетливо помнит, что делал летом 1986 года.

И по большому счету, мы вроде бы ожидаем, что перед нами взрослый человек, способный к критическому анализу, но на деле – это уверенный в правильности своей жизненной позиции и в своем опыте дошкольник.

И вот тут начинаются специфические нарушения поведения, появляется агрессия и паранойя, которая характеризуется бредом малого размаха. Типичные утверждения больного – мои близкие воруют у меня деньги и документы или у меня хотят отнять квартиру.

Читайте дальше на стр. 12 ➔



СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА ДИАНОВА

- Изучайте новую информацию в интересных вам сферах.
- Общайтесь как можно больше и получайте от этого удовольствие.
- Развивайте эмоциональный интеллект – чтобы научиться понимать и свои эмоции, произносить вслух, что вы чувствуете.
- Поддерживайте в рабочем состоянии сердечно-сосудистую систему и не допускайте как высокого, так и низкого давления.
- Обеспечьте себе полноценный рацион питания – если нет противопоказаний, можно отдать предпочтение средиземноморской диете.
- Разгадывайте загадки.
- Развивайте сообразительность – положите перед собой листок с перечнем слов, которые написаны разным цветом. Начиная с первого слова, называйте тот цвет, которым оно написано. После того, как дойдете до конца, повторите слова в обратном порядке.
- Если вы правша, время от времени выполняйте действия левой рукой, и наоборот.
- Регулярно меняйте маршрут, добираясь до работы, магазина и других мест.

● Попробуйте время от времени смотреть фильмы без звукового сопровождения или на иностранных языках, при этом пытайтесь понять, о чем идет речь, по жестам актеров, мимике и их движениям.



УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ОБЩАТЬСЯ С БОЛЬНЫМ ДЕМЕНЦИЕЙ

- Разговаривайте с человеком, как с взрослым, и называйте его по имени.
- Прежде чем вступить с ним в диалог, назовите свое имя и расскажите, кем вы ему приходитесь.
- Не повышайте голос, старайтесь говорить спокойно, никогда не проявляйте злость и гнев по отношению к человеку.
- За один раз задавайте один простой вопрос, лучше такой, на который можно ответить «да» или «нет».
- Важную информацию повторяйте несколько раз.
- Будьте понимающим и терпеливым, человеку с деменцией нужно время для осуществления действий, даже самых простых.
- Не спорьте, старайтесь не реагировать на упреки, и не стоит убеждать его в неправоте.
- Хвалите, даже за самые простые верно выполненные действия. Похвалой можно добиться больше, чем критикой. Всегда отвечайте с любовью и одобрением в голосе.



Продолжение.
Начало на стр. 10

Чем дальше, тем хуже. Распад прогрессирует, и в какой-то момент времени человек становится как младенец, со всеми вытекающими последствиями в виде ухода.

ИСТОРИЯ ПРО УПОРСТВО

– *Деменция лечится?*

– Сразу скажу, что профилактировать деменцию намного легче, чем лечить. Ведь как такового специфического лечения, насколько я знаю, не существует. Есть препараты, которые защищают нервную систему от процесса распада миелиновых оболочек нервных клеток. Но это не гарантия выздоровления, это способ замедлить неизбежное.

– *Что же делать для того, чтобы не столкнуться с деменцией?*

– Думаю, каждый человек мечтает встретить старость в ясном уме и рассудке. Поэтому так важно на протяжении всей жизни поддерживать мозговую активность и заниматься интеллектуальной деятельностью.

Узнавайте и держите в голове новые факты, изучайте новую информацию, желательно в интересующих сферах. Если читать не получается, слушайте аудиокниги и смотрите фильмы.

Постарайтесь каждый день изучать по три иностранных слова, а также за-

БЕЗ ПАМЯТИ:

учивать наизусть несколько четверостиший, басню или сказку. Помните, что потребление новой информации стимулирует образование новых нейронных связей.

– *А кроссворды в этом деле помогут?*

– К сожалению, нет. Решение кроссвордов задействует старые нейронные связи и поэтому не является профилактикой деменции. Я думаю, что кроссворды можно использовать, как трамплин для раскачивания нервной системы, и потом перейти к потреблению новой информации.

Не забывайте и про умеренную физическую активность. Ведь как говорится – «в здоровом теле здоровый дух».

Хорошо развивает нейронные связи и мелкая моторика – вязание и вышивка, конструкторы, пазлы и плетение. Вспомните, как в детстве это было увлекательно, и сделайте что-нибудь своими руками.

И всегда общайтесь! Помните о том, что социализация защищает нас от деменции. Общайтесь с родственниками, друзьями и знакомыми. Всегда поддерживайте своих близких, если они больны, и с пониманием отнеситесь к их проблемам.

ИСТОРИЯ ПРО ЗАБОТУ

– *А что делать категорически нельзя?*

– Желательно больного не перемещать или постараться делать это нечестно. Дело в том, что ему трудно адаптироваться к новым условиям. Да и все это может лишь ухудшить клиническую картину болезни.

Интересно, что очень часто так происходит дебют заболевания. Попав в новые условия, человеку приходится адаптироваться к ним, и вот тут его нервная система дает сбой, проявляется агрессия, попытки побега из больницы, забывчивость и дезориентация.

Многие родственники делают ошибку, пытаясь доказать своему близкому, что он болеет. Но человек не хочет признавать, что он теряет рассудок, и попытки доказать обратное обычно, кроме агрессии, ничего не вызывают.



МОЖНО ЛИ ОСТАНОВИТЬ ДЕМЕНЦИЮ?

Поэтому, общаясь с таким человеком, представьте, что перед вами ребенок. Не стоит ему ничего доказывать, а стоит отнестись к проблеме с пониманием. Когда-то наши ближние нас воспитывали, а теперь наступил наш черед уделить внимание своим старшим родственникам.



ИСТОРИЯ ПРО ВНИМАНИЕ

– *Что должно насторожить родственников?*

– В первую очередь, должна насторожить нехарактерная забывчивость. Очень типичная история, когда родственники говорят, что у человека феноменальная память, но теперь он ничего не помнит.

ОКАЗЫВАЕТСЯ

Знание второго языка отодвигает деменцию – напряженное использование нейронной сети помогает мозгу справляться с разрушениями, возникающими вследствие деменции.

Надо помнить еще и о том, что деменция очень часто сопровождается околосимптоматикой: упадок сил, нарушение сна, самокритика, самообвинения, повышенная тревожность. Человек перестает получать удовольствие от жизни и от всего, вплоть до того, что у него падает аппетит, и он начинает худеть. Это все тревожные звоночки и уже вопрос лечения у психиатра.

– *Стоит ли воевать с природой и возрастом?*

– На мой взгляд, стоит, потому что компенсаторные возможности наше-

го организма велики. Вспомните истории о том, когда при должном упорстве мозг человека восстанавливался после жесточайших повреждений. Поэтому я считаю, что даже если патологические процессы запущены, их можно затормозить и направить вспять за счет усилий воли и собственного развития.

Поддерживать мозг в рабочем состоянии не составляет особого труда – полчаса интеллектуальной работы в день достаточно, чтобы обезопасить себя от деменции на 95%. Поверьте, что занимаясь профилактикой деменции, можно достичь высоких результатов. Берегите себя и следите за своим физическим и умственным здоровьем.

Наталья Киселёва



Дорогие читатели, не пропустите ДЕКАДУ ПОДПИСКИ!
С 6 по 16 июня «Почта России» проводит
«Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2022 г.
Успейте подписаться в этот период на журнал
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.



** От цены основной подписки на 2-е полугодие 2022 г.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ в период ДЕКАДЫ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2022 г.

Срок подписки	В основной период	В период с 6 по 16 июня	Срок подписки	В основной период	В период с 6 по 16 июня
на 1 месяц	70,53 Р*	64,75 Р*	на 4 месяца	282,12 Р*	259,00 Р*
на 2 месяца	141,06 Р*	129,50 Р*	на 5 месяцев	352,65 Р*	323,75 Р*
на 3 месяца	211,59 Р*	194,25 Р*	на 6 месяцев	423,18 Р*	388,50 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц

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

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

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

Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



преимущества онлайн-подписки

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

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

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Все мы знаем, что без кальция не может быть крепких зубов и костей, что этот микроэлемент полезен и необходим нашему организму. Но необходим в определенном количестве. Его избыток может нанести вред здоровью.

КАЛЬЦИНОЗ: КОГДА

ЭКСПЕРТ

Откуда берется в организме лишний кальций, и как с этой ситуацией справиться, рассказывает **врач-невролог высшей квалификационной категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА.**

СОСТОЯНИЕ НЕРАСТВОРИМОСТИ

– Светлана Викторовна, что такое кальцификация?

– Как известно, кальций является водорастворимым элементом. Если он переходит в состояние нерастворимости, он может откладываться, причем во всех органах, что и называется кальцинозом или кальцификацией. По характеру отложений кальциноз бывает нескольких видов. Чаще всего мы сталкиваемся с дистрофическим кальцинозом. Это результат изнашиваемости определенного органа, мышцы, сустава, сосуда или кожи.

– Как это происходит?

– За счет того, что дистрофические процессы уже начались, орган страдает, и туда устремляется кальций, приобретая вид бляшки. Соответственно, орган начинает еще хуже работать. И в связи с тем, что теряет свою эластичность, он не растягивается и не сокращается. Это как резинка с множеством узлов – попробуй, растяни.

Самый опасный из дистрофических кальцинозов – поражение сосудов. Если там есть жирный налет, то на это место всегда придет кальций. Так, начало атеросклероза совпадает с началом кальциноза.

ОТКУДА АГРЕССИЯ?

– А почему кальций становится таким агрессивным?

– Любая болезнь начинается с нарушения обмена веществ. Мы же не можем списать остеохондроз у 15-летнего ребенка, который не держал в руках

ничего тяжелее телефона, на изнашиваемость организма. Здесь все дело в обменных нарушениях. А потому, можно сказать, параллельно с ними приходят и кальциноз. Сначала образуются остеофиты – отложение солей кальция в виде кристаллов, а потом они становятся сталактитами – шипы на позвонках либо на связках, которые царапают и раздражают волокна рядом лежащих тканей, поддерживая воспаление.

Если, пальпируя мышцы, на которых мы видим шишки, мы слышим их хруст, то знайте – это кальцинаты. Человек будет испытывать ограничение в подвижности, скованность и боли, но с этим можно жить. Гораздо хуже, когда мы имеем дело с кальцинозом сосудов сердца, а он сплошь и рядом.

– Получается, что в этом случае человек не догадывается о своем недуге?

– Действительно, это так, но МРТ или КТ может обнаружить атеросклеротическое поражение и кальциноз аорты. Самое неприятное, это когда мы видим кальцинированные бляшки в сонных артериях. Когда туда приходит кальций, бляшки напоминают треснутое и крошащееся стекло. И в дальнейшем, все это будет еще больше крошиться и лететь в виде посылок в сосуды, вызывая микроинсульты.

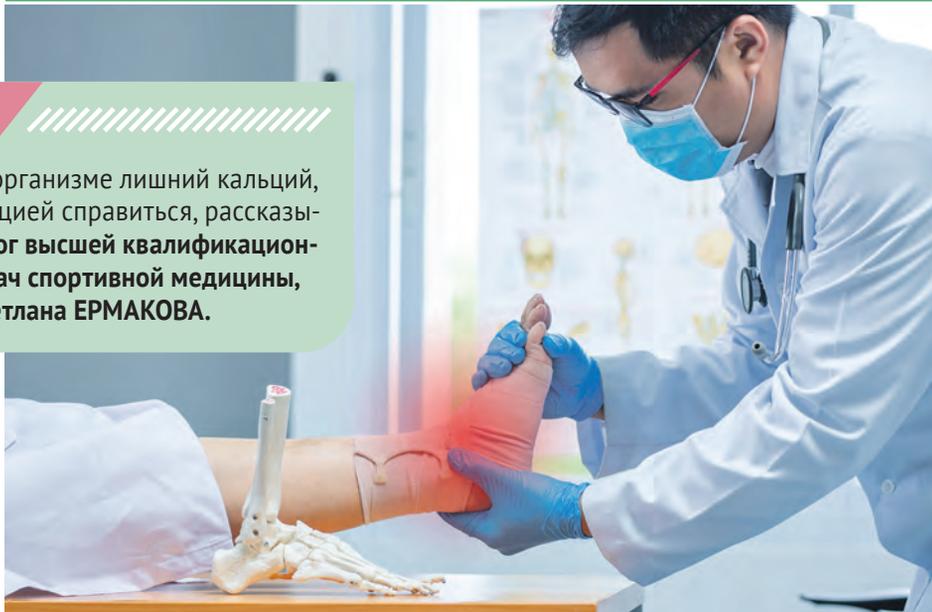
«ЯМОЧНЫЙ РЕМОНТ»

– А какие еще бывают кальцинозы?

– Когда кальциноз является результатом заболеваний почек или парада гормонов – это метастатический кальциноз. Напомню, что наши паращитовидные железы отвечают за фосфорно-кальциевый обмен. Если он нарушен изначально, то кальций правильно не фильтруется, а везде откладывается.

Характер онкологического кальциноза, когда кальций откладывается в опухоли или метастазах, до сих пор непонятен, но иногда он идет на руку больному. У меня есть пациенты с менингиомой, у которых кальций отложился в опухоли, и она перестала расти. Несколько лет менингиома увеличивалась по чуть-чуть, а потом вся обложилась панцирем и стала кальцинатом. Но это единичные случаи.

Чаще всего мы сталкиваемся с дистрофическим кальцинозом. Ведь никто не лечится, даже если звоночки бьют колоколом каждый день. Но мы ждем чуда. И чудо случается – организм сам себя начинает лечить – берет кальций из костей и забивает им болевую точку, что очень похоже на ямочный ремонт. На какое-то время его хватит, но затем опять образуется трещина, и организм начинает ее лечить кальцием.



КАЛЬЦИЙ РАЗБУШЕВАЛСЯ



**КАЛЬЦИНОЗ
АТАКУЕТ:**



• ГОЛОВНОЙ МОЗГ

• СЕРДЦЕ

• СОСУДЫ

• СУСТАВЫ
И СУХОЖИЛИЯ



• МЯГКИЕ ТКАНИ – МОЛОЧНЫЕ
ЖЕЛЕЗЫ, МЫШЦЫ И СВЯЗКИ,
ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ

• ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

• ОРГАНЫ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ
СИСТЕМЫ

БЕГОМ К ВРАЧУ!

– *Получается, что это неизбежно?*

– Да, это неизбежно при любой дистрофии, если не проводится ее лечение. Ведь организм понимает, что там дисфункция, значит, ему надо укрепить это место, и он начинает сам себя лечить. Но мы этого не слышим.

Человек чувствует головокружение, шум в ушах. Голова у него несвежая уже с утра, да и память страдает, рука или нога слаба, в спине появились систематические боли, которые повторяются в какой-то определенной позе.

Но человек же не сразу пойдет обследоваться на кальциноз. Он подумает, что плохо спал, поругался с начальником, выпил или съел что-то не то. Поверьте, до врача доходят единицы, а из них лишь единицы, кто обследуется.

– *Что же делать?*

– Идти к врачу. Если боли повторились три раза, обязательно посетите хотя бы терапевта и расскажите о

своей проблеме. Дело в том, что степень кальциноза определяется возрастом и наличием сопутствующих болезней. Поэтому хотя бы иногда проходите диспансеризацию.

ОСТОРОЖНЕЕ С АСКОРБИНКОЙ

– *А еда как-то влияет на эти процессы?*

– Качество нашей воды не на высоте, да и едим мы все, что откладывает кальций. Особенно несопоставимые продукты – кисломолочка с фруктами, особенно комбинация со щавелем.

И аскорбинка, также как и любая другая кислота, в больших количествах – тоже кальцинат. Помню, в институте нам говорили, что в течение трех дней нужно выпивать не больше 1 г аскорбиновой кислоты, иначе появляется риск развития сахарного диабета и кальциноза.

Кальциноз коварен. У меня много пациентов, которые несмотря ни на что

не могут отказаться от того, что они едят. А там уже такие отложения кальция на сосудах, что никакое лекарство не может улучшить ситуацию.

– *А что поможет?*

– Лечение кальциноза происходит параллельно с лечением основного заболевания. Так, лечение атеросклероза напрямую связано со статинами. Но какой статин будет работать, когда вместо сосуда ошметки и грязь, конечно, он будет крошиться.

Поэтому у нас должен быть очень разнообразный стол. Знайте, что хороший кальций в ваши сосуды не придет, он придет только в кости. Но пока они у вас есть, организм будет брать из них кальций и закидывать в больное дистрофическое место.

Так что будьте внимательны к себе и всегда обращайтесь к доктору!

Наталья Киселёва



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



**Геленк Нарунг -
источник коллагена**
**Здоровье суставов
и позвоночника**

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Для многих из нас, увлечённых идеями здорового образа жизни и правильного питания, растительная пища однозначно полезна. Однако каждое вещество в природе может быть лекарством или ядом (если принимать его бездумно и без меры). А ведь любая растительная пища многосоставная, каких только микроэлементов в том же листе салата не «намешано».

И ли, скажем, фасоль. Знаете ли вы, что в ее состав входят лектины? Вряд ли все на этот вопрос сразу ответят «да, знаем». А между тем, некоторые нутрициологи к этому веществу настроены враждебно. Но почему?



ТАК ЛИ БЕЗОБИДНА

ПОЧЕМУ ЛЕКТИНЫ ПОПАЛИ В НЕМИЛОСТЬ

Как водится, кто-то один обнаружил, другие подхватили, и понеслось... В случае с лектинами в качестве детонатора сработала книга одного американского кардиохирурга о продуктах-убийцах.

В своем труде автор подробно описал механизм воздействия лектинов на человеческий организм, полагая, что данные вещества вызывают в нем воспаление и ожирение. В книге кардиолог предложил и диету, которая полностью исключала ряд привычных для большинства продуктов – пшеницу, помидоры, баклажаны, перец, картофель, тыкву, все бобовые и орехи.

Допустим, традиционно питающиеся люди способны отказаться и от гороха, и от фундука, а как быть вегетарианцам или веганам, которые считают эти продукты источником белка?

Для таких случаев доктор предлагал употреблять биодобавки на основе хитиновой оболочки ракообразных, которые должны были способствовать нейтрализации лектинов. Однако на практике были зафиксированы случаи, когда эти препараты резко повышали давление и провоцировали скачки глюкозы в крови.

Согласитесь, интересное наблюдение. А ситуация – довольно типичная. Любые крайности не полезны для здоровья. Испугался лектинов – получи диабет.

ЭКСПЕРТ

Будем разбираться вместе с нашим экспертом – врачом-биохимиком, автором научных работ по молекулярной биологии и генетике, практикующим специалистом по аюрведе и фитооздоровлению Анастасией ГЕЙКО.



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Лектины – это белки и гликопротеины (комплекс белка с углеводом), часть защитного механизма растений, которые обладают способностью связывать углеводы или их частицы на поверхности клеток, вызывая клеточное слипание.

Основная функция лектинов – защитная. Лектины защищают растение от того, чтобы быть съеденным и переваренным животным или человеком.

Не все растения содержат лектины. Есть и такие, которые «хотят», чтобы их съели – это те, которые выбрали путь распространения через кишечник животных. Вот почему у некоторых семян довольно жесткая неперевариваемая оболочка, которая, тем не менее, проходя через наш ЖКТ, не повреждает его.

Есть и другая группа растений, семена которых лишены этой твердой защитной оболочки. Зато у них есть те самые белки лектины, которые, попадая в организм человека, сопротивляются поеданию и могут вызвать некоторые проблемы с пищеварением.

Наибольшее подозрение вызывают те лектины, которые содержатся в бобовых – считается, что они токсичны. И именно поэтому большинство людей не переваривают толком этот вид растительной пищи.

НАША СПРАВКА

Открытие лектинов принадлежит Питеру Герману Стилмарку (Штильмарку) – микробиологу, который впервые выделил лектин рицин из семян клещевины (из них получают касторовое масло). Рицин крайне токсичен. При изготовлении касторового масла его обезвреживают паром.

РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА...

... ИЛИ ЛЕКТИНЫ ПРОТИВ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА



ПОДПОРЧЕННАЯ РЕПУТАЦИЯ

Репутацию лектинов также подпортил один любопытный случай из ряда тех же крайностей, произошедший в Японии в начале 2000-х годов. С экранов телевизоров в одном из шоу людям подсказали простой и доступный метод похудения – три мину-

ты прожаривать на сухой сковороде сырые белые фасолы, затем измельчать их до порошкообразного состояния и употреблять с рисом.

Каков был результат? Массовое похудение? Нет! Массовое лектиновое отравление – тогда диарею и тошноту получили тысячи японцев, воспользовавшихся «чудо-средством».

Почему это случилось? Потому что трех минут явно недостаточно, чтобы обезвредить лектины в продуктах питания. Как минимум час варки или 12 часов замачивания и последующего кипячения – вот тогда защитные механизмы растений будут для нас безопасными.

ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ

Лектины принимают участие в распознавании мутантных клеток, их используют для определения групп крови (с помощью процесса агглютинации красных кровяных телец). В нашем организме они регулируют уровень белка в крови, принимают участие в активации лимфоцитов во время иммунного ответа.

Так что при умеренном и грамотном употреблении лектины не только не вредны, но и полезны.

ТАК ОПАСНЫЕ ИЛИ ПОЛЕЗНЫЕ?

Ученые на то и ученые, чтобы не останавливаться на достигнутом – они всегда в активном поиске. Так, например, в начале 60-х годов прошлого столетия исследователи, изучавшие свойства лектинов, обнаружили, что те обладают противоопухолевым свойством.

Это вовсе не означает, что для профилактики онкологии нужно трижды в день поедать бобовые. Но, тем не менее, растительные лектины имеют неплохой потенциал для борьбы с раковыми клетками.

Данное исследование проводилось не менее 14 раз с участием двух миллионов испытуемых.

Кроме того, интересно свойство лектинов связывать и выводить из крови глюкозу и другие виды сахаров: одни расправляются с глюкозой, другие – с галактозой, третьи нацелены на олигосахариды.

Так что лектиносодержащие растения – прекрасная пища для профилактики инсулинорезистентности и диабета.

Как видите, в целом ничего страшного в лектинах нет. Нужно только умеренно употреблять их, иногда предварительно замачивать и термически обрабатывать. И будет вам здоровье! Ну, и, возможно, профилактика онкологии, гипертонии и диабета.

ПРОТИВОВИРУСНАЯ АКТИВНОСТЬ

Уже известно, что лектины блокируют рецепторы на клетках, через которые внутрь клеток проникает вирус гриппа.

Или вот коронавирус. Его S-белок является гликопротеином, то есть содержит молекулы глюкозы в своем составе. Предполагается, что лектины способны связывать и S-белок тоже, препятствуя его патологическому действию.

Лектины содержат следующие травы и специи:

- корица;
- календула;
- мята перечная;
- Melissa;
- кукурузные рыльца;
- зверобой.



Вот почему отвары из них показаны при ОРВИ.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon®

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

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

РУ 001114758 ОИРН 1047796808278 РЕКЛАМА

Ищете профессиональную консультацию? Проконсультируйтесь со специалистом!

Сметана – традиционный славянский молочный продукт, многими любимый за универсальность.

Одним нравится борщ со сметаной, другим – пельмени и вареники, а для кого-то любимый десерт – блинчики со сметаной и вареньем... Но для того, чтобы получить от сметаны максимум пользы и удовольствия, нужно выбрать качественный продукт и правильно его хранить.



РУССКИЕ ТРАДИЦИИ

Издавна на Руси люди заметили, что со скисшего молока можно снимать (или «сметать») верхний жирный слой – и использовать в пищу. Эти верхки и получили название «сметана».

Поначалу сметану только так и готовили: наливали в крынку молоко – и ждали пару дней, пока оно скиснет. Но когда изобрели сепаратор, сметану начали готовить и в промышленных масштабах. Сегодня это выглядит так: молоко в сепараторе разделяют на сливки и обезжиренное молоко. После этого сливки нормализуют, добываясь необходимой жирности, и пастеризуют, нагревая до 60–80°C. После этого остается добавить закваску и дать сметане не менее суток на созревание.

ПОЧЕМУ «СМЕТАНКА»

КСТАТИ

Вкус у натурального продукта – чистый кисло-молочный, цвет – белый с легким кремовым оттенком, поверхность – абсолютно гладкая, глянцевая и блестящая, без комочков и неровностей.

Если на этикетке все написано правильно, но, открыв дома сметану, вы усомнились в ее качестве, попробуйте провести простой эксперимент. Перелейте сметану из одной тары в другую. Хороший продукт при этом должен образовывать «горку», от которой медленно, постепенно выравниваясь, расходятся «волны». Продукт, в составе которого есть загустители, будет падать комками или растекаться, как кефир, если продукт маложирный.

Раньше про хорошую сметану хозяйки говорили, что в ней «ложка стоит». Увы, сегодня этому критерию верить не стоит, ведь сделать сметанную массу густой без труда можно при помощи загустителей и стабилизаторов.

Сметану хранят строго в холодильнике, иначе она начнет портиться уже через несколько часов.

Содержимое вскрытой упаковки лучше переложить в стеклянную или керамическую емкость, плотно прикрыть крышкой.

Желательно использовать сметану в первые трое суток.

Набирать сметану можно только чистой и сухой ложкой, которую нельзя оставлять в емкости. Также нельзя допускать попадания в сметану крошек или кусочков пищи.

Появление сыворотки на поверхности – знак, что продукт уже начал портиться, и нужно его использовать поскорее.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА

1 Содержит полезные для пищеварения молочнокислые бактерии, благодаря чему лучше усваивается организмом, чем молоко и сливки.

2 Источник кальция, железа и фосфора, а также витаминов А, Е, В2, В12, С, РР.

3 Сметана – источник молочных жиров, отношение к которым со стороны медиков в последние годы изменилось в лучшую сторону. В молочных жирах нашли полезные конъюгированные линолевые кислоты, которые могут снижать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, укреплять иммунитет и даже способствовать похудению.

4 Натуральная сметана – полезный для детей продукт, который можно вводить в меню с раннего возраста.



СКОЛЬКО МОЖНО?

Сметану, в зависимости от содержания в ней жира, делят на:

- нежирную (10-14%),
- маложирную (15-19%),
- классическую (20-34%),
- жирную (35-48%).

Если вы придерживаетесь диеты, просто используйте сметану 10–20% жирности. В разумных пределах (1–2 ст. ложки в суп и салат) она не принесет вреда фигуре.

Жирной сметаны стоит избегать людям с язвой, гастритом, заболеваниями печени, желчного пузыря, сердечно-сосудистыми проблемами и при гипертонии.

КАК ХРАНИТЬ?

СМЕТАНЕ РОЗНЬ...

...А СТОЯЩАЯ ЛОЖКА – ЭТО НЕ ГЛАВНОЕ

КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШИЙ ПРОДУКТ

Увы, некоторые производители сметаны стремятся удешевить себестоимость продукта и продлить срок его годности. Для этого вместо натуральных сливок и закваски используют сухое молоко, пальмовое масло, загустители и стабилизаторы.

Чтобы отличить настоящую сметану от ее «двойников», нужно внимательно изучить этикетку.

1 Название. На этикетке должно быть написано именно «сметана», это регламентировано законом. Альтернативные названия вроде «сметанный продукт», «сметанка» или «сметаночка» могут говорить о том, что производитель хитрит с рецептурой. Технология производства сметанного продукта может быть похожей – его тоже могут сквашивать. Однако натуральных сливок в составе может оказаться немного, а все остальное – дешевые растительные жиры, различные компоненты из молока, а также загустители и стабилизаторы. В составе качественной сметаны – только сливки и закваска.

2 Срок годности. Натуральная сметана – продукт живой, а потому и «капризный», то есть быстро портится. Ее срок годности не превышает 14 дней. Если на упаковке указан больший срок хранения – возникают вопросы к составу или к технологии производства.

3 Количество молочных микроорганизмов. Их в сметане должно быть не менее 1×10^7 КОЕ/г. Если на упаковке указано, что сметана подверглась термической обработке (УНТ – Ultra High Temperature), значит, это уже сметанный продукт, в котором отсутствуют живые микроорганизмы.

4 Пометка «ГОСТ». Покупая сметану, сделанную по ГОСТу, можно быть уверенным, что это классика. Продукт же с пометкой ТУ произведен по собственной рецептуре предприятия. Он может быть качественным, но проверить это сложнее.



ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 6 МАЯ!

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№5 / 2022

САЛАТЫ



Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

Новый выпуск «Домашнего повара» посвящен салатам. Этот кулинарный раздел больше всего располагает к творчеству, потому что набор ингредиентов практически бесконечен. И еще потому, что позволяет порадовать абсолютно все вкусы, потому что позволяет любые их сочетания. Салаты уместны и каждый день, и на праздничном столе. Их можно готовить на завтрак, обед и ужин. Универсальнее не придумать! Чтобы не потеряться в этом разнообразии, мы разбили наш сборник на **несколько тематических разделов.**

- Быстрые салаты (время их приготовления – не больше 15-20 минут)
- Салаты на каждый день

- Праздничные салаты
- Салаты для правильного питания
- Салаты на десерт
- Способы подачи салатов

Кроме этого мы расскажем о традиционной и креативной посуде для подачи салатов, о способах экономии времени при их приготовлении и других полезных хитростях.

БУДЕМ РАДЫ НОВОЙ ВСТРЕЧЕ НА СТРАНИЦАХ НАШЕГО СБОРНИКА! ГОТОВЬТЕ С НАМИ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПРОЦЕССОМ И РАДУЙТЕСЬ РЕЗУЛЬТАТУ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



А ты почему

Подруга рыдала, икала, пила воду, размазывала по лицу тушь и без перерыва ругала своего бывшего на чём свет стоит. Через полчаса тщетных попыток её успокоить я начала раздражаться.

Залог семейного счастья в доброте, откровенности, отзывчивости.

Эмиль Золя

СЛЁЗЫ, РОЗЫ И ГЛЮКОЗА

– Злата, давай уже прекращай, – сунула я ей пачку влажных салфеток. – На вот, вытри лицо и давай поговорим. Ну честное слово, успокаивайся. Злат, вы же с Володей с самого начала решили, что встречаетесь без обязательств, для удовольствия, так сказать. Вспомни, ты же и сама не раз от него уйти хотела.

– Так то я, – снова зашлась рыданиями подруга. – Я же это несерьезно, так, припугнуть хотела. Чтобы он меня ценил больше, в любви признавался, розы покупал. А он, паразит, взял и ушел.

– Ну ушел, – пробурчала я, – невелика потеря. Не слишком-то он остаться хотел.

– Ага, вот твой бы Лёшка хвост от тебя завернул налево, я поглядела, как бы ты запела.

– Злат, да хватит глупости городить, – разозлилась я. – Лёшку моего зачем-то приплела. Мы с Лёшкой женаты сто лет. И ни о каких свободных отношениях в нашем браке речи не шло. Все

традиционно, без ваших новомодных штучек. За которые, кстати, ты сейчас и расплачиваешься.

Это я зря сказала, ибо Злата зарыдала в три раза громче и засучила ногами.

Я вздохнула, встала и пошла на Златкину кухню. Выудила из горы невымытой посуды две чашки, вычистила их содой и налила горячий ароматный кофе. Подумала и бухнула в каждую по три ложки сахара. Глюкоза в такой ситуации уж точно не повредит.

ТЕРАПИЯ СМЕХОМ

Домой я вернулась поздно. Отказалась от приготовленного мужем ужина. Приняла душ и нырнула в постель. Но сон не шел. В голове все крутилась Златкина фраза про то, что «Лёшка может от меня вильнуть хвостом налево». На сороковой минуте моих вздохов и переворотов с боку на бок не выдержал муж:

– Так, Вер, у нас какие-то проблемы? Давай их быстренько решим, а. А то спать очень хочется.

– Узнаю, что изменил мне, убью, – выпалила я неожиданно даже для себя.

– Это нецивилизованно, – спокойно ответил муж. – Но я тебя услышал, постараюсь быть осторожнее.

Эта Лёшкина манера шутить серьезным тоном всегда заставляла меня хохотать до слез. Сам он обычно держался до последнего, продолжая добивать меня все новыми шутками все с тем же серьезным лицом. В конце концов сдавался и он. Тогда мы оба хохотали уже как сумасшедшие. Так было и в этот раз. Насмеявшись от души, я, наконец, прижалась к любимому сильному плечу и спокойно заснула.

ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ЗЛАТЫ

– Ну ладно-ладно, заеду я к твоей Златке после работы, завезу ей торбу с гостинцами.

– Лёшка, какую торбу? – хохотнула я. – Просто печенек напекла. Пусть порадуется.

– Сомневаюсь, что ей сейчас печенюшки в радость будут, но я заеду. Пусть твоя душенька будет спокойна.

Лёшка на ходу закинул в рот бутерброд, запил кофе и заспешил в прихожую, прихватив пакет с угощением.

– Не вздумай там на работе все слопать, – пошутила я.

– Кто тебе о моих планах рассказал? – притворно удивился Лёшка уже в дверях. – Ладно, постараюсь сдержаться и довести твоей Златке хоть парочку.

И быстро сунув ноги в кроссовки, схватив ключи от машины, Лёшка выскочил из квартиры.

Вечером он позвонил мне и сказал, что едет к Злате.

– Голодный, ужас, – сообщил он мне по телефону. – Купить что-нибудь пожевать? Я мигом, Златке пакет завезу и сразу домой.

– Ничего не надо, Лёш. Я картошки нажарила, рассольник сварила, салатик нарубила. Приезжай. Все готово, все с пылу с жару.

– Моргнуть не успеешь, – радостно заверил меня муж.

СЮРРЕАЛИЗМ КАКОЙ-ТО

Но Лёшки не было ни через полчаса, ни через час, ни через два. Телефон равнодушным женским контролем уже не единожды сообщил мне, что «телефон абонента выключен или находится вне зоны действия сети». Сердце мое готово было выскочить из груди от тревоги.

Муж вернулся, когда я места себе не находила от волнения и страха. Весь какой-то осунувшийся и задумчивый. Я тут же накинулась на

Брак напоминает ножницы – половинки могут двигаться в противоположных направлениях, но прочат всякого, кто попытается встать между ними.

Сидней Смит

Такая добрая?

У нравственного человека семейные отношения сложны, у безнравственного – все гладко.

Лев Толстой

него с расспросами и обвинениями.

– Не сейчас, – только и сказал он. Закрылся в ванной, включил воду и не выходил оттуда часа полтора.

Мне ничего не оставалось, как забраться в постель и ждать его в спальне. Лёшка никогда мне не врал и ничего не скрывал. Наступит момент, и он все расскажет. Нужно только потерпеть и не дергать его.

Муж нырнул под одеяло тихо-тихо, думая, что я сплю, и тут же отвернулся к стене. Вздохнул. Потом перевернулся на другой бок и снова вздохнул.

– Узнаю, что изменил мне, убью, – решила повторить я вчерашнюю шутку, чтобы разрядить обстановку.

Но Лёшка шутку не поддержал.

– Убивай, – только и сказал он. И по тону я поняла, что он не шутит, и ему очень больно. Я резко села на кровати и взглянула на своего мужчину. – Вера, я не знаю, как это вышло. Она ревела там белугой, а потом... Словом... Сюрреализм какой-то. Помню, чай пили, а что потом? Как будто у меня ум отшибло. Ничего не помню, как, что...

САМА ТЕПЕРЬ ЗНАЕШЬ

Как я пережила эту ночь, не понимаю. Слезы куда-то делись, просто пересохли как в пустыне вода. Сил не было даже пнуть мужа, не то что убивать.

Я ушла в гостиную на диван и просто тихо лежала там, глядя на бегающие по потолку полосы света от фар проезжавших мимо машин. А утром позвонила Златка.

– Ну что, утешительница, получила? И твой оказался не против свободных отношений. А то семья-семья, одни разговоры, – ехидным тоном прошлась она по моим натянутым до предела нервам.

– Почему ты такая злая, Злат? – тихо спросила я.

– А почему ты такая добрая? Думаешь, мужика удержишь пирогами и заботой? Ничего подобного. Сама теперь знаешь.

– А ведь ты что-то ему в чай подсыпала, – неожидан-

но для себя сказала я Злате и уже сама знала, что права.

Она хмыкнула, помолчала: – Думай, как хочешь, но тебе всю жизнь теперь с этим жить. Все равно будешь думать и представлять, как...

Слушать я не стала, отключила мобильник.

Да, мне предстояло с этим как-то жить и нужно было что-то решать. Лёшка так и проворочался всю ночь в спальне. Тоже не спал.

– Поговорим? – спросил он из спальни.

– Поговорим, – ответила я и сделала строгое лицо.

«Лишь бы не начал шутить», – подумала я и постаралась не улыбнуться.

Вера

Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»



ПОЧЕМУ НЕ ВСХОДЯТ СЕМЕНА

Не всходят огурцы, а взойдут – погибают, пересеем по несколько раз – жалуются наши читатели из Подмосквья. В таких ситуациях, разумеется, первая реакция – чем можно помочь? А для начала разберемся в причинах проблемы.



ПОСАДКА ПРОТИВ ПРАВИЛ

В каждом правиле есть исключения. Обычно, чем реже посадишь растения, тем мощнее бывает урожай. Но с тыквенными культурами, как утверждает известный ученый агроном, действует обратное: если хочешь получить сверхурожай, сажай густо!

НАПАСТИ ТЫКВЕННЫХ КУЛЬТУР

Высаживаешь на грядку рассаду огурцов и тыквы, а на следующий день видишь только голую землю – растения как ветром сдуло! Выясним, какие вредители могут лишить урожай и как защитить от них растения.



В ПРОДАЖЕ С 6 МАЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама. 12+

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

Команда «Секретов здоровья» исключительно из любви к своим читателям в очередной раз кидает клич:

Давайте дружно встанем
С насиженных диванов
И сделаем зарядку –
Разгоним в жилах кровь.
Для шеи и суставов,
Для мышц спины и кора,
Для мозга и сосудов
Подвигаемся вновь.

Дорогие наши, ведь мы с вами хорошо знаем, что без движения наш организм изнашивается и дряхлеет куда быстрее. Зато умеренная физическая нагрузка способна на чудеса. Судите сами.

РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- ✓ улучшают функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ✓ снижают риск развития хронических заболеваний;
- ✓ стимулируют обменные процессы;
- ✓ способствуют нормализации массы тела;
- ✓ поднимают настроение;
- ✓ делают лучше осанку, улучшают подвижность суставов;
- ✓ способствуют укреплению мышечного корсета.



КСТАТИ

Регулярные физические упражнения уменьшают стресс и мышечное напряжение. А, как известно, стресс является одной из причин боли в спине. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые улучшают самочувствие и уменьшают боль.

Бегом от ОСТЕОХОНДРОЗА...

...ИНСУЛЬТА, СТРЕССА И НЕВРОЗА

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА МОЗГ

- ✓ улучшение когнитивных способностей мозга и способности к запоминанию нового за счет улучшения кровоснабжения мозга;
- ✓ чувство радости и ощущение счастья за счет выработки гипофизом эндорфинов;
- ✓ замедление повреждения нервных клеток и потери координации, связанной с болезнью Паркинсона;
- ✓ предотвращение и лечение деменции и замедление старения мозга;
- ✓ барьер для стресса, тревожности и иных нервных расстройств.



ТОЛЬКО ВДУМАЙТЕСЬ

По данным исследований риск инсульта у мужчин и женщин, которые занимаются физическими упражнениями на регулярной основе, сокращается на 25-30%.

Ух ты!

30 минут бега способны улучшить реакцию и способствуют лучшему запоминанию иностранных слов

У физически активных женщин в возрасте 65+ реже наблюдается нарушение когнитивных способностей мозга

Силовые упражнения дважды в неделю помогают сопротивляться негативу и моральному давлению



ЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ?

2-3 раза в неделю

досуговая активность:
боулинг,
работа в саду

упражнения на силу и гибкость:

отжимания,
планка, подтягивания,
танцы, йога

3-5 раз в неделю

аэробные упражнения:

велопрогулки,
плавание,
скандинавская ходьба,
прогулки быстрым шагом

командные виды спорта:

волейбол, теннис,
пинг-понг

Ежедневно

хождение по лестнице
(забываем про лифт)

8-10 тысяч шагов в день в качестве прогулки и необходимых дел

работа по дому

(моем полы, пересаживаем цветы, протираем окна и зеркала, моем сантехнику и проч.)

прогулка с питомцем,

активные игры с детьми и внуками



ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

так ли он безобиден

Шейный остеохондроз – прогрессирующее дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвоночных дисков. На него мало обращают внимание, но в результате прогрессирования этого заболевания происходит деформация, истощение, а затем и поражение тел позвонков. Это нарушает кровоснабжение головного мозга по позвоночным артериям и нервную проводимость в области шеи и в тех участках, которые иннервируются корешками нервов шейного отдела. Его последствия воздействия на организм недооценены, а зря. По словам доктора, кандидата медицинских наук Александра Шишонина, шея – это одна из важнейших частей нашего организма.

А.Ю.: Я бы сказал даже, шея – источник здоровья! Фактически, это дорога жизни нашего тела, так как шея соединяет тело и центр управления им между собой. Если сообщение между одной и другой частями организма нарушается, то происходит серьезный сбой системы.

- У КОГО ВСТРЕЧАЕТСЯ ОСТЕОХОНДРОЗ И ПОЧЕМУ?

А.Ю.: Шейный остеохондроз у большинства ассоциируется с преклонным возрастом, но с появлением компьютеров и смартфонов болезнь стремительно «молодеет». Основной причиной развития остеохондроза – малоподвижный образ жизни и стрессы. Мы мало двигаемся и пытаемся ещё «облегчить» себе жизнь лифтами, эскалаторами, автомобилями, доставкой еды и прочими благами цивилизации. А ведь природа создала человека с тем расчё-

том, чтобы в поисках пропитания он проходил десятки километров и при этом активно вертел шеей, чтобы выслеживать добычу и остерегаться нападения врагов или хищников. Современный человек больше сидит и почти не двигает шеей, при этом мышцы шеи перенапрягаются. Это приводит к нарушению кровотока в позвоночных артериях.



- ПОЧЕМУ ИМЕННО ИЗ-ЗА НАРУШЕНИЙ КРОВОТОКА В ПОЗВОНОЧНЫХ АРТЕРИЯХ?

А.Ю.: Дело в том, что через шейный отдел проходят мощные позвоночные артерии, питающие ствол головного мозга, а он жизненно важный участок. Например, если при инсульте поражается эта зона – гибель неизбежна. Поэтому и гиподинамия шейного отдела очень опасна. Но современная медицина этого, к сожалению, не учитывает. Например, врачи, делающие УЗИ сосудов шеи, дают заключение, что у человека «извитость сосудов шеи соответствует возрастным нормам». А ведь сосуды шеи не должны извиваться ни в каком возрасте! Это и есть причина большинства заболеваний. Так, например, в 95% случа-

ев причиной гипертонией является шейный остеохондроз.

- НО ВРАЧИ ПРОПИСЫВАЮТ ЛЕКАРСТВА ОТ ДАВЛЕНИЯ, РАЗВЕ ЭТО НЕ ЛЕЧЕНИЕ?

А.Ю.: Медикаменты лишь маскируют симптомы, но не устраняют причину. Недостаток кислорода в мозге остается и следующим шагом гипоталамус посы-

вает и развивается диабет второго типа. Следующим шагом будет развитие атеросклероза, а потом и онкологии.

- КАК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ОПРЕДЕЛИТЬ ЕСТЬ У НЕГО ОСТЕОХОНДРОЗ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ИЛИ НЕТ?

А.Ю.: Есть несколько простых тестов, при помощи которых каждый может самостоятельно определить наличие или отсутствие дегенеративно-дистрофических изменений в шее.

ТЕСТ №1. Представьте, что вы за рулем автомобиля и вам надо сдать назад. По правилам, необходимо положить руку на соседнее сидение, повернуть голову и посмотреть назад. Если шея не дает вам повернуться – значит, у вас есть остеохондроз.

ТЕСТ №2. «Синдром капюшона». Когда возникает необходимость повернуть голову, вы вынуждены поворачиваться всем корпусом. Вам необходимо развернуться всем телом, чтобы посмотреть вбок, когда вы переходите дорогу, как будто на голову надет мешающий обзор капюшон. На шейный остеохондроз также могут указывать такие симптомы, как головные боли, головокружения, тошнота, гипертонические кризы, нестабильное артериальное давление.

- МОЖНО ЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ?

А.Ю.: Самостоятельно бороться с шейным остеохондрозом и его последствиями очень сложно, нужна сильная мотивация и сила воли. Если ситуация не сильно запущена, я рекомендую шейную гимнастику, которая используется специально для профилактики и лечения остеохондроза и гипертонии. А когда речь идет о запущенной форме болезни, наличии хронических заболеваний, метаболического синдрома, психоэмоциональных расстройств и прочих патологий, лечением должны заниматься исключительно специалисты. Работа с шеей требует высокой квалификации специалиста т.к. там находятся нервные центры и очень сложная мышечная система. Непрофессиональная работа может привести к очень серьезным последствиям.

- ТОГДА КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?

А.Ю.: Прямой путь в мою клинику, мы проведем обследование, выявим проблему, и начинаем лечение, постепенно уберём компрессию, и человек восстановится. С помощью специального курса лечения и особой мануальной коррекции в моей Клинике. После лечения нормализуется давление, вес, уйдет остеохондроз, а вместе с ним и проблемы, связанные с ним. Причем, все это без лекарств и осложнений для организма. То, что я вам рассказал, это давно уже не гипотеза, а доказанная десятками тысяч наших пациентов практика в моей клинике. Главное – не тяните, на начальном этапе легче все исправить и вернуть качество жизни. Люди просят у науки придумать чудо-таблетку, которая на самом деле находится внутри них самих, ее необходимо только активировать.



КЛИНИКА ДОКТОРА
ШИШОНИНА

Адрес: 117588, г. Москва, ул. Ясногорская, д. 5, этаж 3.
Пн.-пт: 9.00 – 21.00; сб: 9.00 – 18.00; вс: выходной.
ЛО-77-01-019609 от 13.02.2020 г.

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

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ВСТРЕЧАЕМ ПРАЗДНИК

Вознесения Господня

2 июня 2022 года мы вспоминаем событие новозаветной истории – восшествие Иисуса Христа во плоти на небо и обещание о Его втором пришествии. Полное название этого праздника – Вознесение Господа Бога и Спасителя нашего Иисуса Христа.

Он вознесся на небо для того, чтобы широко раскрыть для нас двери небесные, отставить их прочь для нашего беспрепятственного восхождения на небо.

Святитель Димитрий Ростовский

«ДНЕСЬ ОТ ГОРЫ МАСЛИЧНОЙ ВОЗНЕСЕЯ ВО СЛАВЕ»

Праздник Вознесения Господня установлен в честь вознесения на небо Иисуса Христа, открывшего для человека врата в Царствие Небесное. Более двух тысячелетий назад, на 40-й день после Пасхи Спаситель собрал апостолов на горе Елеон в Вифании, которая находится от Иерусалима на расстоянии «субботнего пути». С ними была и Богородица. Иисус Христос сказал ученикам, что после сего через несколько дней они будут крещены Духом Святым, а сам «поднялся в облако и облако взяло Его из вида их», как напишет об этом событии евангелист Лука в Книге апостольских деяний.

Когда ученики вместе с Пресвятой Богородицей смотрели на небо, то внезапно во время вознесения Христова им явились два мужа в белых одеждах и пообещали, что «воз-



несшийся от вас на небо, придет таким же образом, как вы видели Его восходящим на небо». Святитель Филарет (Дроздов) в своем слове на празднике Вознесения Господня указал, что было «облако света и славы» и сами «апостолы зрели славу Вознесшагося Господа».

Ученики «возвратились в Иерусалим с великою радостью». Радость апостолов происходила от того, что они своими глазами увидели славу Спасителя и ожидали исполнения обета о ниспослании Духа Святого.

ОТКРЫТЫ ДВЕРИ НЕБЕСНЫЕ

Еще об одном обстоятельстве поведал в своей проповеди на Вознесение святитель Димитрий Ростовский: «Вознесся Господь наш от нас на небо для того, чтобы открыть нам двери небесные и чтобы мы невозбранно входили в небо. Праотец наш Адам затворил дверь райскую для всего рода человеческого, сделал ее непроходимой для всех земнородных, и херувим с пламенным оружием стал у дверей райских; затворил Адам рай и путь к жизни, а отверз только входы к смерти и аду. Господь же наш сделал противоположное: затворил входы к смерти и аду, а отверз рай».

ГОТОВИМСЯ К ПРАЗДНИКУ

В 2022 году встречаем праздник 2 июня. Праздник имеет 1 день предпразднства – 1 июня и 8 дней попразднства по 10 июня.

Празднование Вознесения было установлено во времена апостолов. Посетившая в четвертом веке Палестину паломница Эгерия сообщала, что на праздник Вознесения иерусалимские христиане собираются на горе Елеон в том месте, где Иисус Христос вознесся на Небо. Это событие настолько важно, что в «Символе Веры» упоминается вслед за Воскресением Христовым. Этот праздник вспоминают все православные христиане, ежедневно читая молитву «Символ Веры»: «И восшедшего на небеса, и сидящего по правую сторону Отца».



Преподобный Ефрем Сирин призывал человека познать, что «для тебя пришел с неба Всевышний Бог, чтобы с земли вознести тебя на небо».

КАК И ЧЕМ ЛЕЧИЛИ БОЛЕЗНИ В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ

Древний Египет – одно из первых государств в истории человечества, оно возникло в долине африканской реки Нил примерно в начале IV тысячелетия до н. э. Древнеегипетская медицина считается самой древней из медицинских систем, дошедших до нас в исторических документах, и при этом – одной из самых прогрессивных.



ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Со знанием анатомии у древних египтян все было неоднозначно. Благодаря широко распространенной практике бальзамирования, они больше, чем любая древняя цивилизация, знали о строении человеческого тела. Вместе с тем, у древнеегипетских врачей были не очень ясные представления о том, какую роль играет тот или иной внутренний орган. Сердце считалось не только «насосом», перегоняющим кровь, но еще и центром эмоций, личности и интеллекта. Поэтому сердца умерших при бальзамировании сохранялись, а головной мозг выбрасывали, как бесполезный орган.

ТРАВМЫ И АМПУТАЦИИ

За врачевание в древнеегипетской мифологии отвечала богиня войны и палящего солнца Сехмет, которая изображалась в виде женщины с головой львицы. Это вполне логично, ведь в истории государства было немало ожесточенных войн. Неудивительно и то, что из всех направлений медицины здесь в первую очередь были развиты оперативная хирургия и травматология.

Многие инструменты хирургов того времени врачи в том или ином виде применяют и сегодня. Древние египтяне использовали кремневые и металлические скальпели, плоскогубцы, костяные пилы, зонды, катетеры, зажимы для остановки кровотечений и т. д. Также в ходу были пузырьки, бинты из льна и весы для изготовления лекарственных препаратов.

Некоторые мумии, найденные учеными, при жизни явно перенесли ампутации. Были обнаружены и деревянные протезы.

КЛИЗМА ИЛИ ЗАКЛИНАНИЕ?

А вот с лечением болезней дело обстояло сложнее. Считалось, что причина болезни – это «расплата за грехи» или нападение демонов. Поэтому у ранних египетских целителей в ход шли заклинания, амулеты, жертвы богам, татуировки и проч.

Больше всего обитатели долины Нила страдали от инфекционных заболеваний, и источником многих из них была именно река. Весной и летом распространялись оспа, дизентерия, брюшной тиф и желтуха, поздней осенью – малярия, а во время сырых и холодных зим – острые респираторные заболевания.

Родоначальником светской медицины стал Имхотеп, также известный архитектор, строивший ступенчатую пирамиду Джосера в Саккаре. Именно он заговорил о том, что болезни никак не связаны с духами или мстостью богов, и что лечить их лучше не заклинаниями, а фармацевтическими препаратами.

Судя по дошедшим до нас источникам, древнеегипетские медики применяли антациды, скипидар, вяжущие вещества, щелочные слабительные, диуретики, седативные средства, спазмолитики и т. д. Уважали и фитотерапию, используя лечебные свойства лука, мака, фиников, алоэ, граната и т. д.

ДЕТАЛИ

Египетские врачи должны были быть не только грамотными, но и чистыми. Речь не только о душевной чистоте, но и физической: медики должны были купаться так же часто и тщательно, как и верховные жрецы.

КСТАТИ

Древнеегипетская медицина служила источником знаний для врачей Древней Греции и Рима, в том числе для знаменитых Галена и Гиппократов. Таким образом, можно сказать, что египетские врачи заложили основы мировой медицины, дошедшей и до наших дней.



По утверждению Геродота, именно египтяне придумали клизму, а также ежемесячно устраивали «детокс», принимая слабительное и вызывая у себя рвоту для очистки организма. Древнеегипетские врачи видели связь между болезненным состоянием мозга и параличом конечностей, причиной многих заболеваний считали нездоровое питание. Также знали, что такое пульс, и умели оценивать его характеристики.

ВКУСНЫЙ СВЕТОФОР ДАСТ БОЛЕЗНИ

отпор

Наши постоянные читатели знают, что правильная система питания играет важную, а порой и ключевую роль при лечении самых разнообразных недугов. При онкологии диету должен назначать только лечащий врач. Однако есть общие принципы питания при онкологических болезнях, о которых мы сегодня и поговорим.



ВАЖНЫЕ ЗАДАЧИ

Серьезная болезнь ставит перед нами серьезные задачи, и в первую очередь пересмотру подвергается привычное питание. Потому что теперь оно должно выполнять не просто функции насыщения, но и другие, не менее важные:

- обеспечивать нормальную работу печени по выведению токсинов;
- насыщать организм энергией и необходимыми нутриентами мягко, не создавая нагрузки на ЖКТ;
- стимулировать регенерацию тканей;
- нормализовать метаболизм и слаженную работу всех систем организма.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Нюансы режима питания всегда будут зависеть от локализации злокачественного процесса, характера и стадии болезни и особенностей лечения – поэтому за всеми подробностями следует обращаться к лечащему врачу. Но есть и общие принципы, которые следует иметь в виду:

- 1 Калорийность суточного рациона должна составлять не менее 30 кКал на 1 кг веса пациента, а при сильной потере в весе калорийность увеличивают до 40–50 кКал. Соблюдить это правило бывает трудно из-за плохого аппетита, но жизненно необходимо.
- 2 Дробное питание, рекомендуемое при большинстве заболеваний, делают еще более дробным – до 8 раз в сутки небольшими порциями, не более 200 г пищи за один раз.
- 3 Пища должна быть приготовлена непосредственно перед ее приемом. При этом категорически исключаются такие способы приготовления, как жарение, запекание с корочкой. Готовить можно только путем варки, запекания без корочки, тушения, варки на пару.
- 4 Питьевому режиму следует уделить особое внимание: объем выпиваемой воды в сутки согласовывается с лечащим врачом и неукоснительно соблюдается.

ОТКАЗАТЬ ОТ ДОМА

Нещадно исключаются из рациона пациента: сахар и сахаросодержащие продукты; цельное молоко и сливки; консервы, соленья, маринады, полуфабрикаты, копчености, колбасы, рафинированные продукты, мука высшего сорта, дрожжи, сода, маргарин, наваристые бульоны.



ПОЛЕЗНАЯ ПАЛИТРА

Главными пищевыми помощниками в борьбе с онкологией являются дары природы зеленого, желто-оранжевого и красно-фиолетового цвета.

Зеленый – нейтрализует канцерогены, устраняет повреждения клеток, стимулирует фагоцитоз, содержит много витаминов и микроэлементов.

Листовая зелень (салат, петрушка, шпинат, зеленый лук, люцерна, сельдерей, пророщенные зерна пшеницы и сои, листовая горчица); водоросли (вакаме, хлорелла, спирулина); крестоцветные овощи (брокколи, брюссельская, молодая белокочанная, кольраби, зеленая редька).

Желто-оранжевый – содержит антиоксиданты, которые нейтрализуют повреждения клеток и формируют защитную среду.

Фрукты (лимон, грейпфрут, мандарин, абрикос, персик, яблоко, хурма, мушмула); овощи (тыква, морковь, кабачок, сладкий перец, томат).

Красно-фиолетовый – является поставщиком противоопухолевых веществ, стимулирует функцию печени, препятствует росту злокачественных клеток, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Фрукты и ягоды (клюква, вишня, черника, ежевика, малина, земляника, шелковица, смородина, черный виноград, слива, нектарин, гранат); овощи (баклажан, свекла, краснокочанная капуста и кольраби, редис, базилик, красный лук).

Также при разном потреблении пользу принесут натуральные продукты пчеловодства и пряности (куркума, корица, анис, гвоздика, тимьян, мята, фенхель, укроп).

Блюда из сезонных овощей, ягод и фруктов кого хочешь поставят на ноги и зарядят силой и оптимизмом. Так не будем терять времени и скорее начнём готовить и угощать родных по рецептам от наших дорогих читателей.



✉ ТУШЁНАЯ КРАСНАЯ КАПУСТА

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г краснокочанной капусты • 1 шт. репчатого лука
- 1 яблоко • 2 ст. ложки сливочного масла • 1 ч. ложка сахара
- 1 ст. ложка лимонного сока • 0,5–1 ч. ложка соли
- 2 зубчика чеснока • 5–10 шт. черного перца горошком
- 1 ст. ложка муки



Энерг. ценность на 100 г – 58 ккал

Лук очистить и нарезать полукольцами. У яблока удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками. Капусту тонко нашинковать, посолить, полить лимонным соком и помять. Разогреть сливочное масло, выложить яблоко и лук, посыпать сахаром и припустить до мягкости. Затем всыпать капусту, рубленый чеснок, черный перец, обжарить на сильном огне полминуты, перемешать и тушить под крышкой на тихом огне около 30–40 минут до мягкости капусты.

В конце вмешать муку и выключить.

Екатерина Самохвалова, г. Пермь

✉ ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты на 2 порции:

- 10 шт. мелкого молодого картофеля • по 10–20 г зеленого салата, укропа, петрушки, шпината, рукколы, свекольных листьев и т. п.
- 2 куриных яйца • 0,5 шт. красной луковицы • масло нерафинированное растительное – по вкусу • соль крупная – по вкусу • горчица – по вкусу



Энерг. ценность на 100 г – 65–80 ккал

Картофель тщательно вымыть и отварить до полной готовности (около 20–25 минут), слегка остудить. Зелень вымыть, обсушить. Яйца отварить вкрутую. Лук нарезать тонкими полукольцами. Травы измельчить, а нежные листья салатов порвать руками. Желток размять, смешать с маслом, горчицей и солью. Картошку слегка размять, добавить зелень, лук и белок яиц, заправить соусом, аккуратно перемешать и сразу же подавать.

Елизавета Корелова, г. Ростов-на-Дону

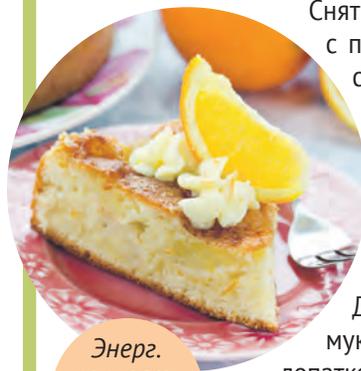
Яркие блюда ПРОТИВ НЕДУГОВ

✉ АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПИРОГ

Рецепт для мультиварки

Ингредиенты на 4 порции:

- 3 крупных апельсина • мед для сладости по вкусу
- 1 стакан муки • 4 куриных яйца • щепотка соли
- 0,5 шт. лимона • 0,5 пакетика ванильного сахара



Энерг. ценность на 100 г – 175 ккал

Снять желтую цедру с лимона и с половины апельсина. Апельсины очистить, срезать мякоть и нарезать ее небольшими кусочками. Желтки отделить от белков. Желтки слегка взбить с солью. Белки взбить в крутую пену, аккуратно вмешать мед. Добавить к белкам желтки и муку, осторожно перемешивая лопаткой снизу вверх. Чашу мультиварки смазать маслом. На дно выложить кусочки апельсина, посыпать их цедрой и ванильным сахаром. Сверху выложить тесто. Выпекать на режиме «выпечка» 60–65 минут.

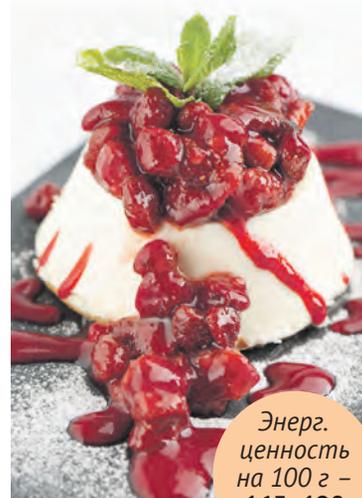
Раиса Николаевна, Новгородская обл.

✉ ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ЯГОДНЫМ СОУСОМ

Ингредиенты на 4 порции:

- 200 г 9%-ного творога
- 200 мл сметаны • 2 ст. ложки меда • 10 г желатина
- 300 г любых летних ягод • 1 пакетик ванильного сахара • сок половины лимона

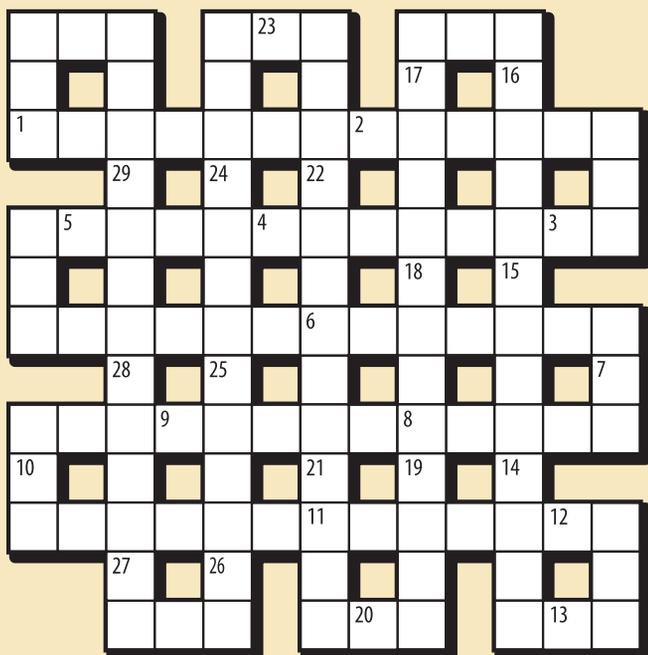
Желатин залить 60 мл воды и оставить разбухать. Затем подогреть до полного растворения и остудить. Творог, сметану и мед тщательно взбить миксером или блендером до полной однородности. Ввести в смесь желатин, размешать, вылить в форму, чуть-чуть смазанную сливочным маслом, и убрать на холод на 6–8 часов. Для соуса смешать в блендере ягоды с ванильным сахаром и лимонным соком. Разрезать десерт на порционные кусочки и подавать, полив ягодным соусом.



Энерг. ценность на 100 г – 165–190 ккал

Екатерина Лужина, г. Москва

КРОССЧАЙНВОРД



1. Житель с корнями в данной местности. 2. «Одежка», мешающая собакам как следует раскрыть пасть. 3. Овальный в Белом доме. 4. Музыкант-исполнитель, сопровождающий своей игрой демонстрацию немого кино. 5. Дон Жуан с точки зрения морали. 6. И шпилька, и фургон Иж-2715. 7. Одежда из оленьих шкур. 8. Дядя-сан из сакурового сада. 9. «Позвонили ...»: «Пришлите, пожалуйста, капли». 10. «Виноградное» женское имя. 11. Нигерийский столичный град. 12. «Моторная» часть коллектива. 13. Упряжь, попавшая под хвост. 14. Представитель коренного народа Аляски. 15. Единица обуви домашней, брошенная в кошку за погром вчерашний. 16. Шляпка с завязками. 17. «Связь без проводов и расстояний» – так назвал это свое изобретение А. С. Попов. 18. Совокупность установленных обычаем действий, связанных с выполнением религиозных предписаний. 19. «Норка» в стволе дерева. 20. Молоко после сепаратора. 21. Английский писатель, признанный во всем мире основоположником популярного жанра «fantasy». 22. Актриса ... Уварова. 23. Поэт, лауреат Нобелевской премии, ... Бродский. 24. Керамика для «тюльпана» в ванной. 25. Из него не вылезает кавалерист. 26. Устой по отношению к мосту. 27. Кусок главы. 28. Гофмановский крошка с волшебным даром привлекать к себе людей. 29. Кем была Жанна Агузарова в группе «Браво»?

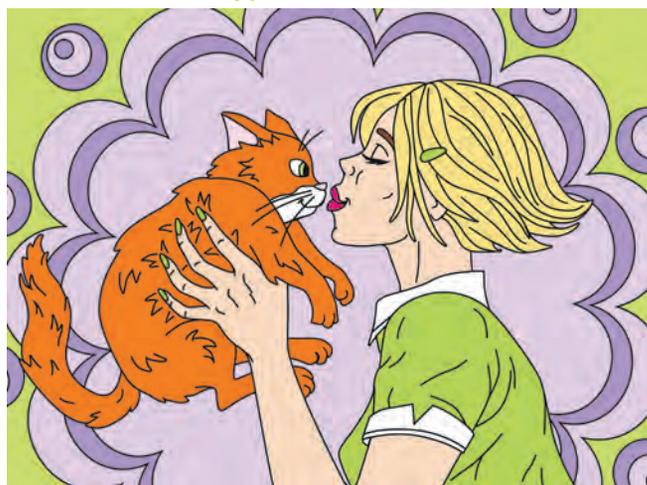
ОТВЕТЫ

1. Абориген. 2. Намордник. 3. Кабинет. 4. Тапер. 5. Развратник. 6. Каблучок. 7. Камлев. 8. Японец. 9. Цанца. 10. Изabella. 11. Абуджа. 12. Каша. 13. Возжа. 14. Агелит. 15. Тарок. 16. Кноп. 17. Радю. 18. Обряд. 19. Дулю. 20. Обрат. 21. Толкиен. 22. Нелли. 23. Носиф. 24. Актис. 25. Вожжа. 26. Кавалерист. 27. Кусок. 28. Гофмановский крошка. 29. Браво?

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

На мост протяженностью 8 км, который выдерживает предельный вес 30 тонн, въезжает фура, которая с полным баком топлива, заполненным грузовым отсеком и самим водителем весит ровно 30 тонн. Когда фура доехала до середины моста, на нее села птица. Однако мост устоял, и фура спокойно его пересекла. Как это объяснить?



ОТВЕТЫ

«Найдите 5 отличий»: кружки на фоне, цвет заколки, отворот у рукава, волос у уха, морда у кота. **Логическая загадка**: к середине моста грузовой отсек парасюдавал часть топлива, больше чем вес птицы.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

АНТИКВАРИАТ

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

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

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ЖУРНАЛА «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ☎ 8-495-792-47-73 м. «Марьино Роца»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» ☎ 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») ☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» ☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРТ «КОРУНА» ☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРБ «АДАЛЕТ» ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская». ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург ☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП НА 27 МАЯ – 9 ИЮНЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам звезды советуют поверить в себя и свои возможности, меньше хандрить, больше улыбаться и радоваться. И удача обязательно улыбнется вам в ответ. Тем более со здоровьем у вас все неплохо.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Астрологи убеждены, что Близнецам просто необходима поездка к морю или в лес и полноценный отдых. Даже просто гулять и дышать свежим воздухом – это огромный вклад в копилку здоровья.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам астрологи сулят прибавление в готовности путешествовать и увлечение в весе. Осталось обзавестись скандинавскими палками и крепким рюкзаком, и вам покорятся любые вершины.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весы по-новому должны взглянуть на свое физическое состояние: больше сна, отдыха, меньше волнений и тревог. Поездка на любимую дачу с друзьями – самая подходящая терапия.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам не помешает добавить в свою жизнь новых полезных привычек, а с вредными навсегда попрощаться. Новая жизнь не за горами, и вы должны быть к ней готовы! Держите нос по ветру.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Массаж, баня с веничком и термос ароматного чая – вот та компания, которая, по мнению звезд, больше всего сейчас подойдет Водолеям. Хорошее настроение и самочувствие будет обеспечено.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



17–29 мая
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



30 мая
НОВОЛУНИЕ



31 мая – 13 июня
РАСТУЩАЯ ЛУНА

27–29 мая – убывающая Луна. Энергетика этих дней пропитана позитивом и гармонией. Прекрасное время, чтобы посвятить себя медитациям, расслаблению, медленным созерцательным прогулкам, тихому общению с природой и с близкими людьми. Напитывайтесь красотой окружающих пейзажей, радуйтесь солнышку, небу, яркой зелени. Помните, что

мысли определяют наше бытие, поэтому думайте о хорошем.

30 мая – новолуние. Полезно заняться своими привычными тренировками и отдать предпочтение умеренным и легким физическим нагрузкам, не перенапрягая организм. Щадящие тренировки, поездки за город и правильное питание принесут максимальную пользу, и старая добрая комедия перед

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы почувствуют небывалый прилив сил, желание менять свою жизнь к лучшему и заниматься своим здоровьем. Начните с утренней зарядки, тело скажет «спасибо!» И больше гуляйте.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам пора обзавестись качественным спортивным инвентарем и начать делать физические упражнения дома. Это зарядит энергией и добавит позитива в жизнь. Научит самоорганизации.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Физическое состояние Дев напрямую зависит от эмоционального настроения и душевного равновесия. Занятия йогой и восточными практиками помогут привести ум, тело и самочувствие в порядок.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам звезды советуют подружиться со стаканом воды с лимоном по утрам и вечерними прогулками в парке. Это улучшит обмен веществ и нормализует сон. Велик шанс найти новых друзей.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Аэробика, пилатес, бодифлекс – Козерогам пора познакомиться не только с этими словами, но и попробовать заняться этими видами фитнеса. Тем более, что давно хотели привести тело в норму.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам пора вспомнить, что нет лучше лекарства, чем любовь и забота. Будьте рядом со своими близкими и чаще говорите им о своих чувствах. Добрые слова исцеляют душу и дарят уверенность в себе.

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 10 (153). Дата выхода:
27.05.2022

Подписано в печать: 23.05.2022
Номер заказа – 2022-01580
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 25.05.2022

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

Тираж 176 400 экз.

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/
FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес про-
изведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные мате-
риалы. Факт присылки означает
согласие их автора на использование
присланных материалов в любой
форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

					"Око" в биохимической лаборатории														
"Автор" акушерского сечения	Японские шарики из риса и рыбы		Сказывал про омоложение в котле	"Хранитель" золота Нибелунгов	"Дверь" в Интернет		Его могут выкинуть, танцуя		Из братии морских раков		Завитушки там, где ночевали бигуди		Орган в форме боба у человека						
Рисунок стопы, отлитый в гипсе	Быстрый ритмичный танец				Маленький строитель огромного рифа						Отрок в спортивной форме		Возил веселого Ходжу						
					"Очи черные" по жанру		Высокий нескладный человек (разг.)		Парламент на Висле										
	Команда, равняющая строй	Человек широкой души	"Осовевший" попугай							Варяг, что княжил на Руси									
	Знает дело как свои пять пальцев				"Тик" брюшины	"Седина" на шарфе от дыхания	Ими каторжник звенел						Место, занимаемое фирмой на рынке						
					Кислород, "битый" молнией						И одно, и двадцать одно								Нештучная продажа
	"Брешь" в памяти при амнезии	"Пучок" шерсти, потерянный котом							"Кладовая" ягод и грибов	"Черный" водоем, омывающий Крым									Брат Леха и Руся в мифах славян
					"Пудра" Синделлы					Злаковая "волосинка"		Песня "на гребне популярности"							
Бильярдная материя	Дисконтная "копилка" скидок	Зубной ... у бабушки в стакане																	
					"Подушка" под шпалами														

ТРАДИЦИОННЫЕ ЯПОНСКИЕ ГОЛОВОЛОМКИ
100 САМУРАЕВ
японские сканворды
№5 2022

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!
свадебные традиции в Японии
стр. 18

16+

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ДЕРЖИМ РАЗУМ В ТОНУСЕ!
БОЛЕЕ **200** СТРАНИЦ
СКАНВОРДЫ
ГОЛОВОЛОМКИ • КРОССВОРДЫ • АНЕДОТЫ
Наш размер
№3 2022

Головоломки в каждом номере!

12+

БОЛЬШИЕ КЛЕТКИ
ГВОЗДЬ НОМЕРА!
НАШ СКАНВОРД
№5 2022

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!
Ах, эта свадьба! Традиции и обряды

Наше КИНО
история создания фильма «Кавказская пленница»
стр. 52

16+

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

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

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

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

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Культиватор «Торнадо»

2500 руб. **1690 руб.**

Культиватор «Торнадо» – это ручной садово-городный инструмент для рытья (перекопки) почвы на глубину 20 см под посадку, удаления сорняков, разработки целинных участков, обработки пристовольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой, «Торнадо» позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с культиватором, нагрузка равномерно распределяется по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке, Вам не нужно пригибаться к земле. Обрабатывать почву будет очень легко, им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.



Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1500 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 помоете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. С магнитной щеткой вы убедитесь в отличном качестве уборки. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна, без разводов гарантированы!



Чудо-шланг + ПОДАРОК!

30 м **1390 руб.**

45 м **1690 руб.**

60 м **1990 руб.**



Состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от изначального размера! Благодаря этой конструкции, вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактный, занимает мало места при хранении и перевозке.

ПРИ ПОКУПКЕ «ЧУДО-ШЛАНГА» — САДОВЫЙ РАЗНОРЕЖИМНЫЙ ПИСТОЛЕТ В ПОДАРОК!

Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»

2 шт. по **СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.**

Бандаж фиксирует голеностопный сустав в анатомически правильном положении, обеспечивает его неподвижность и стабилизирует. Не изнашивается хрящевая ткань. Не атрофируются связки и мышцы. Сводится к минимуму риск получения растяжений, ушибов, вывихов.



Наколенник «Двигайся легко»

2 шт. по **СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.**

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



Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

В комплекте 3 бюстгальтера

1710 руб.

1490 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, 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.



Набор для детей «Рисуй светом»

1500 руб. **990 руб.**

Развивающий, интерактивный набор для рисования и творчества. С помощью специального светодиодного маркера и уникального планшета ваши дети смогут создавать невероятные светящиеся картины. Световой набор является частью арт-терапии, развивает фантазию и творческие способности, снижает страх темноты. Волшебной палочкой-фонариком можно нарисовать звезды, луну, деревья, птиц, море, самих себя – что угодно! Чем ближе маркер к планшету, тем четче и ярче будут рисунки. Благодаря набору дети с легкостью запоминают буквы и цифры, развивают моторику рук и координацию движений. На нем можно рисовать в полной темноте.



Пленка солнцезащитная на окна СУПЕРЦЕНА!

2 шт. **890 руб.**

Если в полдень в ваше окно сильно 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 шт. **990 руб.**

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



Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1300 руб. **990 руб.**

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить нервущиеся колготки! Они представляют собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличающиеся повышенной эластичностью, и позволяют им быть более устойчивыми к внешним воздействиям. Держат форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. 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 движений и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.



Массажная подушка с функцией прогрева

3800 руб.

1690 руб.

Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – Ваше спасение! Нефритовые камни, как опытные руки специалиста промассируют проблемные зоны и Вы ощутите приятное тепло и легкость. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.



Фотошторы + Тюль В ПОДАРОК!

Габардин (150x270) 2 шт. 3D-печать. Цветы как живые! **3900 руб. 2490 руб.**



«Золотое искушение»

«Цветочная композиция»

Подушка для ног «Здоровый сон»

2100 руб.

1290 руб.

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



Стул для ванны и душевой с регулируемыми ножками

3500 руб. **2690 руб.**

Стул предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате, ли душевой. Обеспечивает безопасность и комфорт, особенно пожилым людям. Ножки стула не скользят по мокрому полу, рама не подвержена коррозии благодаря специальному покрытию. Позаботьтесь о себе и своих близких!



Термокерамический обогреватель

1900 руб. **1490 руб.**

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32°. Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер, дисплей и система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Этот прибор способен легко согреть помещением площадью 20 кв.м.!



Отпугиватель грызунов и насекомых 2 шт. **990 руб.**

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



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 подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.



Чудо-пленка «Надежная защита» 3 м x 60 см

Цвет: золото, серебро. 2 штуки **990 руб.**

Самоклеющаяся алюминиевая фольга для защиты поверхностей от различного рода повреждений и загрязнений, а также для мгновенного преобразования интерьера. Легко клеится, водонепроницаемая, жаростойкая, легко мыть. Универсальное применение – для оклеивания любых гладких поверхностей (столешницы, фасады шкафов, полки, двери, стены и т.д.). Идеально подходит для использования на кухне, в ванной и жилых комнатах. Приклеивается сама к любой поверхности.



Матрас топпер с анатомическим эффектом

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

СУПЕРЦЕНА от 1690 руб.

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. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разладит ямки и перелопы.



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1147746422075. Юр. адрес: 115191, Москва, ул. 2-я Рошинская, 4, эт. 5, пом 1А, ком. 1 Раб.М №ХII. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке получения призов по тел.: 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций с 27.05.2022 г. по 17.06.2022 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ.

8 (499) 213-03-16

Работаем без выходных с 09.00 до 20.00