

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 03 (170)

10-23 февраля
2023 года



МРТ

МИФЫ, КОТОРЫЕ ПОРА РАЗВЕНЧАТЬ

СТР. 22

АРГИНИН

ЧТО ЭТО И ЗАЧЕМ ОН НАМ НУЖЕН

СТР. 23

МДФ или ЛДСП

ВЫБИРАЕМ БЕЗОПАСНУЮ МЕБЕЛЬ

СТР. 16

КАКИЕ БЛИНЫ

И ПОЛЕЗНЫ, И ВКУСНЫ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 3 0 0 3

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ЛЮБИСТОК.
ПОЛЬЗЫ ЦЕЛЫЙ
СУНДУЧОК

СТР. 8



ТРОМБОЗ:

ПОЧЕМУ ИЗМЕНЯЕТСЯ ВЯЗКОСТЬ КРОВИ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Термобелье мужское, женское

1690 руб.
990 руб.

Современный способ оставаться в тепле в любую погоду! Можно носить под брюки,

джинсы, тонкие джемпера, блузы. Белье изготовлено из трехслойного волокна, которое нейтрализует размножение бактерий, устраняет запах пота, обеспечивает постоянный влагообмен, выполняет функцию корректирующего белья. Благодаря специальным утягивающим вставкам вы будете выглядеть стройнее и изящнее.



Электрический измельчитель «Молния»

2190 руб. 1590 руб.

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



Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»

2 шт. по СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.

Бандаж фиксирует голеностопный сустав в анатомически правильное положение, 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.



Усилитель звука **НОВИНКА**

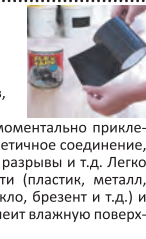
Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на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



Лента «Супер Фикс»

2 шт. 990 руб.

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



Матрас топпер с анатомическим эффектом Суперцена от 1690 руб.

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

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



Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб.
990 руб.



В комплекте 3 бюстгалтера

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.

Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками

2990 руб. 2490 руб.

Стул с регулируемыми ножками предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате или 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!



Ледоходы для обуви Суперцена 790 руб.

Легкая и уверенная походка по скользким поверхностям. **НОВИНКА**

Ледоходы обеспечат прочное сцепление со льдом и избавят вас от падений, царапин и ссадин. Ледоходы легко надеваются на любую обувь размером от 35-го до 45-го. Отличительные черты новой модификации ледоходов – дополнительный противоскользящий протектор и 5 особо прочных шипов на каждой подошве, т.е. 10 шипов на паре, благодаря которым ледоходы максимально надежно держат Вас на самом скользком льду.



Увеличительные очки-лупа 2 шт. 990 руб.

Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными. Прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! Не являются медицинским изделием.



Вертикальная суперсушилка для белья

2600 руб. 1990 руб.

Суперсушилка позволит высушить три загрузки стандартной стиральной машины. 3 яруса плюс 2 дополнительные планки для плечиков позволяют сушить постельное белье и деликатные ткани, например, рубашки и блузки. Покупая одну, вы фактически получаете сразу 3 сушилки – ведь сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить. Быстро складывается и занимает очень мало места. Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи – от носовых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!



Казан-вок «Сила гранита» 4 в 1 Диаметр 32 см

2600 руб. 1990 руб.

«Сила гранита» – это сковорода, скороварка, вок и кастрюля! Специальное керамическое покрытие GraniteX с частицами настоящего камня. Алмазное напыление с внутренней стороны скороворды. Благодаря силиконовой ободку крышка создает давление под воздействием вакуума, что позволяет готовить в разы быстрее.



Подушка для ног «Здоровый сон»

1690 руб.
990 руб.



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

Термоноски «Аляска» (Мужские, женские) Суперцена! 4 пары за 790 руб.

Три слоя из микроволокна заботятся о стопе. Сохраняют воздух, который обеспечивает тепло. Защищают от размножения бактерий и появления неприятных запахов. Отвечают за впитывание влаги. Размер носков – универсальный. Согревают ноги в любую погоду!



Термокерамический обогреватель

1990 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 помещение 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 разьема 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.



Говорящий ХОМЯК Woody O'time (Original)

1790 руб.
990 руб.



Кукла-повторяша

1790 руб.
1190 руб.



Уникальные развивающие игрушки способны рассмешить до слез любого, попытавшегося поговорить с ними. Повторяют все произнесенные слова и звуки на любом языке мира, очень забавно получается, когда игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, она жует с вами и имитирует хобот!!! Поднимут настроение и помогут развеять ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

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 10.02.2023 г. по 03.03.2023 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

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

10 февраля

(убывающая Луна в Скорпионе)

- + овощные соки, массаж стоп
- тесная обувь, поднятие тяжестей

11 февраля

(убывающая Луна в Скорпионе)

- + посещение стоматолога, баня
- переохлаждение, недосып

12 февраля

(убывающая Луна в Скорпионе)

- + зарядка для позвоночника
- конфликты с родственниками

13 февраля (Луна в Скорпионе, последняя четверть)

- + контрастный душ, чай с ромашкой
- просиживание перед телевизором

14 февраля

(убывающая Луна в Стрельце)

- + промывание носа, овощи в меню
- сдоба, слишком быстрая ходьба

15 февраля

(убывающая Луна в Стрельце)

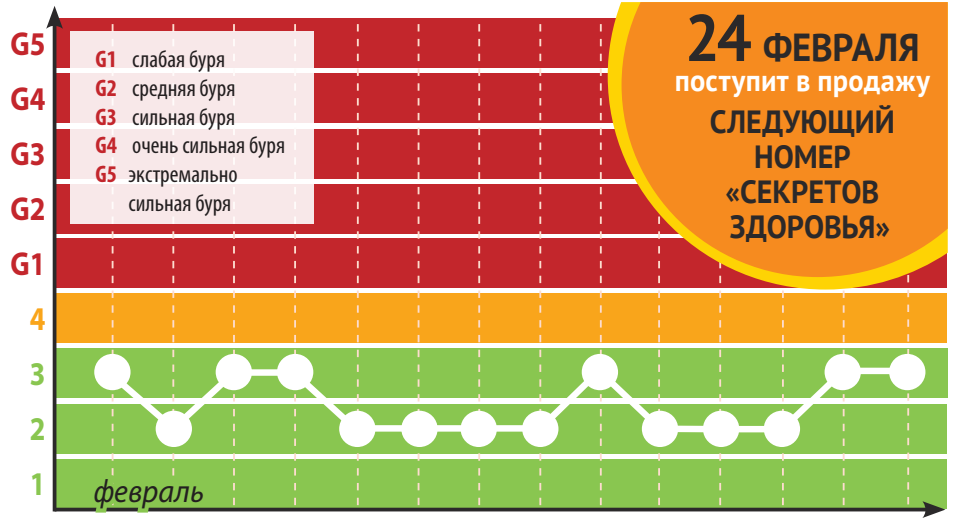
- + плавание в бассейне, пение
- пасленовые в меню, скручивания

16 февраля

(убывающая Луна в Козероге)

- + встречи с друзьями, ягоды
- алкоголь, русская парилка

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



24 ФЕВРАЛЯ
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

17 февраля

(убывающая Луна в Козероге)

- + массаж шейно-воротниковой зоны
- переутомление, жирная еда

18 февраля

(убывающая Луна в Водолее)

- + упражнения для мелкой моторики
- крепкий кофе, ссоры с близкими

19 февраля

(убывающая Луна в Водолее)

- + танцы под хорошую музыку
- тесные ремни, узкие брюки

20 февраля

(Луна в Рыбах, новолуние)

- + поход в салон красоты, вода
- сладкие напитки, каблук

21 февраля

(растущая Луна в Рыбах)

- + посещение окулиста, шопинг
- нагрузка на колени и локти

22 февраля

(растущая Луна в Овне)

- + чтение хорошей литературы
- стрижка ногтей, красное мясо

23 февраля

(растущая луна в Овне)

- + уход за кожей, общий массаж
- пустые разговоры, гиподинамия



ГЕНИЙ, КОТОРЫЙ СПАСАЕТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО УЖЕ 30 ЛЕТ

Более 30 лет назад мир впервые заговорил об академике Болотове Борис Васильевиче. Сегодня академику уже более 90 лет — он по-прежнему здоров и по-прежнему занимается разработками. Но в чем секрет его здоровья? Сам академик утверждает, что дело в его изобретении — Бальзаме Болотова.

Болотов Борис Васильевич рассказывает, как действует его Бальзам:

«Действие Бальзама можно разложить на этапы:

1) нормализация кислотно-щелочного баланса в организме;

2) пища полностью переваривается, организм получает все витамины и очищается;

3) очищаются сосуды, выводятся соли, разжижается кровь, перестают беспокоить суставы;

4) в результате этих процессов внутренние органы начинают работать должным образом.

Тем, кто хочет долго жить и не болеть, советую пить Бальзам, особенно тем, кому за 40. Я и сам его пью уже много лет и чувствую себя прекрасно — на своем 92 году жизни!»

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

Цена: 400 мл – 1500 руб.; 3-5 бут. – по 1450 руб.;
6-9 бут. – по 1400 руб.; от 10 бут. – по 1300 руб.



Республика Беларусь, ООО «Ашвина», СоЛПП № RU:77-99-88.003.R003457.09.19, БАД

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

ПРИ БОЛИ ГОЛОВНОЙ СУШЕНИЦЫ ПЕЙ НАСТОЙ

Мой рецепт для тех, кто часто мучится от головных болей. Для меня вот вообще мигрень стала извечным спутником. Хочешь не хочешь, приходится искать какие-то средства для облегчения этого мучительного состояния. Хотя, по советам сказать, я не искала. Глотала обезболивающие в дни Х, но помогали они слабо. И вот как-то мы с подружкой решили съездить на четыре дня в Питер. Погулять по Невскому, полюбоваться на Исаакий, сходить в Эрмитаж. И в первый же вечер после насыщенной дневной программы я свалилась с головной болью. Проглотила две таблетки, но боль утихла лишь совсем немного. Подруга убежала в аптеку, я думала, она какие-то лекарства принесет, а она вернулась с пачкой сушеницы. Сделала мне чай и дала выпить. И, о чудо, мне стало легче! Я рецепт чудодейственного чая, конечно, сразу записала. 1 ч. ложку сушеницы залить стаканом кипятка и дать постоять под блюдцем 15 минут. Процедить. Довести кипяченой водой до первоначального объема. А вот принимать такой настой хорошо бы во время еды трижды в день по трети стакана и не меньше месяца. Я, собственно, так и сделала, когда нашла об этом информацию. Головные боли уже не нападают на меня так часто, как раньше. Так что очень рекомендую сушеницу для избавления от этой напасти.

Елизавета Черёмушкина, Рязанская обл.

Наша справка:

Сушеница топяная обладает сосудорасширяющими и гипотензивными свойствами. Травушка богата флавоноидами, дубильными веществами, эфирными маслами, аскорбиновой кислотой и витаминами группы В.



ХВОЩ ПОЛЕВОЙ – ПРИЛИВЫ ДОЛОЙ

Кажется, все мы женщины морально готовы к тому, что рано или поздно «в гости» к нам нагрянет менопауза. Неизбежность в виде климакса всегда немного пугает, но на то она и неизбежность, что обойти этот период никак не получится. Не скажу, что я к нему как-то уж очень ответственно готовилась. Просто, как дама ответственная, раз в полгода бывала на осмотре у гинеколога, сдавала анализы. Врач назначала мне витамины, препараты, помогающие мягко войти в этот период. Да только вот у природы свои планы на каждого из нас – я не мягко в него вошла, а стремительно ворвалась, полной ложкой хапнув все прелести климакса. Особенно рьяно и с каким-то прямо остервенелым отчаянием на меня напали приливы. Да такие, что пару раз я даже теряла сознание и периодически была вынуждена пить жаропонижающие средства, потому что подсккивала температура. На поверхности лежало решение этой проблемы –



начать принимать средства заместительной гормональной терапии. Да вот только у меня склонность к тромбозам, и этот вариант лечения исключался совершенно, а витамины что-то не особо в этом деле помогли. Выручила свекровь. Правда, перед этим я успела здорово опозориться у нее на юбилей, потеряв сознание прямо при всем честном народе. Словом, посоветовала мне свекровь пить отвар трав. Засыпать в эмалированную кастрюльку по 1 ст. ложке сухого сырья хвоща полевого, шалфея и корня валерианы, залить 400 мл кипятка, кастрюльку тепло укутать и дать постоять в течение часа. Принимать трижды в день за полчаса до еды по 50–70 мл. Я очень благодарна свекрови. Не скажу, что я прямо совсем перестала страдать от приливов, но они стали более редкими и менее мучительными.

Вероника Савушкина, г. Москва

Наша справка

Сбор из шалфея, корня валерианы и хвоща полевого обладает успокаивающим, мягким седативным, противовоспалительным, антиоксидантным и эстрогеноподобным действием.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ РУК

Вечером, когда я перед сном мажу руки питательным кремом, наношу совсем небольшое его количество и на кончики волос. Так они не секутся даже зимой, когда приходится носить шерстяные свитера и шапки.

Анна Носова, г. Орёл



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ МЯТА И ПРОПОЛИС С ГАЙМОРИТОМ БОРОЛИСЬ

У моего деда хронический гайморит. Уж лет двадцать пять, наверно. Мы в деревне живем, к хорошему врачу попасть – это настоящее приключение. Надо в райцентр ехать, а то и в областную больницу. Раньше по возможности выбирались, а сейчас возможностей мало. Дед за руль давно не садится, зрение не то, да и внимания уже не хватает, боится. А дети в городе, ну не будешь же их каждый раз беспокоить, дергать. Я тут разворчалась по-стариковски, но, по совести сказать, с дедовым гайморитом все не так плохо сейчас. Нас как-то одна фельдшер научила, как можно держать в узде это заболевание и не давать ему часто обостряться. Рецепт нам по душе пришелся, тем более что пасека своя имеется, а многие целебные травушки я на огороде сажаю. Для приготовления состава от гайморита нужно соединить

в бутылке из темного стекла 1 ст. ложку мяты перечной (свежих листьев), 20 г измельченного прополиса и 200 мл рафинированного подсолнечного масла. Бутылку укупорить и убрать в темное теплое место на неделю. Каждый день встряхивать раза 2–3. Как только снадобье будет готово, следует запастись ватой. Я покупаю стерильную, мне так спокойнее. Из ваты скатать жгутики (турунды), намочить их в прополисном масле и вставить в ноздри (предварительно высморкаться). Через каждые 1–2 часа жгутики менять. Можно так хоть полдня ходить. Дед мой такие турунды делает по неделе каждые три месяца. И вот знаете, обострений не бы-



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

ло уже несколько лет. Спасибо фельдшеру. Жалко, на пенсию ушла, очень хорошая женщина.

*Полина Романовна Репина,
Челябинская обл.*

**Наша
справка:**

*В данном рецепте
прополис выполняет
роль борца с пагубной микро-
флорой, а мята снимает отек.*

Недержание мочи у женщин:

эту проблему надо не замалчивать, а решать!



«Помогите! Моя мама несколько лет мучается от недержания мочи. В магазине, в автобусе, в парке маме вдруг внезапно надо в туалет. А ведь она только из дома вышла! Мама нервничает, переживает, терпит. Скажите, можно ли помочь маме решить эту проблему?»

Светлана, Алтайский край

Об этом не принято говорить вслух, но проблемы с мочеиспусканием, рези и тазовые боли буквально превращают жизнь женщины в ад. Но бывает еще хуже: когда женщина чихнула, засмеялась, подняла сумки или побежала за автобусом и началось непроизвольное подтекание. И это невозможно контролировать! При этом недержание мочи и подтекания могут возникнуть в любом возрасте.

Но выход есть! Это компактный медицинский прибор для домашнего применения Нанопрост. Он сочетает вибромассаж и переменное магнитное поле, что позволяет многократно увеличить лечебный эффект. В то время как массаж улучшает тонус мышц и кровообращение в

органах малого таза, магнитное поле борется с воспалением и помогает снизить болевые ощущения, вплоть до их полного исчезновения. В результате у женщины нормализуется мочеиспускание, снижаются или совсем проходят тазовые боли и рези и даже проявления хронического геморроя и запоры!

Всего 15 минут в день, не выходя из дома, – и Вы увидите результат! Просто садитесь на подушку, нажимаете кнопку на пульте и получаете кабинет физиотерапевта у себя дома. Не терпите боль и дискомфорт! Нанопрост позволит Вам забыть о проблемах и наслаждаться жизнью!



РЕКЛАМА

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ:

Код подарка **ПОМОЩЬ**

8 (800) 100-55-60

*Упаковка прибора на фотографии представлена в качестве образца. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, пом. 1, к. 24. РУ № ФСР 2012/13219 от 19.03.2012 г. Акция действует с 01.02.2023 по 01.09.2023 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, количестве, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ СИРОП ИЗ ЛИМОННИКА ДЛЯ ГИПОТОНИКА

Не буду тут долго рассусоливать с личными историями. Писатель из меня никакой. Пишу и мучаюсь, подбирая слова. Скажу коротко, речь в моем письме пойдет про лимонник. Я для себя это растение открыла, когда после ковида никак в себя не могла прийти. Сил нет, давление падает, ноги не ходят. Жизнь серой казалась тогда. О лимоннике мне рассказала подруга по переписке. Она, кстати, тоже «Секреты здоровья» читает и очень любит. Олечка, привет тебе из Новосибирска со страниц любимого журнала! Ничего ведь, что я так написала? Мне просто кажется, это здорово, что можно в журнале написать подруге. Ей будет приятно. Вы ведь все время говорите, что мы друзья с вами. Я в это верю. Вот, немножечко воспользовалась дружбой с журналом. Но я отвлеклась. Про лимонник хочу много хорошего сказать. Он мне помог справиться с апатией,



упадком сил и низким давлением. Я для этого готовила сироп, как подруга посоветовала. Ягоды лимонника растолочь деревянной толкушкой, а затем протереть через сито. 1 кг сахара проварить с 2 стаканами воды до образования сиропа. Сироп смешать с соком из ягод лимончика – 1 часть сиропа на 2 части сока. Дать жидкости остыть и перелить в стерилизованные банки. Закрывать крышками и убрать в холодильник. Этот сироп я добавляла по 1 ч. ложке в чай трижды в день. Со всем скоро почувствовала бодрость и прилив сил. Теперь у меня в холодильнике всегда есть баночка этого сиропа.

Яна Юшина, г. Москва

Наша справка:

Лимонник обладает доказанным тонизирующим, адаптогенным, общеукрепляющим действием, стимулирует нервную систему, повышает артериальное давление, физическую и умственную работоспособность.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ЛЕГКО ЧИСТИМ МИКРОВОЛНОВКУ

Обычную поролоновую губку нужно хорошенько вымочить в уксусе, а затем в течение минуты «варить» в микроволновке. Пары уксуса легко размягчат остатки пищи на стенах печи, и ее будет гораздо легче отмыть.

Любовь Грибова, г. Рязань



✉ В БОРЬБЕ С ДИАБЕТОМ – УХ, ПОМОЖЕТ ЛОПУХ

Диабетики – народ ищущий. Мало кто из нас ограничивается исключительно назначенной врачом терапией. У каждого в копилочке найдется пара рецептов народной медицины, с помощью которых удастся держать уровень глюкозы в рамках оптимальных показателей. Я, если мне будет позволено, поделюсь своим открытием, которое мне помогает прекрасно справляться с этой задачей – это отвар из корней лопуха. 1 ст. ложку измельченного корня лопуха всыпать в кастрюлю, налить пол-литра воды,



дать закипеть, огонь убавить до минимума и томить под крышкой 15 минут. Затем отвар немного остудить и процедить. В течение месяца принимать это средство по 70 мл трижды в день перед основными приемами пищи. Я принимаю курсами каждые три месяца. И вот еще. Летом делаю заправку из лопуха для первых блюд. 1 кг свежих, вымытых листьев лопуха пропускаю через мясорубку вместе со 100 г щавеля и 30 г петрушки. Перчу и солю на глаз, это дело вкуса. Перемешиваю, укладываю в стерильные маленькие баночки, укупориваю и убираю в холодильник на хранение. Заправку можно добавлять не только в супы, но и салаты.

Юлия Корнухова, г. Солнечногорск

Летом делаю заправку из лопуха для первых блюд. 1 кг свежих, вымытых листьев лопуха пропускаю через мясорубку вместе со 100 г щавеля и 30 г петрушки. Перчу и солю на глаз, это дело вкуса. Перемешиваю, укладываю в стерильные маленькие баночки, укупориваю и убираю в холодильник на хранение. Заправку можно добавлять не только в супы, но и салаты.

Юлия Корнухова, г. Солнечногорск

Наша справка

Противодиабетические свойства лопуху обеспечивают горькие гликозиды и полисахарид инулин в составе. Первые оказывают благотворное влияние на метаболизм углеводов, второй помогает бесперебойно работать поджелудочной железе, улучшая ее инсулинообразующую функцию.

ЗЕМЛЯНОЕ МАСЛО

Большое чудо природы – гриб. Грибные мышцы содержат в себе и еду, и лекарство, и намного больше. Российский гриб «веселка» уже давно был обнаружен и признан как незаменимая, природная Виагра. Но не только! Это настоящая панацея. **И тело крепит, и болезни излечивает, и долголетие дарует.**

В 2010 году представители из Европы с визитом в Россию четыре раза просили дать в Германию весь годовой запас России на нашу веселку. Мы отказали: «Этот гриб есть только в нескольких регионах, в том числе Воронежской и Ростовской области. Никогда не известно, когда будет бутон, сегодня он здесь, завтра его нет. Мы не в состоянии возделывать веселку. Вот почему на тысячах гектарах земли и имеются грибные бригады, которые получают зарплату, чтобы ходить по лесу и искать, где бутон. Веселка очень интересная, вырастает необычайно быстро – за 15-40 минут, при том



живет лишь сутки, а лечит практически все. Мужчинам после 25 лет и старше веселка всем своим видом говорит об влиянии ее на потенцию, которое во много раз более сильное, чем Виагрой. Веселка на второй день уже разваливается и не пригодна уже ни больному человеку, ни здоровому. Поэтому и собирают «Земляное масло» одни сутки. О том, что она незаменима, когда надо поставить человека на ноги, многие знают. И про сильные ферменты в ней, которые сильнее

иммуностимуляторы. А в этих русских областях ни один больной».

«Грибное» действие «Земляного масла» при регулярном использовании полностью уберет радикулиты, помогает урегулировать боль и давление. Уничтожает опухоль, гепатиты, полипы. Рассасывает кисты. Одолевает болезненное вещество в теле, выводит нечистоты, молодит тело. Оказывает, болезней неподатливых «земляному маслу» просто нет. Если такое масло применяется внутрь, то «от всего». Свидетельств от людей о случаях успешного излечения посредством «земляного масла» собрано внушительно. Здесь и паралич, и паразиты, и немощь. Все и не перечислишь.

Иногда только натираниями грибами ног больной – удается излечить его и вновь он может ходить, хотя до этого лежал все время и не мог пошевелить ногой. Поэтому и нет веселке равных, когда дело доходит до угасания всего организма.

✉ После пенсии сразу слег. 2 года пролежал на одном боку, т. к. сердце было очень слабое. За два года 4 инфаркта перенес. Врачи вытянуть меня уже не могли. На счастье, начал принимать «Земляное масло» из веселки. Соскочил с кровати, забегал, а ведь на тот свет собирался! Такой гриб и жену не оставил. У супруги возрастные ухудшения слуха и зрения быстро прогрессировали. И вот – звуки становятся громче, предметы не расплываются, зрение не туманится. Год назад ей в организм попала какая-то зараза и лимфоузлы в паху со сливу вздувались регулярно. Веселка и здесь все почистила!

Комарчев И., г. Волгоград

✉ У внука туберкулез, легкие как паутинка, образуются дырки. Поили его «Вытяжкой «Земляное масло». На сегодня, вместо дырок в легких, рубцы.

Воронцова Л., г. Котлас

✉ Сам я военный на пенсии. Починить без операций меня уже не получалось. А тем временем аденома предстательной железы основательно коверкала мою жизнь. А потом я потек! Просыпался в луже. Каждое пробуж-

дение меня терзало чувство стыда перед семьей. От беспомощности и досады лишился сна, на глазах состарился. А потом мне передали газету, где писали о замечательном «Земляном масле». И, вот, пожалуйста, аденома забыта! Раньше только слышал в спину: «Старик, да старый дед». А сейчас мне часто люди говорить стали «Вы так хорошо выглядите! Знаете, наверное, какой-то секрет».

Романов В., г. Чебоксары

✉ Думала, чудят про «Земляное масло», а оно и вправду, моложе меня сделало! Один только запор, доходивший до 10 дней, чего стоил. Все «починили»: стул исправный, ни разу не было «печеночной колики», не дрожат руки. Руки было в кулачки не сжать – артроз, сколько я посуды перебила, банок – один Бог знает. Думала, хоть в одном месте полегче будет, а тут – в трех, чему я несказанно рада!

Шукрина Н., г. Н.Тагил

✉ Случился у меня инсульт. Тело отнялось и речь отобрало. Началась у меня тяжелая мышечная атрофия. Деформировалась правая нога, буквально скрутило её. К тому же

свищи открылись. Дочь тогда принесла – «Земляное масло». К общей радости, свищи закрылись, нога приобрела нормальный вид. Теперь я сам ем, говорить начал, силы черпаю из вытяжки. Пока еще с тросточкой, но уже хожу. Не ожидал таких результатов!

Дьячков И., г. Челябинск

✉ Мы тогда подозревать не могли, что так может случиться. Леша, как обычно, день отработал, дома полез в погреб за соленьями, упёрся руками над ямой, а потом закричал и рухнул. Мы его вытащили, а он говорит: «У меня руки сломались!». Быстро его в машину – и в больницу. Провели обследование, и оказалось, что у Леша почки больны и метастазы уже пошли на кости. Выписали домой, и сказали мне: «Он у вас месяц только протянет». Я сама бывший медик, а тут такой приговор. Ухаживала за ним, как могла, продлевала жизнь любимого человека. Обратилась к народным средствам, проверенным. И вот, по моим наблюдениям, «Земляное масло» из веселки – это спасатель. Прошел почти год, а дела у Алексея идут, Слава Богу.

Еременко М., г. Пермь

* «Медовая вытяжка концентрат «Земляное масло» из веселки» (1 шт. – 720 грамм)

Цена: ~~7200~~ руб. Со скидкой (весна 2023): **3600 руб. (!) Только до 31 марта 2023 г.**

Бесплатный
звонок
по всей России

8 (800) 550-96-10

Адрес для писем: 346723 Ростовская обл., г. Аксай, а/я 6, Горобец М. Н.

РЕКЛАМА

СОБЕРЁМ ЛЮБИСТОК – ЗАПАСЁМ ЗДОРОВЬЯ

вприрок

У этой чудесной травы есть множество романтических названий:

любисток, любим-трава, приворот-зеле. Как можно догадаться, раньше люди верили в её магическое влияние на амурные дела. Любисток и по сей день не утратил своей популярности, правда, используется уже как лекарственное сырьё.

ДЛЯ КРЕПКОГО СНА

Любисток широко используется любителями народной медицины для улучшения состояния нервной системы. Настой из корней этого растения может помочь справиться с бессонницей, раздражительностью, снизить общий уровень тревожности и стресса. Рецепт очень прост: 1 ст. ложку измельченных корней любистока необходимо залить 250 мл горячей (в идеале 90°) водой. Накрывать крышкой и дать настояться в течение 5 часов, затем процедить настой через мелкую марлю, и все готово. Настоя получается как раз на 1 порцию, наилучший эффект может быть достигнут, если пить его один раз в день на протяжении месяца, лучше всего перед сном.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✗ внутренние кровотечения
- ✗ беременность и период лактации
- ✗ заболевания почек и желудочно-кишечного тракта
- ✗ аллергия на эфирные масла

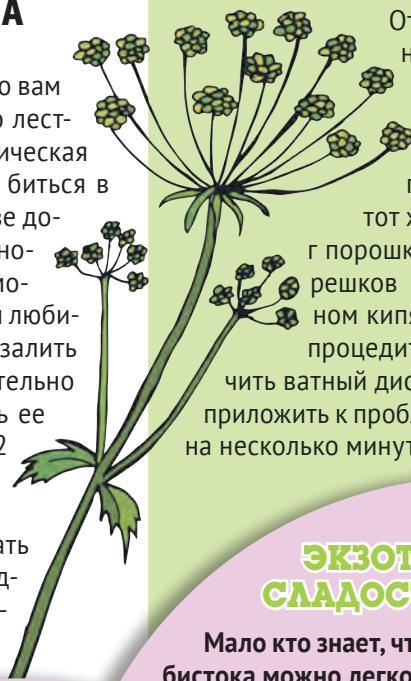
Анна Ерёмкина



НА ЗАМЕТКУ
Благодаря дубильным веществам, флавоноидам, смолам, крахмалу, сахарам, эфирному маслу и ангеликовой кислоте в составе любисток обладает мочегонным, желчегонным, седативным, спазмолитическим, болеутоляющим, ренозаживляющим и противовоспалительными свойствами.

ЕСЛИ ЗАМУЧИЛА ОДЫШКА

Если вы стали замечать, что вам все труднее подниматься по лестнице, и даже небольшая физическая нагрузка заставляет сердце биться в бешеном ритме, то в качестве дополнения к профессиональному медицинскому лечению может подойти отвар из корней любистока. 50 г сушеных корней залить литром кипятка, затем тщательно укутать емкость и отправить ее в теплое темное место на 12 часов. После этого прокипятить на медленном огне 10 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день, предварительно подогревая отвар.



ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Когда сильно болит голова, то жизнь становится не мила, особенно если речь идет о мигрени. Тут уже пригодятся свежие листики растения, нужно немного помять их в руках и привязать платком на лоб и виски. Такой способ может значительно улучшить состояние уже через 15–20 минут.

ПРОТИВ ПЕРХОТИ

Любисток может быть полезным и в борьбе с перхотью. Потребуется сушеные листья. 5 ст. ложек сырья залить 300 мл кипятка и дать настояться 20 минут. Затем в тазике развести этот настой в 1 литре воды и ополоснуть волосы сразу после мытья обычным способом. Эффект может появиться уже после 3–4 процедуры.

ОТ ИЗЛИШНЕЙ ПИГМЕНТАЦИИ

От веснушек или небольших пигментных пятен на коже может быть полезен все тот же любисток. 5 г порошка сушеных корешков залить стаканом кипятка, через час процедить. Можно смочить ватный диск в растворе и приложить к проблемному месту на несколько минут.

ЭКЗОТИЧЕСКАЯ СЛАДОСТЬ

Мало кто знает, что из корня любистока можно легко и быстро сделать вкусное и полезное лакомство.

Свежий корень тщательно промыть и счистить грубую кожуру сверху. Нарезать на кружочки, чем тоньше они будут, тем более засахаренной получится сладость. На медленном огне варить эти кусочки, пока они не посветлеют. Теперь нужно сварить сироп (8 частей сахара и 1 часть воды). Довести сироп до кипения и опустить туда кусочки корня любистока. Когда они станут полностью прозрачными, можно вынимать и раскладывать на тарелочке для просушки.



РАЗВЕ ПРОСТАТИТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО МУЖСКАЯ ПРОБЛЕМА? ЖЕНЩИНЕ БДИТЕЛЬНОСТЬ ТАКЖЕ НЕ ПОМЕШАЕТ!



Когда живешь с человеком длительное время, то обычно его жизнь – твоя жизнь, причем не только в сфере достижений, но и в плане неудач. А уж за качество такой области отношений, как семейная интимная жизнь, отвечают оба ее участника. Поэтому женщине стоит обращать внимание на любые изменения и, для начала, не жаловаться подругам, что муж охладел, а присмотреться к нему как следует – виной всему может быть заболевание!

Мужчина молчит – простатит прогрессирует

На какиестораживающие признаки необходимо обратить внимание заботливой жене, чтобы не пропустить нужный момент для обращения к специалисту? Отправляем мужа на прием, если:

- Возникает нарушение дневного и ночного мочеиспускания;

- Беспокоит слабость половой сферы (эректильная дисфункция);
- Мужчина жалуется на чрезмерную утомляемость, необычно нервозен, раздражителен.

Но мало подвигнуть мужчину на поход в поликлинику. Необходимо убедить его пройти весь назначенный терапевтический комплекс, в том числе, и массаж простаты, если он рекомендован. В большинстве случаев эта процедура бывает необходима для восстановления нарушенного оттока секрета простаты. Однако многие мужчины испытывают от этой процедуры психологический дискомфорт, отвергают саму возможность массажа, что отнюдь не способствует выздоровлению.

Кроме того, может быть назначена физиотерапия, и опять проблема – мужчина начинает хитрить, ссылаться на недостаток времени и, как результат, просто не долечивается! А это чревато новыми обострениями простатита.

Жене на заметку: существует физиотерапия для применения в домашней обстановке, что человеку снизить эмоциональный дискомфорт.

Более 10 лет устройство МАВИТ применяется в практике лечебных учреждений. Его комплексное воздействие направлено на терапию:

- хронического простатита вне обострения, даже на фоне доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденомы),
- простатовезикулита,
- уретропростатита,
- эректильной дисфункции.

Результаты научных исследований довольно убедительны:

- половая функция мужчины может возрасти на 75%, а удовлетворенность половым актом повыситься до 52%;

- 85% мужчин отмечают снижение выраженности болевого синдрома;
- воспаление предстательной железы способно уменьшиться на 61%.

Сочетание воздействия магнитного поля и вибрации устройства МАВИТ способно помочь:

- устранять застой секрета простаты,
- усиливать действие лекарственных препаратов,
- снижать и устранять рецидивы простатита.

Встроенный в аппликатор источник физиологического тепла позволяет сделать процедуру более комфортной.

При первых же признаках мужского недомогания стоит вызвать его на открытый разговор и предпринять совместные меры по сохранению здоровья и семейной гармонии!

МАВИТ. ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ



ФОР 2011/12161

Реклама 16+

¹ Жиборев А.Б., Мартов А.Г. Эффективность комплексного подхода к лечению хронического простатита, в том числе у пациентов с доброкачественной гиперплазией предстательной железы // УРОЛОГИЯ. 2018. №4. С. 81-87.

Успейте купить МАВИТ по цене прошлого года в аптеках, магазинах медтехники Москвы и области

Славянки Аптеки¹
8 495 215-52-15

неофарм²
8 495 585-55-15

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ³
8 495 369-33-00

АПТЕКИ ГОРЗДРАВ⁴
8 499 653-62-77

СБЕР ЕАПТЕКА⁵
8 495 790-77-11

ФАРМАТ⁶
сеть аптек
8 800 550-94-12

АПТЕКА №1⁷
8 495 419-19-19

apteka.ru⁸
8 800 700-88-88

здравсити⁹
8 800 500-92-62

МЕДтехника №7¹⁰
8 499 550-10-16

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ³ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ⁴ ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁵ Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цоколь, этаж, пом I, ком 2, ОГРН 1147746631988. ⁶ ООО «Фармат», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Соновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ⁷ ООО «АВЕСТА ФОРМАЦЕВТИКА», 117105, город Москва, Нагорный проезд, дом 12, корпус 1, ОГРН 1047796396878. ⁸ Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22 ОГРН 1025403638875. ⁹ Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, вл. Чемянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помеш. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. ¹⁰ ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ДАЙТЕ ТРОМБУ

КАК ИЗБЕЖАТЬ РАЗВИТИЯ ТРОМБОЗА И НА КАКИЕ СИМПТОМЫ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Организм человека устроен мудро: в нём есть множество защитных механизмов, чтобы спасти жизнь даже в экстренных условиях. Однако в работе этих механизмов может произойти сбой, и тогда они сами по себе причиняют вред здоровью и даже угрожают жизни. Механизм восстановления повреждённых кровеносных сосудов, – яркий тому пример: тромбоз и его последствия ежегодно уносят десятки миллионов жизней.

В этой статье вместе с Виктором Дударевым, начальником хирургического центра филиала № 2 ФГБУ «НМИЦ ВМТ им. А. А. Вишневого» Министерства обороны РФ, поговорим о том, что же такое тромбоз, кто входит в зону риска по этому заболеванию, а также о том, что можно сделать для того, чтобы избежать развития тромбоза.



КОГДА ТРОМБ СТАНОВИТСЯ ОПАСЕН?

Тромб – это плотный сгусток крови. Он образуется естественным путем, если вдруг происходит повреждение стенки сосуда. Словно заплатка, он закрывает поврежденный участок и тем самым останавливает кровотечение.

– В норме, в крови человека балансируют две системы – свертывающая и противосвертывающая. Благодаря этому тромб, выполнив свою задачу, растворяется естественным путем и не представляет угрозы организму. Однако есть ряд факторов, под воздействием которых тромб может не исчезнуть, а напротив – расти и дальше и даже оторваться от стенки сосуда и начать движение по кровотоку, – рассказывает Виктор Дударев.

Такой тромб способен частично или полностью закупорить кровеносный сосуд – венозный или артериальный – и тем самым нарушить кровообращение, перекрыть доступ кислорода и питательных веществ в органы и ткани. Это явление и называется тромбозом.

Характер и течение болезни зависят, в первую очередь, от места образования тромба. Бывает, что на месте закупорки постепенно развиваются застойные процессы, в то время как кровь с усилием «пробивается» через близлежащие сосуды: такое нередко наблюдается при тромбозе вен нижних конечностей. Вместе с тем, резкое нарушение кровообращения жизненно важных органов, таких как легкие, сердце и мозг, – приводит к летальному исходу, если не оказать человеку экстренную медицинскую помощь.

ОТЧЕГО ВОЗНИКАЕТ ТРОМБОЗ?

Ответить на этот вопрос врачи не могли до середины XIX века. Огромный вклад в изучение темы внес немецкий ученый Рудольф Вирхов (1821–1902) – врач, патологоанатом, гистолог и физиолог. По сути, он выявил три базовых причины развития тромбоза, которые актуальны и по сей день – их называют «триадой Вирхова». Что же это за причины?

1. Травма сосудов. Это может быть повреждение вследствие травмы (удара, перелома кости и т. д.), либо результат хирургического или диагностического вмешательства. Немецкий ученый обратил внимание на то, что тромбы чаще всего образуются там, где в структуре сосудов есть повреждения – как следствие, происходит кровотечение и сгущение крови.

2. Замедление кровотока. Причины могут быть очень разными – от малоподвижного образа жизни, тяжелой беременности и варикоза до онкологических заболеваний. Так или иначе, если скорость потока крови замедляется, то риск тромбоза возрастает.

3. Изменение вязкости крови. Тромбы чаще образуются в более «густой» крови. Есть такое состояние, как гиперкоагуляция, когда кровь сворачивается легче, чем обычно. Оно может быть как врожденным, так и приобретенным – вследствие ожирения, беременности, приема гормональных контрацептивов, раковых заболеваний и т. д. При этом риск образования тромба увеличивается.

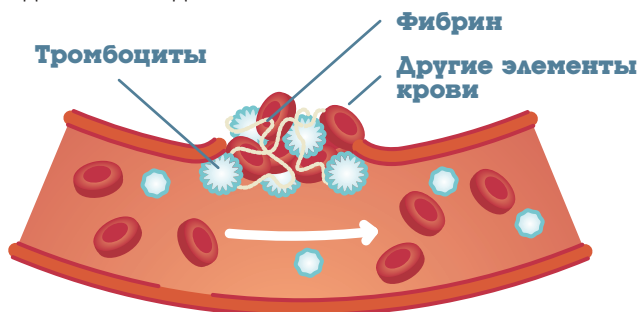
ОТОРВАТЬСЯ!

ТРОМБ ПОД МИКРОСКОПОМ

В образовании тромба непосредственно участвуют тромбоциты – клетки крови, отвечающие за ее свертывание. Вокруг повреждения на сосудистой стенке накапливается и уплотняется слой тромбоцитов. Растворимый белок крови фибриноген трансформируется в нерастворимый – фибрин, образуя своего рода «сеточку». Она крепит всю конструкцию тромба к поврежденному участку, словно пластырь.

Далее на поверхность тромба продолжают налипать тромбоциты, а также другие элементы крови – эритроциты и лейкоциты. Их соотношение может различаться в зависимости от того, в артерии или в вене образовался тромб:

- так называемые «белые тромбы», состоящие из тромбоцитов, фибрина и, в основном, лейкоцитов, образуются в артериях, где кровоток быстрее;
- «красные тромбы», состоящие из тромбоцитов, фибрина и, в основном, эритроцитов, образуются в венах, где кровь движется медленнее.



ОБРАЗ ЖИЗНИ РАСПОЛАГАЕТ?

Выделяют две основные формы тромбоза – венозный и артериальный. Соответственно, в первом случае сгусток крови образуется в венах, а во втором – в артериях.

– Венозные тромбозы встречаются существенно чаще, чем артериальные. Это объясняется тем, что в венах ниже скорость кровотока, а это один из ключевых факторов, – рассказывает Виктор Дударев. – Наиболее подвержены тромбозу вены нижних конечностей, здесь может развиваться как тромбофлебит, то есть поражение поверхностно расположенных сосудов, так и флеботромбоз – закупорка глубоких вен.

Развитие болезни зависит от «характера» тромба. Так называемые пристеночные тромбы могут лишь частично перекрыть кровотоки. Но бывает и так, что тромб отрывается и полностью блокирует просвет сосуда.

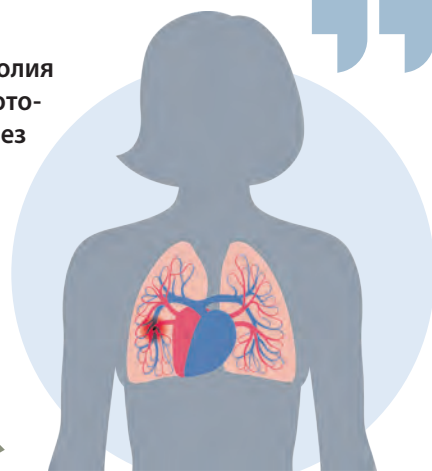
К сожалению, в быту современного человека многое способствует застою крови в нижних венах. Малоподвижный образ жизни, долгие часы сидения за компьютером или перед телевизором, набор избыточной массы тела – все эти факторы «помогают» развитию варикозной болезни – то есть воспаления и деформации венозных стенок. Ну а далее, может быть достаточно травмы, хирургического вмешательства или просто стресса – чтобы в венозной сети образовался тромб. Велика вероятность образования тромбов и у курильщиков – из-за повышения вязкости крови и сужения сосудов.

ТЭЛА: СРОЧНО ВЫЗЫВАЕМ СКОРУЮ

– Каковы последствия венозного тромбоза?

– Самое опасное осложнение венозного тромбоза – это, безусловно, тромбоэмболия легочной артерии (ТЭЛА), то есть закупорка ветвей или ствола легочной артерии оторвавшимся тромбом – эмболом. Такой тромб перемещается в венозном русле через правую сторону сердца и затем попадает в легочную артерию. Из-за этого нарушается или полностью прекращается кровоснабжение легочной ткани. У человека при этом появляется одышка, боль в груди, набухают вены на шее, цвет лица приобретает нездоровый, синюшный оттенок. Последствия зависят от месторасположения тромба и его размера, однако в целом ситуация очень опасная, есть вероятность летального исхода.

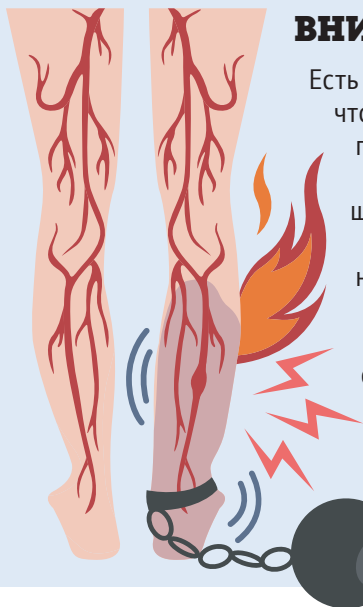
При появлении первых же тревожных симптомов нужно вызвать скорую помощь или, если позволяет состояние, записаться на прием к сосудистому хирургу или флебологу.



Читайте дальше на стр. 12

Продолжение.
Начало на стр. 10

НЕ ДАЙТЕ ТРОМБУ



ВНИМАНИЕ НА СИМПТОМЫ

Есть ряд признаков, которые указывают на то, что с венами на ногах что-то не в порядке. Если они периодически вас беспокоят или стали постоянными спутниками, обязательно пройдите обследование.

- Отечность ног, при этом одна нога может опухать заметно больше другой.
- Чувство тяжести и «пульсации» в ногах к концу дня, болезненность и быстрая утомляемость при ходьбе.
- Синеватый или даже фиолетовый оттенок кожи на ногах, выраженная сетка из сосудов – следствие затрудненного кровотока и скопления крови.
- При выраженном тромбозе боль имеет «пекущий» характер, при надавливании на пораженный сосуд она усиливается.
- Может возникать временная хромота при отсутствии очевидной травмы, трудности с передвижением.
- Судороги в пораженной конечности.

● Общими признаками тромбоза, независимо от места его возникновения, являются боль, ограничение подвижности, нарушение функциональности органа либо части тела.

НА ЗАМЕТКУ

КТО РИСКУЕТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Люди, страдающие избыточным весом. Риски повышаются, если индекс массы тела человека (ИМТ) – более 30. Чтобы рассчитать ИМТ, нужно массу тела (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадратную степень.

Люди старше 40 лет. С возрастом риски развития тромбоза возрастают ввиду целого ряда причин – это изменение гормонального фона, замедление кровообращения, возрастное снижение бытовой активности и так далее.

Люди, традиционно ведущие малоподвижный образ жизни или вынужденно пребывающие долгое время в лежачем положении, например, при госпитализации. Гиподинамия – фактор нарушения кровообращения № 1.

Курильщики. Курение повышает вязкость крови. Кроме того, никотин сужает сосуды, это еще один фактор риска.

Женщины в период вынашивания ребенка. При беременности естественным образом повышается активность свертывающей системы крови, плюс – из-за увеличения массы тела резко возрастает нагрузка на ноги. Увеличивается размер матки, она сдавливает сосуды таза и тем самым замедляет венозный кровоток.

Люди, перенесшие травмы и переломы нижних конечностей. Здесь имеет место повреждение стенок сосудов, плюс – вынужденное пребывание без движения длительное время.

Люди, практикующие долгие поездки на наземном транспорте или авиаперелеты. Человек долгое время находится в сидячем положении, кровообращение в ногах нарушается. К тому же, в салоне самолета понижено атмосферное давление и слишком сухой воздух, что также способствует образованию тромбов.

Женщины, принимающие оральные контрацептивы или гормональную терапию. Доказано, что применение гормональных препаратов связано с повышением риска развития венозных тромбозов, таких как тромбоз глубоких вен и тромбоз легочной артерии.

Люди, страдающие онкологическими заболеваниями: имеют высокие риски тромбоза. Во-первых, у онкобольных повышается свертываемость крови вследствие развития опухоли и нарушения системы гемостаза, во-вторых, химиотерапия также является одним из негативных факторов в плане развития тромбоза.

Люди, страдающие хронической сердечной недостаточностью. У таких больных высок риск венозных тромбозов, при этом на фоне отеков нижних конечностей, вызванных заболеванием сердца, они зачастую остаются незамеченными.

Люди, генетически унаследовавшие предрасположенность к тромбозам. Если тромбоз диагностировали у близких родственников по прямой линии родства – у матери, отца, бабушки или дедушки, следует быть внимательнее к сигналам собственного организма.

Кто ещё

Спровоцировать тромбоз артерий и вен могут медицинские процедуры: катетеризация вены, хирургическое вмешательство, применение лучевой или химиотерапии, протезирование суставов и т. д.



ОТОРВАТЬСЯ!

Артериальный тромбоз не менее опасен

Артериальный тромбоз развивается реже, чем венозный, но он не менее, а в чем-то даже и более опасен. В большинстве случаев это заболевание диагностируют у возрастных пациентов.

Заболевание характеризуется острым нарушением кровообращения и может стать причиной инсульта – гипоксии головного мозга из-за нарушения кровообращения и нехватки кислорода; инфаркта миокарда – сердечного приступа вследствие расстройства кровообращения по коронарным артериям.

Тревожные симптомы – резкое похолодание конечности, бледность, снижение подвижности, движения сопровождаются резкой болью. Такие состояния опасны угрозой потери конечности, если вовремя не устранить причину.



МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ ТРОМБОЗА?

Снизить риски тромбообразования можно, проявив заботу о своем здоровье и следуя простым правилам:

- 1 наладить здоровое питание. Следить, чтобы в рационе регулярно были нежирное мясо, молочные продукты, жирная морская рыба, растительные масла холодного отжима, цельнозерновые злаки, крупы, овощи, фрукты, ягоды, орехи. Исключить или свести до минимума фастфуд, колбасы и полуфабрикаты, жирные и копченые продукты, сдобную выпечку и т. д.;
- 2 отказаться от вредных привычек, таких как курение и систематическое употребление алкоголя;
- 3 пить больше чистой воды;
- 4 стараться больше времени проводить в движении: начинать утро с зарядки, практиковать пешие прогулки. Если работа сопряжена с длительным сидением на одном месте – нужно практиковать короткие разминки-прогулки каждый час;
- 5 избегать тесной неудобной обуви и узкой одежды, которая может нарушать кровообращение;
- 6 при первых подозрениях на тромбоз обратиться к хирургу или флебологу.

Оксана Калашникова

ВАЖНО

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, СОБЫТИЯ ГОДА НАБИРАЮТ ОБОРОТЫ, НАБИРАЕМ ОБОРОТЫ И МЫ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ОБЕЩАЕТ БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО НАСЫЩЕННЫМ, ИНТЕРЕСНЫМ, АКТУАЛЬНЫМ И ЗЛОБОДНЕВНЫМ. ВАШИ ЗВОНКИ И ПИСЬМА ЗАДАЮТ ТОН И НЕ ПОЗВОЛЯЮТ РАССЛАБИТЬСЯ, ЗА ЧТО МЫ ВАМ БЕЗМЕРНО БЛАГОДАРНЫ.

ИТАК, В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- цирроз печени: симптомы, диагностика и лечение заболевания – советы опытного врача;
- кому показана цистоскопия и как подготовиться к исследованию;
- мифы о гельминтозах, которые могут быть опасны для здоровья.



А ТАКЖЕ

в свежем номере мы расскажем о пользе шампиньонов, предложим подробный календарь Великого поста, распишем недельное меню для тех, у кого существует риск тромбозов.

НЕ ПРОПУСТИТЕ, СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 24 ФЕВРАЛЯ.

Многие слышали о народном способе снять воспаление глаз – приложить чайный пакетик или промыть глаз крепкой чайной заваркой. И нередко это действительно помогает! А вы знаете, почему? Всё дело в особых природных веществах – танинах.

ВЯЖЕТ И ЗАЩИЩАЕТ

Танины, или дубильные соединения, – это биологически активные вещества из группы водорастворимых полифенолов. Они присутствуют во многих растениях, обладают горьковатым вкусом и заметными вяжущими свойствами. Дело в том, что танины способны образовывать прочные связи с белками и полисахаридами, в том числе и содержащимися в человеческой слюне. Поэтому, когда нам в рот попадает продукт, богатый танинами, мы ощущаем своеобразную терпкость, вязкость.

Танины содержатся в коре деревьев (чемпион – кора дуба), а также в корнях (например, лопуха, бадана и др.), листьях, плодах, семенах ряда растений. Мы знакомы с танинами благодаря хурме, айве, гранату, орехам, винограду, ягодам шиповника и черники. И, конечно, многим нравится насыщенный вкус и терпкий аромат натурального чая и кофе.

Танины защищают растения от многих болезней, патогенных микробов и грибков, оберегают от губительного воздействия УФ-излучения, а также отпугивают насекомых и других любителей растительности в живой природе.

Танин – ПРИРОДНЫЙ АНТИСЕПТИК



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Танины содержатся как в черном, так и зеленом чае, но в разных сортах растения концентрация дубильной кислоты может сильно различаться. Это зависит от того, в каких климатических и природных условиях выращивали продукт. Считается, что больше танинов в цейлонском, индийском и яванском сортах чая.

ВАЖНО!

При всей пользе танинов, нужно помнить о чувстве меры. При избыточном употреблении эти вещества могут раздражать стенки кишечника, препятствовать усвоению полезных минералов, нарушить аппетит.

У некоторых людей встречается аллергия на продукты, содержащие танины. Кроме того, такие продукты следует с осторожностью употреблять людям с нестабильным артериальным давлением и страдающим сердечной недостаточностью.

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Доказанные антибактериальные свойства танинов – способность подавлять рост патогенов, – позволяют использовать таниносодержащие растения как природные антисептики. Отвар коры дуба в народной медицине используют как полоскание при воспалениях в полости рта.

Раствор на основе танинов помогает ускорить заживление ран, в том числе благодаря их противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствам.

Вяжущие свойства танинов используются при пищевых отравлениях, расстройствах желудка, – чтобы восстановить нормальное пищеварение.

В медицине вещество применяют в составе препаратов, помогающих справиться с ртутным и свинцовым отравлением – за счет умения танинов связывать и выводить токсины.

КСТАТИ

Японские ученые обнаружили способность теотанина поглощать и выводить из организма радиоактивный стронций-90, это позволяет использовать вещество для предупреждения развития лучевой болезни.

Помогают танины и в регенерации кожи при ожогах. Кремы с танинами в составе помогают снять зуд и отеки. А еще доказано, что эти природные вещества способствуют наилучшему усвоению витамина С, укрепляют стенки сосудов, благотворно влияют на умственную деятельность, помогают нам сосредоточиться.

Оксана Черных

«Арктавит»® – абсолютно натуральное, хорошо изученное средство на основе экстракта корня лопуха способствует очищению организма от агрессивных веществ, попадающих извне.

Это богатейший источник танинов, обладающих антибактериальными, противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами.



Посмотрите, сколько задач может решить **ОДИН компонент – **корень лопуха**:**

- ✓ Помогает выводить из крови и тканей продукты распада вирусов и бактерий, токсины
- ✓ Способен снижать алкогольную, пищевую, лекарственную интоксикацию, в т.ч. «похмельный синдром»
- ✓ Поддерживает работу поджелудочной железы, помогает регулировать уровень глюкозы
- ✓ Имеет умеренное потогонное и мочегонное действие, уменьшает проявление отеков
- ✓ Может сдерживать рост бактерий *Helicobacter pylori* в желудке, стимулировать моторику кишечника, уменьшать газообразование
- ✓ Помогает укрепить иммунитет
- ✓ Уменьшает проявление кожных аллергических реакций

**1 курс =
1 месяц приема**

ЗАПУСТИТЕ ПРОЦЕСС ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА УЖЕ СЕЙЧАС

- ▶ **Более 30 лет исследований в лаборатории ООО «Биолит»**
- ▶ **100% натуральный состав**
- ▶ **Экологически чистое производство – собственные поля в Алтайском крае!**

Это важно!

Ничего лишнего в составе:

концентрированный экстракт корня лопуха и все.

Максимальная польза при минимуме компонентов.

Однако, чтобы приготовить всего 200 мл экстракта, потребуется использовать около 60 кг свежих корней лопуха!

Сделайте заказ СЕГОДНЯ, пока действует специальная цена

8 (800) 700-55-46

(с 8:00 до 20:00 по мск)

назовите код: 12745503



БАД. На правах рекламы

При заказе 2-х и более курсов действует выгодная система скидок!

Производитель: ООО «Народная казна» - официальный поставщик продукции Nordic Natural Pharma в России. ОГРН 1167746612230. Адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6. Изготовитель: ООО «БИОЛИТ». Адрес: 634055, г. Томск, пр. Академический, 3. СГР № KZ.16.01.97.003.E.000767.07.16 от 19.07.2016. Состав: концентрированный экстракт корня лопуха. Объем: 200 мл. Способ применения: см. прилагаемую инструкцию. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. В соответствии с подп. 1 п. 4 ст. 9 и ст. 15 ФЗ РФ «О персональных данных» № 152-ФЗ, я предоставляю свои персональные данные и даю согласие на их обработку в маркетинговых целях, связанных с дистанционной торговлей, включая хранение, использование, распространение, уточнение, трансграничную передачу ООО «Народная казна» и его партнерам. Данное согласие действительно в течение 5 лет. По истечении указанного срока согласие считается продленным на каждые последующие 5 лет при отсутствии моего заявления о его отзыве. 8 (800) 600-31-09. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве, сроках, месте и порядке получения по телефону: 8 (800) 700-55-46. Срок проведения акции: с 10.02.2023 по 10.05.2023.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Мебель по уму: ЛДСП или МДФ?

Выбирая продукты в магазине, многие привыкли внимательно изучать состав на этикетке. Так мы заботимся о своём здоровье. А если речь идёт о выборе мебели для своего жилища? Поверьте, здесь тоже важно обращать внимание не только на эстетику и функциональность, но и на состав – чтобы точно знать, из какого материала эта мебель изготовлена.

Два самых распространённых современных материала – это МДФ и ЛДСП. Внешне они схожи, и оба производятся из древесины, но на самом деле имеют ряд серьезных отличий. Их следует знать, чтобы сделать практичный, а главное – безопасный для здоровья выбор.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Самой древней мебелью, «дожившей» до наших дней, считаются предметы интерьера, датируемые III веком до н. э. Найдены они при раскопках в Египте и, конечно, находились в гробнице фараона. Мебель сделана из эбена – породы дерева, произрастающего в тропических лесах. Отделана мебель резьбой из слоновой кости и инкрустирована бирюзой.

ОГОНЬ, ВОДА И ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Итак, на выходе мы получаем два разных материала, у каждого из которых есть свои плюсы и минусы.

● **ЛДСП – материал твердый, неприхотливый в быту.** Благодаря прочному ламинированному покрытию, он не боится механических повреждений. К тому же, отличается огнеупорностью, стойкостью к высоким темпера-

турам и не подвержен процессам гниения. Еще один весомый плюс – доступность по цене.

Из минусов: несмотря на прочность, структура у ЛДСП слегка рыхловата, он плохо поддается фигурной резке. Из него, в основном, изготавливают мебель прямых лаконичных силуэтов.

ЛДСП не рекомендуют использовать в помещениях с высокой влажностью: если нарушится целостность ламината и влага будет затекать внутрь, то ма-

териал может разбухнуть, начать крошиться.

Есть вопросы к составу материала. Важно, чтобы ламинат покрывал плиту с обеих сторон, а все открытые торцевые части изделия были покрыты кромоочными материалами – чтобы избежать возможного испарения формальдегидов.

● **МДФ – считается более экологически безопасным материалом.** К тому же он более плотный по структуре и легко обрабатывается, что позволяет изготавливать из МДФ резную изысканную мебель.

В отличие от ЛДСП МДФ практически не боится воздействия влаги.

Из минусов: высокая стоимость мебели из МДФ. Кроме того, этот материал плохо переносит воздействие высоких температур. Не стоит устанавливать такую мебель вблизи нагревательных элементов, иначе она может начать коробиться, а внешнее покрытие – отслаиваться и пузыриться.

ЛДСП

Это древесно-стружечная плита с ламинированным покрытием. В ее основе – мелкие древесные стружки или опилки, спрессованные и склеенные посредством формальдегидных смол.

Снаружи плиту ламинируют специальной меламиновой пленкой, которая практически срастается с основой. Такое покрытие препятствует выделению формальдегида во внешнюю среду, а также придает материалу благородный внешний вид.

«..... ВСЁ ДЕЛО В ТЕХНОЛОГИИ»



КОГО КУДА?

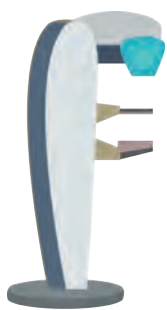
МДФ – лучший выбор для мебели в детскую комнату и в собственную спальню, где мы проводим много времени.

ЛДСП можно смело использовать для кухонных гарнитуров, а также мебели в гостиную и прихожую.

МДФ

При производстве плит МДФ используют мелкодисперсную древесную стружку с добавлением пропитки – в основном, натуральных смол, лигнина и парафина. Ключевое отличие в том, что стружку не склеивают смолами, как в случае с ЛДСП, а спрессовывают под воздействием высоких температур. В производстве дополнительно используют карбамидоформальдегидные смолы, но здесь формальдегид содержится в гораздо меньших объемах.

Оксана Черных



КАК ЧАСТО НУЖНО ДЕЛАТЬ МАММОГРАФИЮ?



Увидела вчера по телевизору, что нужно периодически ходить на маммографию. Я, конечно, не первый раз слышу об этом обследовании, но плохо понимаю, зачем оно нужно, буду рада, если объясните. И еще, нужна ли какая-то предварительная подготовка или можно просто прийти и сделать эту процедуру?

Алёна Рогова, г. Смоленск

Алёна, маммография нужна, чтобы исключить или подтвердить наличие образований в молочных железах даже на самых ранних стадиях, что особенно важно, если речь идет

о злокачественных опухолях. Женщинам до 40 лет обычно делают УЗИ, так как ткани молочной железы более плотные, и маммографию сделать проблематично. Однако, если дама в прекрасном возрасте 40+, то стоит иметь в виду, что эта процедура может быть более показательна, чем УЗИ. Проходить ее профилактически стоит раз в два года или если есть показания. После 50 лет лучше перейти на ежегодное обследование. Подготовка не является какой-то сложной, просто не следует наносить никаких косметических средств на зону декольте и подмышечные впадины. Лучше всего проводить данное обследование на 5–12 день цикла.



ЧТО ПАЛЬЦЫ РАСКАЖУТ О ХАРАКТЕРЕ?



Моя подруга увлекается нумерологией, составляет индивидуальные гороскопы, и вообще она – дама с весьма необычными увлечениями. Очень интересная особа. А тут сказала мне на днях, что, мол, можно узнать много всего о человеке по длине и форме пальцев на руках. Правда ли это? Мне что-то не верится.

Маргарита Белкина, г. Анапа

Такая теория действительно существует. Правда, она не имеет под собой точного научного основания, базируется на исследованиях о влиянии тестостерона на наш организм, в том числе – на длину пальцев. Многие люди действительно узнают себя в описании. На-



пример, считается, что если указательный палец короче безымянного, то человеку свойственны выносливость, непостоянство в любви и тяга к упорядочиванию. Если же их длина одинакова, то человек скорее всего стремится к богатству и славе. То же самое и с формой, если пальцы утолщены снизу, это может свидетельствовать об эгоизме и любви к роскоши. Делаем вывод, утверждение не является научно обоснованным, но почему бы не попробовать ради интереса его проверить?

ПОЧЕМУ ОБРАЗУЮТСЯ КОРКИ В НОСУ?



Меня стало очень беспокоить появление корочек в носу, особенно много накапливается их ночью, удалять их довольно болезненно, так как слизистая уже вся раздражена, плюс иногда я чувствую неприятный запах от них. Что это может быть и как с этим бороться?

Владимир Грачёв, г. Тамбов

Корочки в носу образуются из-за стекания слизи из носа в горло, в целом это нормальный естественный процесс, но ес-



ли это доставляет сильный дискомфорт и ухудшает качество жизни, то, возможно, речь идет о какой-то патологии. Наиболее частая причина – воспаление слизистой околоносовых пазух (гайморовых, лобных и т. д.). Появиться оно может, например, из-за различных заболеваний зубов. В любом случае, следует обязательно обратиться сначала к отоларингологу, он возьмет все необходимые анализы и, если понадобится, отправит на консультацию к стоматологу или другому специалисту.



БЛИНЫ В СТИЛЕ ЗОЖ:

Масленица, наверное, один из самых ярких, весёлых, разгульных и колоритных русских праздников, не зря он так всеми любим. Но насколько широкая Масленица колоритна, настолько же и калорийна, ведь главным и основным угощением в этот праздник являются блины! Масляные, ароматные, румяные, приготовленные сметанкой, мёдом и вареньем! А то, глядишь, и икрой, и шкварками из сала.

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Сырная седмица перед Великим Постом, когда, согласно обычаю, нельзя уже есть мясо, но можно есть сыр, масло, яйца, молоко и сметану, блины, всегда у нас празднуется с размахом. А блины – традиционное угощение на Масленицу, основной компонент которых – пшеничная мука, молоко, масло и сахар, становятся настоящей углеводной бомбой, угрожающей не только фигуре, но и здоровью.

Но повод ли это отказываться от лакомства? Можно ли сделать любимый праздник более здоровым, а блины – более полезными? Давайте разбираться!



НАША СПРАВКА

Название «блин» происходит от старославянского слова «маин» – «молоть». Блины издревле пекли из молодого в муку зерна, добавляя к нему воду, молоко, масло, яйца. Первые испеченные блины из уважения к природе и ее покровителям относили в лес «комам», то есть медведям. Отсюда и пошло выражение «первый блин комом», которое на самом деле к не получившемуся изделию отношения не имеет.



МУКА

Чтобы сделать блины полезнее, необходимо заменить белую пшеничную муку, которая имеет свойство быстро повышать уровень глюкозы в крови, на более полезную, цельнозерновую. В ней содержится грубое пищевое волокно, витамины, минералы, она имеет более низкий гликемический индекс. Также можно использовать ржаную обдирную муку грубого помола, которая содержит около половины грубых пищевых волокон, а также гречневую, рисовую, овсяную, кукурузную, кокосовую, миндальную. Можно добавить в тесто для блинов клетчатку (несколько столовых ложек).

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Чтобы первый блин точно не был комом, важно очень хорошо раскалить на огне сковородку, а уже потом смазать ее маслом (или не смазывать, если масло уже есть в тесте), после чего аккуратно налить порцию блинного теста.

БЛИНЫ ГРЕЧНЕВЫЕ (СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ)

Ингредиенты: 2 стакана гречневой муки, 2,5 стакана молока, 30 г дрожжей, соль.

Как приготовить: Тесто для блинов надо поставить за 2–3 часа до того, как их подавать к столу. Муку развести в теплом молоке или воде с добавлением соли и дрожжей, разведенных в небольшом количестве молока, и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, осторожно, не перемешивая, печь блины на горячей сковороде, смазанной маслом. Блины подавать с растопленным сливочным маслом, сметаной, икрой, сельдью, малосольной рыбой. Можно посыпать их рублеными яйцами, луком, зеленью.

Кстати, муку из гречневой крупы можно приготовить в домашних условиях, смолв ее в кофемолке.

ДЕЛАЕМ БЛИНЫ ПОЛЕЗНЕЕ!



КСТАТИ

В Древней Руси считалось, что девушке замужем делать нечего, пока она не научится самостоятельно печь блины. Ну какая же она, право слово, хозяйка, коли и такой малости не освоила? Да еще и секрет вкусного лакомства у каждой хозяйки должен был быть свой.

ПРАВДА ЭТО ИЛИ ЛОЖЬ?

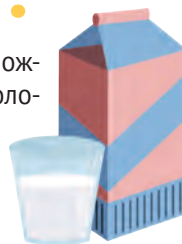
МАСЛО

Жарить блины рекомендуется на качественном топленом, кокосовом масле или на оливковом Extra Virgin – у этих масел высокая точка дымления, а, значит, низкая канцерогенность. А еще лучше подобрать блинницу, на которой можно жарить и вовсе без использования жиров. Если на этапе замешивания теста в него добавить пару столовых ложек качественного оливкового масла, то при жарке жиры можно будет уже не использовать.



МОЛОКО

Чтобы снизить калорийность блинов, можно использовать для их приготовления молоко меньшей жирности, заменить молоко сывороткой, растительным молоком (овсяным, рисовым, кокосовым, миндальным), минеральной водой, водой с газом.



НАЧИНКА

Чтобы блины были диетическими и более полезными, важно, чтобы такой была и их начинка (если в планах именно это лакомство). Более полезной и вкусной начинку сделает добавление зелени. Важно минимизировать сахар. Если совсем нельзя без сладости, можно добавить натуральный сахарозаменитель, например, стевию.



Масленица – безусловно, прекрасный праздник и повод поесть блинов, побаловать себя и близких, встретиться всем вместе за вкусным, красиво накрытым столом, дружно посидеть, пообщаться за чашечкой ароматного чая. Это повод для тещи, чтобы пригласить зятя на блины (в пятницу – тещины вечерки), а снохе – продемонстрировать свои кулинарные таланты своей свекрови, позвав ее потрапезничать на масленичной неделе. Это повод дружно сказать «Где блины – тут и мы!» и солнечно улыбнуться своим дорогим и любимым. Не зря блин – символ солнышка!



Елена Васина

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Доверяя русским историкам, сообщаем, что дрожжевые блины на Руси начали выпекать на рубеже 1005–1006 гг. А это значит, что в 2023 году русскому блину исполняется 1017 лет. Внушительная дата, достойная доброго блинного застолья.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена
Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Кира стащила с крючка полотенце и накрутила чалму вокруг головы. Пара мокрых прядей осталась свисать из-под тюрбана. Гордо, не глядя на меня, Кира прошествовала в спальню и уселась перед зеркалом, вывалив из косметички на туалетный столик все свои тюбики и баночки с кремами.

ПОШЛА ВРАЗНОС

– Дочь, может, поговорим? – не сдавалась я.

– Мы уже обо всем поговорили, – отрезала девушка зло, – мое мнение ты знаешь, но коль скоро ты уже все решила, и оно тебя не интересует, не вижу смысла мусолить тему.

Дверь в спальню дочери захлопнулась прямо у меня перед носом. По щекам тут же побежали слезы обиды.

Я очень боялась говорить Кире о том, что выхожу замуж. С Игорем мы долго скрывали наши отношения. Все же немолодые уже, мне сорок с хвостиком, ему пятьдесят. Но рано или поздно все тайное становится явным. Пришлось сдать явки и пароли. Сначала это сделал Игорь, и его дети восприняли новость о папиной женитьбе более чем адекватно. Оба сына были заметно рады такому решению отца. Тепло приняли меня и весь вечер знакомства ухаживали, не давая даже помочь на кухне. Искренне радовались за свекра и обе его снохи.

Конечно, почувствовав такую поддержку, я воодушевилась и решила наконец рассказать и своей дочке о принятом решении.

«Какая свадьба, ма? Ты в своем уме? Тебе лет-то сколько? Отца выкинула и пошла вразнос?»

Дочь кричала и злилась, а мне было до жути обидно.

СЧАСТЬЕ НЕ В ДЕНЬГАХ

С отцом Киры мы расстались по обоюдному согласию. Я узнала, что у него есть другая. Скандал закатывать не стала, просто попросила уйти. Боря сделал это тихо, без эмоций. Просто собрался и вышел за дверь с чемоданом. Как будто и не насовсем. Дочери тогда было пятнадцать, и она очень болезненно восприняла его уход. Все семь лет с момента расставания с Борисом винила меня в том, что случилось.



Я старалась делать вид, что не слышу ее упреков, была с ней ласкова и ничем не выдавала своей обиды. Кажется, если дочь поймет, как я люблю ее, она забудет обиду. Но с годами становилось только хуже. Боря женился, Кира часто бывала в его новой семье, возвращалась всегда злая и дерганная. Разговаривала сквозь зубы.

– Мы с тобой нищие, нищие, понимаешь? – выдала как-то она. – У отца все: квартира, машина крутая, отдых на море за границей, икра на завтрак. А что у нас? И все это его пасынку. Понимаешь ты? Если бы ты его тогда не выгнала, сейчас как сыр в масле катались бы.

Я попыталась убедить дочь, что счастье не в деньгах, но наткнулась на стену раздражительности и непонимания.

ЗАЧЕМ ТЫ ТАК?

Расписались мы с Игорем тихо. Посидели в кафе с его сыновьями и снохами. Кира на торжество не пошла. Было грустно и обидно. Но Игорь попросил не горевать, обещал попробовать наладить отношения с капризулей.

Предстояло еще сообщить дочери, что я переезжаю в квартиру мужа. И

хорошего от этого разговора я не ждала.

Кира действительно закатила истерику. Кричала и бросала гадкие фразы Игорю. Но он резко осадил мою дочь, запретив орать на меня. От чего на душе стало еще более мерзко, я сразу почувствовала себя предателем.

Помочь перевезти вещи из моей квартиры вызвался младший сын Игоря Лёня. Веселый рыжий парень, с не сходящей с лица улыбкой. Он был удивительно похож на отца. Даже родинка на виске та же, в виде капельки.

Пока я собиралась, и мы грузили вещи в машину, Кира демонстративно равнодушно потягивала на кухне крепкий кофе, закинув ногу на ногу, и делала вид, что вся эта суета ее не касается. Лёня попытался с ней перекинуться парой шуток, но та смерила его таким взглядом, что парень осекся и сбежал к машине.

– Кира, зачем ты так? – грустно спросила я перед тем, как спуститься вниз, на улицу.

– Как? – изумленно выгнула дочь одной бровь. – Крысы бегут с корабля, и меня это не касается. Могу сплясать на радостях, хочешь?

Я всегда



буду рядом

Я не выдержала, разревелась и убежала из квартиры.

У ТЕБЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ

Первые пару месяцев я звонила дочери каждый день. Пытаясь делать вид, что ничего между нами не произошло, заводила обычный разговор о своем житье-бытье, интересовалась у Киры, как дела у нее. Но каждый наш разговор сводился к ее крикам и моим слезам. Постепенно я перестала звонить дочери. Грызла себя за малодушие, но сил выносить ее откровенное хамство и презрение у меня уже не осталось.

А тут Лёня сообщил, что у них с женой Аллочкой ожидается пополнение. Завертелось. Покупка коляски, кроватки. Я, вспомнив свой швейный опыт, строчила с упоением на машинке, с космической скоростью выдавая пеленки, распашонки, ползунки. Начала вязать. Домочадцы только посмеивались над моей неугомонностью и производительностью. Предлагали открыть магазин детской одежды, сколь-

ко всего я нашла и навязала.

– Теть Лен, даже, если каждый день малыша в новое одевать, нам этого не переносить, – смеялась Аллочка. Но меня было не остановить.

И вот как-то в один из дней мне позвонила Кира. Сама позвонила. Я так опешила, что даже трубку не сразу взяла.

– Мам, – голос дочери был необычайно тих и... Кира плачет?

– Доченька, что? – тут же схватила я куртку, чтобы бежать на выручку.

– Мам, я беременна, – срываясь в истерику, сообщила мне дочь. – И, кажется, отец ребенка отцом становиться не собирается. Мам, что делать?

– Фух, – выдохнула я с облегчением опустившись в кресло, прижимая куртку к груди. – Рожать, конечно, что же

Мать – это самое трогательное из всего, что есть на земле. Мать – это значит: прощать и приносить себя в жертву.

Эрих Мария Ремарк



еще? – засмеялась. – Это ли проблема, Кирочка? Вырастим. Ты сама-то что думаешь?

– Мне страшно, мам, – призналась дочь, – а вдруг я не смогу стать малышу хорошей мамой. Вдруг...

– Сможешь, – заверила я дочь. – Я помогу, я буду рядом. И мы обе заревели, прося друг у друга прощения и признаваясь в нежных чувствах.

Елена

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ

«Ваше фото на обложке»!

Хотите, чтобы ваша фотография попала на обложку? Присылайте нам качественные снимки на адрес электронной

почты редакции sz@kardos.ru.

Расскажите вашу историю – похудения, исцеления, любви, судьбоносной встречи или необычного знакомства.

Словом, все, чем вам интересно поделиться с читателями.

Не забудьте указать телефон и обратный адрес для связи.

Давайте сделаем любимую газету еще интереснее и ближе, друзья!

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

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

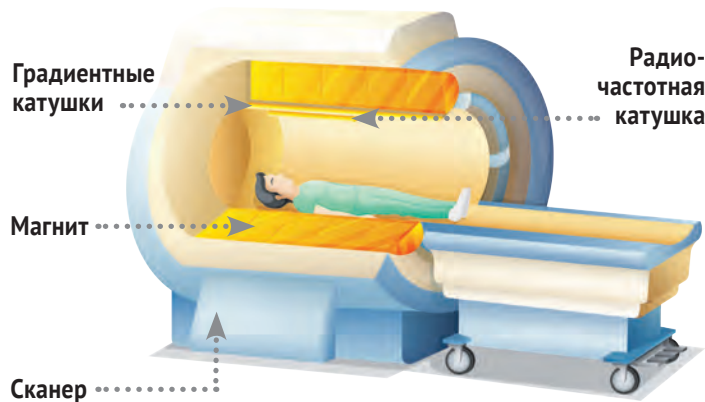
• Акция продлится до конца года. Фотографии и истории для размещения в журнале принимаются до 1 декабря 2023 года.

• С Правилами проведения Акций можно ознакомиться на сайте <https://planetazdorovya.kardos.media/project/Правила-проведения-Акций/>



Магнитно-резонансная томография (МРТ) – уже много лет является золотым стандартом для постановки множества диагнозов. И не меньшее количество времени это популярное обследование обрастало сонмом мифов и заблуждений. Страшно, опасно, подходит не всем (а вдруг я как раз такой «не все»?) – многие люди до сих пор боятся этого обследования, как огня. И зря. Расскажем, почему.

МРТ: РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ПОПУЛЯРНОМ ОБСЛЕДОВАНИИ И ХОЧЕТСЯ И КОЛЕТСЯ



Миф 1: МРТ вызывает онкологию

Магнитно-резонансная томография, на самом деле, один из самых безопасных методов диагностики. МРТ не сопровождается ионизирующим излучением, как, скажем, рентген и компьютерная томография. По сути, аппарат МРТ – это гигантский магнит, создающий постоянное магнитное поле. Чтобы сделать снимки, на пациента накладывается катушка, которая дает радиочастотные импульсы, за счет которых протоны водорода отклоняются в определенных направлениях, в различных органах по-разному. Вот почему, если нет индивидуальных противопоказаний, МРТ можно проходить несколько раз в год без страха нанести вред здоровью.

К слову, об облучении

При рентгене человек действительно получает ионизирующее облучение, которое может запустить в клетках организма патологические процессы. Но опасным считается лишь облучение в 1 мЗв в год в то время, как, скажем, при рентгене грудной клетки мы получаем облучение всего в 0,1 мЗв. Опасность в таком случае будет представлять лишь 10 сделанных в год рентгенов.

Миф 4: С брекетами и зубными имплантатами нельзя делать МРТ

А вот это уже не миф. Вспомним, ведь МРТ – это, по сути, огромный магнит. И да, ему под силу «выдернуть» металлический зубной имплант или повредить брекеты. Если у вас стоят импланты или протезы, об этом обязательно нужно сообщить врачу. В такой ситуации МРТ могут заменить на рентген или компьютерную томографию.

Миф 2: Нужно разом сделать МРТ всего организма и точно узнать всё про своё здоровье

Очень часто для того, чтобы поставить максимально точный диагноз, одного только МРТ бывает мало. Иначе не существовало бы иных скрининговых программ. Плюс стоит помнить, что иногда магнитно-резонансное обследование может показывать ложный результат. В том числе «находить» онкологию, которой нет. Вот чтобы не пугаться раньше времени, назначение обследований лучше доверить врачу.

Миф 5: Чем дороже обследование, тем оно качественнее

Это не так. Цена обследования может зависеть от качества получаемого изображения и мощности аппарата. Но если для назначенного обследования достаточно томографа в 1,5 Тл, есть ли смысл переплачивать за более мощный аппарат? Обговорите этот вопрос с лечащим врачом.

Миф 3: МРТ с контрастом вредно

Зачастую для оценки новообразований, исследования головного мозга, органов брюшной полости, предстательной железы, матки, яичников, суставов при воспалительных заболеваниях действительно назначается МРТ с контрастом. Это исследование помогает получить более достоверную картинку на мониторах. Назначить контраст могут и при подозрении на рассеянный склероз, для исключения изменений в спинном мозге и проч. Инъекционно в организм вводится определенный препарат, в состав которого входит гадолиний. Вещество считается безопасным и лишь в редких случаях может вызывать аллергию. Ну и относительным противопоказанием для проведения МРТ с контрастом считается тяжелая почечная недостаточность. Здесь решение в каждом отдельном случае тоже должно приниматься врачом.

Для нормальной жизнедеятельности организма нам необходимы белки, жиры и углеводы, содержащиеся в пище.

Однако, чтобы эти вещества (БЖУ) усваивались и «работали», необходимы другие полезные нутриенты – аминокислоты. Они являются строительным материалом для белков, витаминов и гормонов, и играют важную роль в функционировании и поддержании здоровья организма. Одной из таких ключевых аминокислот является аргинин.

ВАЖНЫЙ ПЕРЕЦ

Аргинин выполняет разные функции, главная из которых – регуляция процессов азотистого обмена. Благодаря аргинину образуется закись азота, необходимая для функционирования кровеносной системы. Также аргинин положительно влияет на работу нервной и иммунной систем, помогает в выработке гормонов, в том числе гормона роста. Аргинин способствует стимуляции выработки инсулина и креатина (азотсодержащей карбоновой кислоты, необходимой для слаженной работы мозга). Он помогает налаживать жировой обмен, расширяет сосуды, способствует похудению, повышению выработки тестостерона у мужчин и улучшению эректильной функции. А женщинам аргинин помогает улучшить состояние кожи и волос.



ГДЕ ЕГО ИСКАТЬ

Натуральными источниками аргинина являются злаки, орехи, мясо, рыба и яйца. Исключительно богаты аргинином тыквенные семечки, кунжут и арахис, а также кедровые и грецкие орехи. Много этой аминокислоты в тунце и кете, курице, индейке.

У людей, которые ведут активный образ жизни, занимаются спортом, потребность в аргинине повышается, поэтому часто спортсменам, тяжелоатлетам и бодибилдерам приходится дополнительно употреблять аргинин в виде биологически-активной добавки к пище.

Суточная потребность взрослого человека в аргинине составляет 5–6 г, а детей – 4 г.



ВАЖНО!

При всей важности аргинина для нашего здоровья, важно понимать, что, как и большинство нутриентов, аминокислоты лучше всего усваиваются организмом из пищи, именно поэтому вовсе не обязательно бежать в аптеку за добавками, достаточно просто рационально питаться. Аргинин в виде добавок может быть назначен только врачом и только тогда, когда это действительно необходимо.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Добавки аргинина противопоказаны при беременности, кормлении грудью, пониженном артериальном давлении, заболеваниях печени и почек.

Аргинин – ВАЖЕН И НЕЗАМЕНИМ!



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Аргинин – это органическое соединение, условно незаменимая аминокислота, которая способна вырабатываться нашим организмом при условии его здоровья. Когда человек заболевает, а также с возрастом, выработка аргинина организмом снижается, и его количество становится недостаточным. Кроме того, аргинин не вырабатывается в детском возрасте, поэтому детям важно получать его извне, то есть из продуктов питания.

КОГДА УПОТРЕБЛЕНИЕ АРГИНИНА МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО?

Если вы склонны к герпетическим высыпаниям, часто страдаете от «простуды» на губах, то от употребления продуктов, богатых аргинином, лучше отказаться или свести их употребление к минимуму. Дело в том, что вирус герпеса «питается» аргинином и, «потребляя» эту аминокислоту, использует ее для собственного размножения и распространения, а в организме при этом количество аргинина резко сокращается. При лечении герпеса показана диета, включающая продукты с высоким содержанием другой аминокислоты – лизина. Лизином богаты молочные продукты (молоко, творог, твердый сыр), поэтому при появлении герпеса необходимо налегать на «молочку».

Елена Васина

Встреча Бога и человека, которая произошла впервые в Иерусалимском храме, должна стать для каждого человека его личным событием. Путь спасения для каждого должен начаться со встречи Иисусом Христом как его личным Спасителем. Пока такая встреча не произошла, человек остается «сидящим во тьме... и тени смертной».

Иеромонах Иов (Гумеров)

Сретение ГОСПОДНЕ

15 февраля Православной Церковью отмечается Сретение Господне, двенадцатый праздник. В этот день согласно Евангелию от Луки мы вспоминаем о событии, которое произошло на 40 день от Рождества Христова. Это встреча Младенца Иисуса, которого в этот день Дева Мария и Иосиф Обручник принесли в Иерусалимский храм, со старцем Симеоном.



ЗАЧЕМ ДЕВА МАРИЯ ПРИНЕСЛА В ХРАМ ГОЛУБЕЙ

Первенца-мальчика по закону родители должны на 40-й день принести в храм для обряда посвящения Богу. По ветхозаветному закону в те времена женщине, родившей ребенка, было запрещено приходить в храм. Она могла прийти только через сорок дней, если родился мальчик, а если девочка, то через восемьдесят. Как только срок истекал, мать должна принести Господу очистительную жертву: благодарственную – ягненка, и во оставление грехов – голубку. Бедной семье разрешалось заменить ягненка на голубку.

Пречистая Дева не нуждалась в очищении, так как Младенец Иисус появился на свет в результате непорочного зачатия. Однако из смирения и чтобы исполнить закон, Богородица пришла в храм. Очистительной жертвой Девы Марии стали два голубя, поскольку семья была бедной.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ СРЕТЕНИЕ

Сретение Господне – один из двенадцатых (главных) праздников христианской Церкви. В переводе с церковнославянского «сърѣтение» – «встреча». В этот день встретились древняя ветхозаветная религия и христианство.

КТО ТАКОЙ СИМЕОН БОГОПРИИМЕЦ

Как рассказывает предание, Дева Мария, переступив порог храма с Младенцем на руках, встретила древнего старца. Его звали Симеон, что в переводе с древнееврейского значит «слышание». Пожалуй, он был самым старым человеком в Иерусалиме, предание говорит, что на момент встречи праведнику исполнилось 360 лет.

Симеон был одним из 72 книжников, которые по велению египетского царя Птолемея II (285–247 до н. э.) переводили святыя книги с еврейского на греческий. При переводе книги пророка Исаии ученому встретились слова: «Се

Дева во чреве примет и родит Сына». Он хотел исправить «Дева» (девственница) на «Жена» (женщина). Однако явившийся Ангел запретил исправлять слово, пообещав жизнь праведнику, пока пророчество не исполнится, как написал евангелист Лука. В день Сретения исполнилось то, чего старец ждал более трех веков. Церковь назвала его Симеоном Богоприимцем. Святитель Феофан Затворник писал: «В лице Симеона весь Ветхий Завет, неискупленное человечество, с миром отходит в вечность, уступая место христианству...».



Почему с праздником связана икона «Умягчение злых сердец»

С событиями праздника связана икона Богородицы «Умягчение злых сердец» или «Симеоново проречение». На ней символически изображено пророчество праведника, которое он сказал в Иерусалимском храме в день Сретения Господня: «Тебе Самой оружие пройдет душу». Дева Мария изображается на иконе, стоящей на облаке, ее грудь пронзают мечи: три справа, три слева и один внизу. Они означают полноту горя, печали и сердечной боли, которые испытала Божия Мать во время своей земной жизни.



Владимир Даль: ПУТЬ ОТ ВОЕННОГО ВРАЧА ДО АВТОРА СЛОВАРЯ

Имя Владимира Ивановича Даля знакомо любому русскому человеку, он оставил огромный след в истории как автор знаменитого толкового словаря, но мало кому известно, что немалую часть своей жизни Даль посвятил медицине и помощи ближнему. Практиковал в качестве военного врача во время русско-турецкой войны и спас множество жизней. В биографии писателя есть немало занимательных фактов.

ГЛАЗА БОЯТСЯ, А РУКИ ДЕЛАЮТ

Владимир Иванович был замечательным хирургом и окулистом, во многом благодаря своей особенности – амбидекстрии, это значит, что он с равной легкостью пользовался обеими руками, не имея ведущей. Его неоднократно приглашали провести операции, если вмешательство требовало хорошего владения левой рукой. На счету хирурга более 50 удачных операций по удалению катаракты.

ДВА ГЕНИЯ

Особого внимания заслуживает дружба Даля с Пушкиным, началась она довольно предсказуемо, на почве общей страсти к писательству. Поэт был в восторге от словечек, которые Владимир Иванович старательно собирал по крупицам всю свою жизнь, оба видели в этом весь колорит и величие русского языка. Одним из таких словечек было «выползина» – сброшенная змеиная кожа. Однажды Александр Сергеевич пришел в гости к другу в новом сюртуке и шуточно сказал: «Что, хороша выползина? Ну, из этой выползины я теперь не скоро выползу. Я в ней такое напишу!». По трагической случайности именно в этом сюртуке Пушкин получил

смертельное ранение, и Даль, немедленно приехавший к нему, был одним из тех, кто был с поэтом до последнего вдоха, и ему же пришлось вести протокол вскрытия. Он также получил от друга прощальный подарок – золотой перстень с изумрудом и напутствие не забрасывать карьеру писателя.

ЛЖЕНАУКА?

Еще одним малоизвестным фактом является то, что Даля вполне можно считать одним из прародителей гомеопатии в России. Многие верят в чудодейственную силу гомеопатических препаратов, многие считают это чушью и лженаукой, но как бы там ни было, Владимир Иванович внес огромный вклад в развитие этого направления. Он был первым, кто опубликовал на эту тему большую научную статью в «Современнике».

МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ

Конечно, мы не могли не упомянуть тот самый словарь, который принес Далю такую известность. На его создание у мужчины ушло немногим более 53 лет, впечатляет, правда? Писатель был влюблен в русский



Настоящий патриот

В тринадцать лет Даль поступил в петербургский Морской кадетский корпус, где обучался с 1814 по 1819 годы. По окончании курса блестящий студент был возведен в мичманы. В 1826 году, послужив несколько лет на флоте, Даль поступил в Дерптский университет на медицинский факультет, откуда в 1828 году, досрочно окончив учебу, Владимир и направился за Дунай бороться с чумой, вспыхнувшей на фронтах русско-турецкой войны.

язык и не признавал никаких заимствований, поэтому решил втайне от всех добавить в свой словарь несколько слов, которые он выдумал сам. Например, слово «гимнастика» он предлагал заменить на «ловкосилье», а «гармония» на «сглас». Однако обман быстро раскрылся, вышла разгромная статья, и Даль был вынужден сознаться, что добавил несколько выдуманных словечек в свой том. Дело всей жизни не померкло в глазах Владимира Ивановича и на смертном одре, он до самого последнего дня, прикованный к постели, продолжал писать второй том своего словаря, а когда силы окончательно оставили его, этим занималась его дочь. За неделю до кончины Даль попросил ее внести в словарь несколько новых слов, случайно услышанных им от прислуги.



С ДИЕТОЙ ВОЛЮМЕТРИЧЕСКОЙ

Весна уже не за горами – и вот мы, почуяв дыхание обновлённой природы, придирчиво оглядываем себя в зеркале. Прибавилось лишнее за долгую зиму или нет, а похорошеть и посвежесть к новому сезону всё равно хочется. Поговорим о модной тенденции в сфере диетологии – волюметрической диете. Разберёмся, кому она подходит, почему она эффективна и как соблюдать принципы питания.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

На самом деле волюметрическая диета построена по давно известным принципам подсчета и ограничения калорий. А благодаря дефициту калорий масса тела начинает постепенно снижаться. Но один нюанс превратил эту диету в модную и желанную – можно много есть!

Разработчики предложили систему питания, в которой продукты разделены на группы в зависимости от энергетической плотности, или соотношения калорий в объеме пищи: количество жиров повышает плотность, количество клетчатки и воды понижает. И вывели принцип: если хочется есть – ешь, но заменяй калорийность объемом. Поэтому если вы – любитель покусать, то стоит рассмотреть этот подход к питанию.

ГРУППЫ ПРОДУКТОВ

1 Ешь сколько влезет

(55–65% от суточной калорийности):

Некрахмалистые овощи и фрукты; обезжиренные молочные продукты; жидкие нежирные супы.

2 Основное питание

(25–30% от суточного рациона):

Крахмалистые овощи и фрукты; цельнозерновые крупы и бобовые; нежирное мясо, рыба, птица.

3 Лакомые кусочки

(10–15% от суточного рациона):

Жирное мясо, рыба, птица; сыр; майонез; мороженое; картофель; цельнозерновой хлеб.

4 Запрещенка (можно совсем

по чуть-чуть и не каждый день):

Сдобная выпечка; шоколад; конфеты; сухофрукты; жирные молочные продукты; сливочное масло; сало; фастфуд; жареные блюда; алкоголь.

Группа исключений: все виды масел, орехи и семечки относятся к запрещенке по калорийности, но при этом их необходимо добавлять в ежедневный рацион в крошечном количестве.



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

1. Необходимо вести пищевой дневник, куда записывать объем и вид пищи, а также планировать рацион на следующий день, просчитывая калории: для женщин 1800 кКал, для мужчин 2600 кКал.
2. Питаться только домашней свежей едой, использовать только здоровые способы приготовления: варка, варка на пару, тушение, запекание.
3. Каждый день включать в рацион продукты из первых трех групп, соблюдая распределение объема, и добавлять к пище немножко качественного растительного масла и кусочек цельнозернового хлеба. Несколько раз в неделю позволять себе угощение из 4 группы.
4. Не нужно придерживаться строгого распорядка в питании. Можно хоть 10 раз в день перекусывать и даже объедаться – но только продуктами из 1 группы.
5. Начинать любой прием пищи следует с наиболее объемного блюда.

6. Если очень хочется есть, заменять калорийную пищу объемной. Предполагается, что, съев миску овощного салата и тарелку супа из 1 группы, вы получите столько же калорий, сколько от куска запеченной свинины, но при этом будете дольше ощущать сытость и спокойствие.
7. Обязательным приложением к этой диете является физическая нагрузка не менее получаса в день.

Эта диета вам не подходит, если:

- у вас есть заболевания пищеварительной системы, синдром раздраженного кишечника, склонность к диарее;
- в соответствии с рекомендациями врача вам нельзя жестко ограничивать жиры и белки в рационе.

Ольга Бельская

ФИГУРА БУДЕТ БОМБИЧЕСКАЯ

РЕЦЕПТЫ



Энерг.
ценность
на 100 г –
20 ккал

ДИЕТИЧЕСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУПЧИК

Ингредиенты на 6 порций:

- 4 луковицы
- 300 г капусты белокочанной
- 1 шт. моркови • 2 шт. помидоров
- 1 шт. сладкого перца
- 2 стебля сельдерея
- небольшой пучок зелени сельдерея
- 1,5 л воды • соль и специи по вкусу.

Лук нарезать четверть-кольцами, морковь натереть на крупной терке, потушить 10 минут. Добавить нарезанные помидоры, посолить, добавить специи и тушить еще 5 минут. Вскипятить воду, положить мелко нарезанную капусту, сладкий перец, сельдерей. Варить 15 минут, добавить тушеные овощи, посолить и варить до мягкости капусты.

САЛАТ С ФУНЧОЗЫ

Ингредиенты на 4 порции:

- 250 г рисовой лапши (фунчозы)
- 2 шт. средних огурцов • 2 шт. моркови
- 3 шт. сладкого перца • 3 зубчика чеснока
- 3 ч. ложки рисового или яблочного уксуса
- 2 ст. ложки соевого соуса
- масло подсолнечное или оливковое – по вкусу
- соль – по вкусу

Фунчозу залить холодной водой на 10 минут, слить. Залить кипятком, оставить на 5 минут. Откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Морковь и сладкий перец нарезать тонкой соломкой, чеснок измельчить и потушить на растительном масле до мягкости. Огурцы нарезать соломкой. Смешать фунчозу, тушеные овощи, огурец. Заправить смесью соевого соуса и уксуса.



Энерг.
ценность
на 100 г –
49 ккал

СЭНДВИЧ С ИНДЕЙКОЙ

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 голень индейки
- 4 куска цельнозернового хлеба
- 2 шт. помидора
- 1/4 кочана салата айсберг
- 2 ч. ложки горчицы
- 100 г густого йогурта
- небольшой пучок укропа

Голень индейки посолить, поперчить, завернуть в два слоя фольги и запекать при 180°C 70–80 минут. Снять кожу, мясо срезать. Хлеб подсушить в тостере или духовке. Помидоры нарезать кружками. Смешать измельченный укроп, горчицу и йогурт. Для одного сэндвича смазать йогуртовым соусом кусок хлеба, положить на него лист салата, на него индейку и помидор, снова смазать соусом, прикрыть листом салата и вторым куском хлеба. Немного прижать и дать пропитаться 5–10 минут.

Энерг.
ценность
на 100 г –
170 ккал



ЯБЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ

Ингредиенты на 2 порции:

- 3 шт. сладких яблок • 2 ст. ложки меда • 2 ст. ложки рубленых орешков
- цедра половины лимона • 100 г адыгейского сыра • 1,5–2 ч. ложки корицы
- масло растительное для смазывания формы

У яблок удалить сердцевину и нарезать тонкими кружками. Выложить их в форму для выпечки, смазанную маслом, по кругу внахлест. Присыпать корицей и цедрой лимона, полить половиной меда. В середину выложить орешки, смешанные с половиной меда. Поставить в духовку при 180°C на 15 минут, затем присыпать раскрошенным адыгейским сыром и подержать в духовке еще 5–10 минут.



Энерг.
ценность
на 100 г –
175 ккал

Последняя опера Джакомо Мейербергера								Средне-азиатский можжевеловник	Вот исхудал-кожа да ... остались!	Поэт-мечтатель из театра Карабаса
Лекарство пуговичного формата	Кайма, бордюры стены, пола, ковра		Звездный кремлевский материал	Финвал, сейвал и морская свинья	Подол платья		Скрипичная дианастия из Кремоны			
				Вадим - Вадиму, Никодим - Никодиму				В каком овоще много каротина?	Зачетная с оценками студента	"Царственные" птицы
	Родной город для Карла Маркса				Какая бумага сулит дивиденды?	Иное название каравая	"Пахарь" на гусеничном ходу			
	Объект забот стоматолога	Металл в гемоглобине	Волнистая линия в словарях	"То, как зверь, ... завоет"				Холст домашней выделки		
	Хлеб в зерне и на корню				Спец по вешанию лапши на уши	... Турман, убившая Билла	Пьеса Булгакова "... Турбиных"		Роберт, что сыграл Вито Корлеоне	Краска для волос
					Запуск кислорода в легкие			Семена после получения масла		
	Не жалел, не боялся, не плакал		В борщ да на венюк гош			Один из высших сортов кофе				Расточительный человек
				Танцовщица и певица ... фон Тиз				... Чугункин - доктор для Шарикова		
	Что предохраняет шахту от обвала?	Длинная телега (устар.)					Имя кино-режиссера Бёртона	Кусок ткани на прореху		
Гимнастика на татами с гвоздями					Сырая баня по-турецки					

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА!

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

на 1 месяц	на 2 месяца
80,59 Р	161,18 Р
на 3 месяца	на 4 месяца
241,77 Р	322,36 Р

16+ ПОДПИСКА - ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

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

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

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 1-ое полугодие 2023 года! До 20 февраля 2023 года можно подписаться на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 4 месяца (с марта по июнь). Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



ГОРОСКОП на 10–23 февраля



ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

Овнам стоит бережнее относиться к чувствам близких, дорожите добрым к вам отношением. Для хорошего самочувствия – меньше быстрых углеводов и больше зелени.

10 февраля – полезен клюквенный морс
12, 14 февраля – скажем да пешим прогулкам
22 февраля – пора проверить здоровье десен



БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Для Близнецов настало время копить силы. Избегайте шумных компаний, не бойтесь отказывать. Уделите внимание здоровью кожи, сухость и шелушение нужно устранить.

11, 16 февраля – актуальна монодиета
13 февраля – пора посетить ортопеда
22 февраля – хороша скандинавская ходьба



ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

Львам можно рискнуть и погнаться за 2 зайцами, главное – грамотный тайм-менеджмент. Здоровье будет зависеть от ментального состояния, так что чаще радуйте себя мелочами.

11, 13 февраля – массируем личико и уши
17, 20 февраля – гуляем и глубже дышим
23 февраля – вводим овощи в меню



ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Лидерские качества помогут Весам завоевать доверие важных и нужных людей. Не пренебрегайте физическими нагрузками, особенно хороши спортивные танцы.

10 февраля – полезны йогурты и кефир
11, 22 февраля – отложим гаджеты в сторону
15, 18 февраля – зарядка не будет лишней



СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам следует говорить напрямую о чувствах, окружающие могут не понимать ваших намеков. Время водных процедур настало, актуальны регулярные заплывы в бассейне.

11, 12 февраля – полезны курица и индейка
18 февраля – хорош массаж шеи и головы
22 февраля – время посетить окулиста



ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

У Водолеев все будет стабильно хорошо, не изнуряйте себя физическими нагрузками, зато это хорошее время для учебы. В том числе для изучения принципов здорового питания.

10 февраля – полезны орехи и мед
17, 18 февраля – дни для встреч с друзьями
20, 21 февраля – старайтесь больше отдыхать



ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

Тельцам придется заниматься решением бытовых вопросов. Но порадует здоровье, главное, больше времени проводить на свежем воздухе и следить за осанкой.

10 февраля – время для растяжки
12, 15 февраля – полезны бобовые
17, 23 февраля – нет алкоголю, да воде



РАК ● 21 июня – 22 июля

Ракам нужно научиться находить компромиссы и держать слово. Не стоит откладывать визит к окулисту и хорошо бы делать гимнастику для глаз хотя бы пару раз в день.

15, 17 февраля – лучше отказаться от кофе
19 февраля – закаливание – то, что нужно
21 февраля – полезен дневной сон



ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Для Дев настало время сложного выбора, доверьтесь шестому чувству – не прогадаете. Не игнорируйте сигналы организма, особо внимательно отнеситесь к здоровью почек.

13, 14 февраля – выбираем удобную обувь
18 февраля – полезен красный лук
19, 22 февраля – актуален контрастный душ



СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

У Скорпионов попросят помощи близкие, не спешите отказывать. В вас нуждаются, будьте рядом. Стоит заняться здоровьем стоп, подобрать качественные стельки.

12, 14 февраля – следим за влажностью воздуха
17, 21 февраля – хорошее время для растяжки
18, 23 февраля – полезны гранат и виноград



КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Пришло время для Козерогов перестать прятаться от перемен, откройтесь для всего нового. Обратите внимание на здоровье ЖКТ, от него будет зависеть общее самочувствие.

10, 12 февраля – не время для сдобы
17, 20 февраля – дни банных процедур
23 февраля – массируем поясницу



РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам нужно стать более независимыми, это касается как финансовой, так и других сфер жизни. Уделите внимание здоровью околоносовых пазух и горла. Вокал – то, что нужно!

10, 14 февраля – полезен зеленый чай
13, 21 февраля – пора посетить подолога
25 февраля – следует одеваться теплее

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 3 (170). Дата выхода:
10.02.2023

Подписано в печать: 03.02.2023
Номер заказа – 2023-00407
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 08.02.2023

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

Тираж 172 500 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право публиковать
любые присланные в свой адрес
произведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные мате-
риалы. Факт пересылки означает
согласие их автора на использо-
вание присланных материалов в лю-
бой форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

ДИАМАГ МЕДИЦИНСКИЙ АППАРАТ

ДЛЯ ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Аппарат ДИАМАГ создан совместно с учеными ФГБУ «Федеральный центр цереброваскулярной патологии и инсульта»



НИЗКОИНТЕНСИВНОЕ НИЗКОЧАСТОТНОЕ МАГНИТНОЕ ПОЛЕ



ТЕРАПИЯ НЕ ТОЛЬКО В КЛИНИЧЕСКИХ, НО И В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



НОРМАЛИЗУЕТ ТОНУС СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА



ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- хроническая ишемическая болезнь головного мозга (атеросклероз сосудов головного мозга, гипертоническая энцефалопатия, сосудистая деменция)
- остеохондроз шейного отдела позвоночника с явлением цефалгии
- мигрень, мигренозная невралгия
- депрессивные, смешанные тревожно-депрессивные и невротические расстройства
- расстройство сна

ДИАМАГ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- улучшить кровоснабжение головного мозга за счет активизации кровотока
- улучшить реологические свойства крови
- повысить эластичность сосудистых стенок
- нормализовать активность коры головного мозга, оказывая седативное, противотревожное действие
- при совместном применении с лекарственными средствами обеспечивает их лучшее усвоение



Реклама 16+

ФОР 2012/13599

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

Мед-магазин ¹ 8 800 700-52-00

Столички ² 8 495 215-52-15

Неофарм ³ 8 495 585-55-15

СберЕаптека ⁴ 8 800 700-77-11

Планета здоровья ⁵ 8 495 369-33-00

Медтехника 7 ⁶ 8 499 550-10-16

ВитаМедичи ⁷ 8 800 551-24-06

Аптека.ру ⁸ 8 800 700-88-88

Здравсити ⁹ 8 800 500-92-62

ФармаТ ¹⁰ 8 800 550-94-12

¹ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г.Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ²ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г.Москва, ул.Гарibaldi, д.26, корп.5, этаж1, пом. 1, ОГРН 1167746476754. ³ООО «НЕО-ФАРМ», г.Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ⁴Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт ц пом1 ком2, ОГРН 1147746631988. ⁵ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г.Москва, ул.Братиславская, д. 16, корп. 1. ⁶ООО«МедтехникаМ1» ОГРН 1157746290305, 127018, г.Москва, ул. Складочная, д.1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁷ ИП Куриченко Максим Павлович, ОГРН 308312834000157, 127282, г. Москва, Заревый проезд, д. 10, Помещение №22, м. Медведково. ⁸Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875. ⁹Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. ¹⁰ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЕСЛИ НОС СТАЛ «ЗАЛОЖНИКОМ» НАСМОРКА... КАК ВЕРНУТЬ СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ, НЕ «СЖИГАЯ» СЛИЗИСТУЮ КАПЛЯМИ?



Говорят, многие специалисты очень жалеют, что сосудосуживающие капли, снимающие заложенность носа, продаются в аптеках без рецепта. Почему?

Да потому что они не так безобидны, как люди привыкли считать. Это физиотерапия действует непосредственно на очаг воспаления, а вот капли способны оказывать токсическое действие на весь организм, особенно детский!

Капля и камень точит, и носовую перегородку...

Повышение артериального давления, учащение сердцебиения, сужение сосудов сердца... И это далеко не полный список вероятных побочных явлений от назальных капель.

Есть еще риск химического повреждения и разрастания слизистой носа, формирования

зависимости (если капать дольше 5-7 дней), а впоследствии – даже блокировки носового дыхания.

Да и лечебного эффекта от капель – ноль. В отличие от, например, магнитного поля в сочетании с импульсной светотерапией, воздействующих на причины болезни, капли – это всего лишь кратковременное снятие симптомов.

Исключить полностью использование аптечных капель трудно, но значительно уменьшить их потребление, а значит, риски для здоровья, вполне реально!

5 простых способов снизить количество капель

1. Лучше закапывать детские средства, с меньшей концентрацией действующего вещества, или заменять ими «взрослые» хотя бы через раз. И нужно учесть, что ксилометазолин безопаснее нафазолина.
2. Можно попробовать чередовать капли со спреями с морской солью, стараясь увеличить интервал между закапываниями.
3. Желательно увлажнять воздух в квартире. Идеальная влажность — 45-50%.
4. Многим помогает такой совет: лекарство нужно закапать лишь в одну ноздрю, давая второй «отдохнуть». В следующий раз – наоборот.
5. Замечательную возможность избавиться от заложенности носа, уменьшить или даже полностью снять потребность в каплях даёт устройство комплексной физиотерапии МУЛЬТИЛОР, включающее магнитное поле, красный импульсный свет и тепло.

Больше физики – меньше «химии»!

МУЛЬТИЛОР разработан на одном из крупнейших предприятий по производству медицинской продукции для больниц – Елатомском приборном заводе (ЕЛАМЕД). Медицинская техника профессионального уровня – одно из ведущих направлений работы ЕПЗ.

МУЛЬТИЛОР предназначен для лечения и профилактики ОРЗ, ринитов, других лор-заболеваний. Способствует снятию воспаления, усилению микроциркуляции, повышению местного иммунитета. Позволяет улучшить тонус сосудистых стенок – это важно для того, чтобы обходиться без химических «помощников».

Физические факторы устройства действуют целенаправленно и не создают избыточной нагрузки на другие органы и системы. И это, пожалуй, наиболее серьёзная альтернатива химическим средствам.

МУЛЬТИЛОР даёт возможность:

- ❖ убрать отек слизистой, устранить заложенность и очистить нос без капель – практически сразу после применения;
- ❖ защитить и восстановить слизистую оболочку носа, вернуть обоняние;
- ❖ улучшить самочувствие с первых процедур.

Регулярное курсовое применение устройства во время простуды может помочь ускорить сроки выздоровления, избежать осложнений и возвратить свободное дыхание.

МУЛЬТИЛОР подходит даже детям от 1 года и очень удобен. Благодаря щадящему действию его можно применять многократно круглый год.

МУЛЬТИЛОР. Бережный, надёжный, без «химии»

Только до конца февраля купите Мультилор **ВЫГОДНО** в аптеках и медтехниках

Столички
Аптеки

8 (495) 215-52-15

неофарм

8 (495) 585-55-15

ОРТЕКА
МЫ ДАЕМ ОПОРУ

8 (800) 33-33-112

ФАРМАТ
сеть аптек

8 (800) 550-94-12

скидка
600
рублей

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ³ ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17 ОГРН: 5087746138310. ⁴ ООО «Фармат», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289.

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



РЗН 2013/867

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ