

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 18 (185)

15 сентября –
5 октября
2023 года



ИНУЛИН

ЧТО ЭТО И ЗАЧЕМ НУЖЕН

СТР. 14

СУРИЦА

НАПИТОК СИЛЫ ДРЕВНИХ СЛАВЯН

СТР. 8

БЛЮДА ИЗ АЛОЭ

АПТЕКА НА ТАРЕЛКЕ



СТР. 26-27

ISSN 2712-9861



ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 3

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЛЕЙКОПЛАКИЯ:

НАЛЁТ НА ЯЗЫКЕ –
ПРЕДВЕСТНИК РАКА?

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ЗДОРОВАЯ ОСЕНЬ –
время позаботиться
о себе и близких!

читайте на стр. №№ 15-18

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Реклама



ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Тонومتر

1990 руб. **1290 руб.**

НОВИНКА



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками

2990 руб. **2490 руб.**



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!

Электрический измельчитель «Молния»

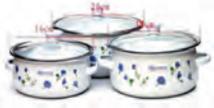
2100 руб. **1590 руб.**



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

Набор кастрюль

4800 руб. **1290 руб.**



Каждая кастрюля изготовлена из цельного листа углеродистой стали и покрыта жаропрочной эмалью. Диаметр: 16, 18 и 20 см.

Подушка для ног «Здоровый сон»

1690 руб. **990 руб.**



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

Наколенник «Двигайся легко»

2 по цене 1 990 руб.



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

Матрас топпер с анатомическим эффектом

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



СУПЕРЦЕНА
от 1690 рублей

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

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ИП Елкин Иван Юрьевич ОГРН 321774600271012. С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по телефону 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций с 15.09.2023 г. по 06.10.2023 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

Корректор осанки

S-M талия 60-85 см
L-XL талия 86-125 см
РУ № РЗН 2018/6874 от 28.02.2018 г.

1690 руб. **990 руб.**



Боли в пояснице, шее, грудном отделе – все это чаще всего следствие неправильной осанки, постоянно опущенные плечи создают излишнее давление на грудную клетку, диафрагму и могут вызвать остеохондроз, сколиоз и далее всем знакомые боли в спине. Представляем корректор для профилактики сколиоза, исправления дефектов осанки, облегчения боли в поясничном, грудном, шейном отделе, плечах, спине. Корректор поможет выпрямить вашу спину и научит мышцы держать правильное положение.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1300 руб. **990 руб.**



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

Усилитель звука **НОВИНКА**

990 руб.



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

Увеличительные очки-лупа **2 по цене 1** 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 ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

Вертикальная суперсушилка для белья

2600 руб. **1990 руб.**



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

Отпугиватель-фонарь **НОВИНКА**

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



1690 руб. **1290 руб.**

Отпугиватель грызунов и насекомых **990 руб.**

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



2 по цене 1

Точилка «Мастер» **НОВИНКА**

1190 руб. **690 руб.**



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

Складная стиральная машинка «Мини-автомат»

2490 руб. **СУПЕРЦЕНА**



НОВИНКА

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

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

1710 руб. **990 руб.**



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

Светильник «Чемпион» 990 руб. солнечная батарея

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



Лента «Супер Фикс» **2 по цене 1** 990 руб.

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



Надевайка **НОВИНКА** 1290 руб. **990 руб.**

Когда суставы теряют подвижность, совершать привычные движения с каждым годом становится сложнее. Представляем вам универсальное приспособление, которое поможет как снять, так и надеть носки или обувь маломобильным, пожилым, людям с лишним весом, или беременным не наклоняясь к ступням.



«Ажур Бра» набор кружевных бюстгалтеров

В комплекте 3 штуки: белый, черный, бордовый S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

2300 руб. **1690 руб.**



«Ажур Бра» – это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натирает. Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы. Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Его можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши.

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

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

15 сентября

Луна в Весах, новолуние

- + уход за собой, тушеные овощи
- нагрузка на поясницу, пасленовые

16-17 сентября

Растущая Луна в Весах

- + контрастный душ, отвары трав
- нахождение на сквозняке, сдоба

18-19 сентября

Растущая Луна в Скорпионе

- + ферментированный кипрей, отдых
- крепкий кофе, промокшие ноги

20-21 сентября

Растущая Луна в Стрельце

- + можжевеловая баня, массаж спины
- алкоголь, ночной просмотр телешоу

22 сентября

Луна в Козероге, первая четверть

- + посещение ЛОР-врача, творог
- ссоры с близкими, питание на бегу

23-24 сентября

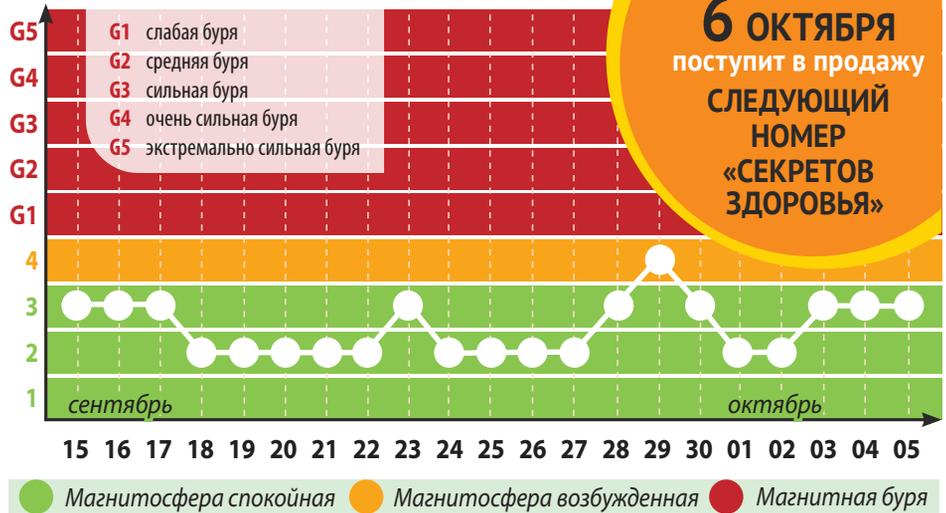
Растущая Луна в Козероге

- + уход за ногтями, прогулка в парке
- недостаточный сон, острый перец

25-26 сентября

Растущая Луна в Водолее

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



- + морепродукты в меню, танцы
- нагрузка на суставы, гиподинамия

27-28 сентября

Растущая Луна в Рыбах

- + плавание, растирание сухой щеткой
- обувь не по размеру, переедание

29 сентября

Луна в Овне, полнолуние

- + массаж стоп, зелень и рыба в меню
- поднимание тяжестей, горячая ванна

30 сентября

Убывающая Луна в Овне

- + суставная зарядка, заливное, желе

- работа вниз головой, сладкая сдоба

1-2 октября

Убывающая Луна в Тельце

- + пешие прогулки, душевное общение
- самолечение боли в животе, бег

3-4 октября

Убывающая Луна в Близнецах

- + гимнастика для зрения, черника
- громкий крик, лечение горла содой

5 октября

Убывающая Луна в Раке

- + оздоровительный массаж, морковь
- сладкая газировка, тесное белье

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! МЕЛАНХОЛИЯ ОСЕННЕГО УВЯДАНИЯ УЖЕ ПОДКРАДЫВАЕТСЯ К НАМ, ГРОзя ОКУТАТЬ МЫСЛИ НАШИ ГРУСТЬЮ И ПЕЧАЛЬЮ. ТАК НЕ ДАДИМ ЖЕ ОСЕННЕЙ ХАНДРЕ ВЗЯТЬ НАД НАМИ ВЕРХ! А НАШИ СВЕЖЕНЬКИЕ, ТОЛЬКО-ТОЛЬКО ИЗ-ПОД ПЕРА СТАТЬИ ПОМОГУТ НЕ УНЫВАТЬ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ЧИТАЙТЕ:

- как гравитация влияет на наши суставы и что с этим делать;
- какие позы сна наиболее «удачны» для полноценного отдыха сердца;
- что о нашем внутреннем мире может рассказать беспорядок в доме.



А ТАКЖЕ

вашему вниманию статья о том, действительно ли пища, приготовленная в глиняных горшочках, вкуснее и полезнее; почему стоит заготовить на зиму клюкву и как это правильно сделать; спасут ли квасцы от запаха пота и многое другое.

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 6 ОКТЯБРЯ!



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ОТ МИГРЕНИ СБОР НА ПОМОЩЬ СКОР

Я со студенческих лет страдаю от периодических приступов мигрени. Состояние это крайне неприятное и отнимающее кучу жизненных сил. После очередной мучительной бессонной ночи я наконец решила попробовать рецепт, который советовала мне моя бабуля, но я не принимала это всерьез. Для приготовления настоя нам потребуется по 1 ст. ложке сушеных ромашки, мяты, Melissa и валерианы. Помещаем все травы в термос и заливаем 500 мл кипятка. Наставать долго не нужно, достаточно 20 минут. Затем процеживаем наш «эликсир жизни» и принимаем по 100 мл ежедневно в течение недели.

Анастасия Родионова, г. Чита



Наша справка:

Этот настой из лекарственных трав может помочь снизить интенсивность боли при мигрени благодаря своим успокаивающим и расслабляющим свойствам. Ромашка и мята обладают спазмолитическим действием, что способствует снятию сосудистого спазма и уменьшению болевого синдрома при мигренозных атаках. Melissa и валериана имеют успокаивающие эффекты, снижая уровень напряжения и стресса, часто являющихся сопутствующими факторами при мигрени.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОДА ШЁЛКУ

Шелковые наволочки – это настоящая находка для каждой прелестницы. Помимо того, что они очень приятные на ощупь и дорого выглядят, это роскошество обладает еще и противомикробным эффектом. А все за счет меди в своем составе. Это значит, что сладкий сон не обернется неприятными высыпаниями на лице, отеками поутру или проблемами с кожей головы.

Анна Николаева, г. Новороссийск



пятка, потом плотно термос закрыть и подождать 40 минут. Затем необходимо процедить настойку и охладить ее до комнатной температуры. Принимать следует по 100 мл 2–3 раза в день перед едой в течение 3 недель. Чемпионка моя уже снова в седле.

Анна Семёнова, г. Черемхово

✉ БОЛЯТ СУСТАВЫ? КРАПИВА ВСЁ ПОПРАВИТ

Моя доча занимается профессионально конным спортом, участвует в соревнованиях, помогает дрессировать молодых лошадей. Все время проводит на конезаводе, это уже как часть ее самой. Но ее стали беспокоить боли в колене, с суставом что-то не то было, может, и упала на одной из тренировок, а мне не сказала, чтобы не беспокоить. А может, просто перенапряглась. В любом случае, я знала очень простое средство, которое могло ускорить процесс выздоровления. 2 ст. ложки сушеной крапивы нужно положить в термос и залить 500 мл ки-

Наша справка:

Крапива богата витаминами и минералами, которые способствуют снижению воспаления и укреплению суставов. Она содержит витамин С, который улучшает состояние соединительных тканей, а также магний, калий и кальций, необходимые для их здоровья. Кроме того, растение обладает детоксикационными свойствами, очищает организм от вредных веществ, что также благотворно сказывается на состоянии наших суставов.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МНОГОСЛОЙНОСТЬ В МОДЕ

Хочу посоветовать отличный лайфхак для экономии времени, которое так ценит каждая хозяйка. Всегда вставляйте в мусорное ведро сразу несколько пакетов. Когда вы вытащите наполненный верхний, новый пакет будет уже готов к использованию. Это очень удобно!

Аделина Ушакова, г. Коломна



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ДЛЯ КРЕПОСТИ НОГТЕЙ МАСЛИЦА НАГРЕЙ

У меня очень хрупкие ногти, абсолютно не получается отрастить длину, а любое наращивание или гель-лак не держатся из-за отслоек. Как любой представительнице прекрасной половины человечества, мне хотелось, чтобы мои ручки выглядели ухоженно, поэтому я начала искать решение. Делюсь с вами советом, который мне помог. Нагреваем небольшое количество касторового масла и масла оливы в соотношении 1/1 до комфортной температуры. Наносим теплое масло на ногти и массируем их в течение 5 минут, уделяя особое внимание кутикуле и

нижней части ногтей. После массажа надеваем на руки нитриловые перчатки и оставляем минут на 15–20. Затем споласкиваем руки и мажем хорошим увлажняющим кремом. Я делала такую процедуру каждый день, и через месяц мои ногти уже выглядели заметно более здоровыми.

Дарья Старикова,
г. Лысьва



Наша справка:

Масло оливы и касторовое богаты жирными кислотами,

которые помогают питать и увлажнять ногти, делая их более здоровыми и менее хрупкими. Они также содержат витамин E, который способствует росту ноготков и помогает укрепить их структуру. Массаж маслом стимулирует кровообращение вокруг ногтей, что способствует доставке питательных веществ к ним и улучшает их общее состояние.

sz@kardos.ru

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

 **ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

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

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ № 18 (185) 15-28 сентября 2023 года 

ИНУЛИН
ЧТО ЭТО И ЗАЧЕМ НУЖЕН

СУРИЦА
НАПИТОК СИЛЫ ДРЕВНИХ СЛАВЯН

БЛОДА ИЗ АЛОЭ
АЛТЕКА НА ТАРЕЛКЕ



ISSN 2712-9861



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУ



ЛЕЙКОПЛАКИЯ:
НАЛЁТ НА ЯЗЫКЕ –
ПРЕДВЕСТНИК РАКА?

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

ЗДОРОВАЯ ОСЕНЬ –
время позаботиться о себе и близких!
читайте на стр. №15-18
УМНОЖАЮТ ПРОДУКТИВНОСТЬ РАБОТЫ, ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОЗНАНИЯ

16+ **ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 года!**

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

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

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)

«Все болезни от нервов». Ёмкая фраза, к которой мы зачастую относимся недостаточно серьезно, удачно вплетая в подходящую по случаю шутку. Или проносим её обречённо, как данность, которую всё равно изменить невозможно. Мол, ну да, заработал себе гипертонию после увольнения. Что же тут поделаешь – стресс, нервы...

А между тем, специалисты уверены – стрессом можно и нужно учиться управлять. Это отличная профилактика артериальной гипертонии и одна из составляющих комплексного лечения этого заболевания.

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ – полезный навык гипертоника



? ПОЧЕМУ ПРИ СТРЕССЕ ПОВЫШАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ

Когда мы нервничаем, тревожимся, переживаем, в кровь выбрасывается рекордное количество гормонов, увеличивающих сосудистый тонус. Сердечные сокращения ускоряются, повышается сердечный выброс – артериальное давление повышается. Если таким образом реагировать на любую мелочь, то, увы, избежать артериальной гипертонии будет очень сложно.

чередой входят такие фразы, как «мне вполне это под силу», «конечно, у меня получится». Не забываем себя хвалить.

Всё по полочкам

Испытывая беспокойство, стараемся вычленив из череды путающихся эмоций и чувств причину эмоциональной какофонии. Как только поняли, что волнует, сразу ищем возможность минимизировать или вовсе устранить раздражитель. Возможно, он и внимания нашего не стоит.

К большой цели маленькими шажочками

Ставим перед собой только реальные цели. Не нужно пытаться объять необъятное. На пути к большой мечте должно быть несколько маленьких целей, которых достичь проще.

ЧТО ЕЩЁ?

✔ Избавляемся от вредных привычек. Алкоголь, курение, переедание и прочие «излишества нехорошие» лишь усугубят течение стресса, но не устранят его.

✔ Хорошо высыпаемся и полноценно отдыхаем, не пренебрегая маленькими путешествиями за город, прогулками по лесу, общением с друзьями и единомышленниками.

✔ Занимаемся спортом. Тем, который нравится, внутри которого комфортно и радостно. Такой есть наверняка, пробуем – нащупываем свое.

✔ Не берем на себя больше, чем можем выполнить без ущерба для нервной системы и здоровья. Ответственность должна быть соразмерной.

ПУТЬ К СПОКОЙствию

Умение расслабляться – тоже весьма полезный навык. Тут могут помочь дыхательные практики, медитация, аутотренинг, ароматерапия, массаж. Учитесь чувствовать свое тело, находить в нем зажимы и области напряжения, а найдя, расслабить мышцы, находящиеся в гипертонусе. И не бойтесь обращаться за помощью к квалифицированным специалистам. Научиться позитивному мышлению можно. И пусть это будет один маленький шаг на пути к большой цели – бодрости духа и здоровью тела!

Любовь Анина

КАК НАУЧИТЬСЯ ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В РУКАХ

Время дорого

Стараемся не тратить время впустую, рационально планируя свой день. Важно сначала определиться с основными делами, распределить их по времени и занести в красивый блокнот (эстетическое удовольствие никто не отменял). Затем планируем дела второстепенные и «разбрасываем» их по времени между основными. Не забываем спланировать и время отдыха. Это поможет избежать суеты и

спешки, а значит – излишней тревожности.

Мысли материальны

Поэтому стараемся мыслить без негативных оценок себя и своих поступков. Фразы «ах я дура этакая, что же я наделала?», «вечно со мной что-то плохое случается», «я такой неуклюжий, никто столько посуды не бьет, сколько я переколотил», «мне не хватит навыков и интеллекта, чтобы это сделать» ... Список можно продолжать бесконечно. Но пусть лучше в мысленный лексикон бесконечной

Всемирная организация здравоохранения бьет тревогу. Так, по данным этой организации, к 2030 году погибнет полмиллиарда человек. Причина смертности взрывной рост хронических неинфекционных заболеваний - гипертонии и диабета. Бюджет на борьбу с ними постоянно растет, разрабатываются новые лекарства, но это не всегда эффективно. О том, как на самом деле можно спасти человечество от неинфекционной эпидемии гипертонии и диабета II типа, рассказывает автор метода лечения таких болезней, кандидат медицинских наук Александр ШИШОНИН. Он объяснил, что можно избавиться от этих страшных заболеваний, «наладив» шею и восстановив питание мозга.

— Александр Юрьевич, вы утверждаете, что лекарствами невозможно вылечить гипертонию, сахарный диабет, атеросклероз.

А.Ю.: — Хронические неинфекционные заболевания, прежде всего, эссенциальная гипертония, сахарный диабет II типа, атеросклероз, уже стали эпидемиями и уносят больше жизней, чем любые вспышки гриппа, ковида и прочих инфекций. Дело в том, что таблетками мы их не лечим, а только устраняем симптомы. При этом сами заболевания не исчезают. Многие пациенты уверены, если нет симптомов, то нет и заболевания. Но это как заматывание мусора под ковер — не видно, не значит, что чисто. И глупо ждать, что найдут таблетку, которая все вопросы решит. К примеру, антибиотики человек пропилил, причину болезни — бактерии устранили, выздоровел, больше пить лекарства не надо. С гипертонией, сахарным диабетом, атеросклерозом, онкологией так не получится. Это привело меня к осознанию истинных причин этих болезней.

— В чем же они?

А.Ю.: — Причины в том, что человек нарушает главные законы природы. Первый закон — это движение. Наше тело — это не какой-то сферический конь в вакууме, оторванный от реальности. Это природный объект, который подчиняется законам природы. Он достаточно выносливый и сформирован для больших объемов движений. Когда мы двигаемся меньше — а в силу современных технологий, развития цивилизации это происходит неизбежно — то идем против природы,

НЕ ХОТИТЕ БОЛЕТЬ ГИПЕРТОНИЕЙ — крутите головой



и тело начинает разваливаться, а все процессы в организме угасать. Первым из-за супернизкого объема движений страдает шейный отдел позвоночника. Он создан природой для того, чтобы человек крутил головой во все стороны, опасаясь нападений, высматривая добычу. А сейчас мы, наоборот, часами застыаем в одной позе, глядя в телевизор, телефон, ноутбук. И при этом еще и мало ходим. Шея «засыпает» от бездействия. А в ней проходят позвоночные артерии, которые питают мозг. Артерии сдавливаются. Мозгу начинает не хватать кислорода, и он посылает команду сердцу: «Поднимай давление!», а сосудам: «Сжимайтесь!». Когда сердце сильно сокращается, поднимается верхнее давление, а когда сжимаются сосуды — ниже. Вот так возникает гипертония.



— Но какая здесь связь с сахарным диабетом?

А.Ю.: — Сахарный диабет присоединяется на следующем этапе. Что происходит при гипертонии? Мозгу не хватает кислорода, так как снижается кровоток по шейным артериям, он повышает давление, а его сбивают таблетками. У мозга возникает хронический энергетический голод (кислород — это энергия). Он начинает искать обходные пути. В мозге, помимо сосудистого центра, находится

гормональный центр. Это царь всех наших желез внутренней секреции. В том числе и начальник поджелудочной железы тоже сидит в голове. Он называется гипоталамус. При нехватке энергии гипоталамус дает команду поджелудочной железе: «Снижай инсулин, повышай сахар в крови». Возникает диабет второго типа. Поэтому вылечить его невозможно, если не улучшить кровоток мозга в шейном отделе.

Как мы пришли к таким выводам? Мы заметили, что у некоторых наших пациентов, которые приходили с жалобами на высокое давление, после снятия зажимов шейных сосудов, увеличения движений стала проходить не только гипертония, но и сахарный диабет.

— То есть если у человека повышенное давление и диабет, он начал больше двигаться и правильно есть, то вылечится? Как-то не верится.

А.Ю.: — Не совсем так, на первом месте — кровоток мозга. Если шея зажата, мозг кровоснабжается плохо, то физическая активность и диета не помогут. А если человек начал с гимнастики для шеи, дополнил движениями и правильным питанием, то вылечится.

Гимнастика для шеи — это ключ ко всем оздоравливающим практикам.

Вы понимаете, что я сейчас говорю о начальной стадии этих заболеваний. Когда уже запущено и человек запустил свое здоровье, то уже необходимо обращаться в клинику и лечиться под наблюдением высококлассных специалистов.

— Куда обращаться?

А.Ю.: — Прямой путь в мою клинику. Мы проведем обследование, выявим проблему и начинаем лечение, постепенно уберём компрессию, и человек восстановится. С помощью специального курса лечения и особой мануальной коррекции в моей Клинике. После лечения нормализуется давление, вес, вы почувствуете прилив сил... Причем, все это без лекарств и результат моей работы с десятками тысяч людей в собственной клинике. Главное — не тяните. На начальном этапе легче все исправить и вернуть качество жизни.

— Какие есть способы предотвратить или хотя бы оттянуть начало гипертонии и других заболеваний?

А.Ю.: — Прежде всего, нужно приучить себя делать утром зарядку. Она должна быть регулярная и циклическая. Таким образом, и сердечно-сосудистую систему нагрузите, и мышцы все проработаете. Регулярно ходите по 10 километров ускоренным шагом. И обязательно делайте шейную гимнастику. Она есть в свободном доступе в интернете. Только так можно сохранить здоровье и предотвратить развитие гипертонии и диабета. А если упустили, приходите, в моей клинике вам помогут. Люди просят у науки придумать чудо-таблетку, которая на самом деле находится внутри них самих, ее необходимо только активировать.



КЛИНИКА ДОКТОРА ШИШОНИНА

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

8 (800) 555-76-81

www.shishonin.ru

Часы работы: Пн-пт: 9.00 - 21.00;

сб: 9.00 - 18.00; вс: выходной.

ООО «БАЗОН» ЛО-77-01-019609

от 13.02.2020 г. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Слабогазированный напиток, настоящий на меду и травах, щедро сдобренный солнечным светом, наши предки называли сурицей (сурьей).

Вокруг «питного меда» (и так сурицу называли тоже) теснится множество легенд. Кто-то наделяет его ритуальным смыслом, отсылая к языческим традициям и поклонению Квасуре – славянскому богу умеренности. Другие уверены, сурица – это напиток древнеславянских воинов, дарующий силу и выносливость. Как бы то ни было, напиток этот уникален и заслуживает подробного разбора.

ПРОСТОЙ СОСТАВ: МЁД, ВОДА И СБОРЫ ТРАВ

Состав сурицы вариативен. И это прекрасно. Опустим ингредиенты, добавляющие квасу градусов. Нам это ни к чему. Мы же говорим о пользе, поэтому сосредоточимся на безалкогольных вариантах. Итак:

- 1** Очищенная вода – основа напитка.
- 2** Любой жидкий, молодой мед – добавим напитку вкуса, напитаем его минералами и витаминами В, К, Е, С, про-витамином А.
- 3** Любые лекарственные растения (крапива, чабрец, ромашка, иван-чай, шалфей, зверобой, душица, мята, Melissa, листья смородины, вишни, персика, сосновая хвоя или любые другие, вкус которых вам нравится или чьи свойства желательны).

Сурица: СОЛНЕЧНЫЙ КВАС – КАК ЕСТЬ, БЕЗ ПРИКРАС

КАК ГОТОВИТЬ

Пожалуй, в приготовлении сурицы – один из самых простых напитков. Конечно, и тут вариаций много. Но принцип у всех общий – ингредиенты добавляются в холодную основу и выдерживаются на солнце в стеклянной банке 2–3 суток. По сути, нам нужно получить полезную вытяжку из лекарственных растений холодным способом.

Например:

В простерилизованную трехлитровую банку налить 150 г меда. До трети набить молодой, хорошо промытой и хорошо размятой толкушкой крапивой (должен выделиться сок), залить до плечиков очищенной водой. Хорошо пере-

мешать, чтобы сверху не появилась плесень.

Пробуйте. Как только появилась легкая газация, напиток можно процеживать и убирать в холодильник на сутки. Если хочется большей квасной «ядренности», подержите банку на солнышке чуть

дольше.

ко размять ее до выделения сока. А главное – изучите свойства и противопоказания. Попробуйте приготовить несколько «монопитков», например, на основе ромашки один, на зверобое – второй и т. д. «Поймайте» баланс вкуса, необходимое количество меда (некоторые добавляют его в сурицу из расчета 1:1 с водой). А затем, изучая свойства и сочетаемость трав, можно готовить напитки из сборов, добавлять ягоды.

Экспериментируйте, матушка-природа щедра на полезные дары. Пользуйтесь ими во здравие!

КСТАТИ

Сурицу также можно готовить на отваре овса – добавить напитку насыщенности, а заодно пользы. Ведь, как известно, отвар овса хорош для нормализации работы ЖКТ, укрепления сердечной мышцы, применяется при заболеваниях почек, стимулирует обмен веществ.

ОТВАР ОВСА ДЛЯ «СОЛНЕЧНОГО КВАСА»

В эмалированную кастрюлю налить 3 л очищенной воды, туда же засыпать 3 ст. ложки неочищенного, промытого овса и оставить на ночь. Утром прокипятить в течение 10 минут на слабом огне и оставить настаиваться примерно на час. Затем отвар процедить и использовать для приготовления сурицы



СКОЛЬКО ТРАВ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗА РАЗ

Советуем начать приготовление напитка с настаивания какой-то одной травушки. Только не забудьте хорошень-

Эмоциональная нестабильность общества сейчас велика. Это обусловлено тем, что в последние три года нас здорово «потрепало»: сначала боролись с эпидемией — переживали локдаун, многие болели COVID-19 и до сих пор восстанавливаются. Что говорить про нынешнюю мировую обстановку?

А ведь тревога и депрессия — две самые распространённые реакции человека на стресс. Сочетаются они в 23-87% случаев. По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), во всём мире этими расстройствами страдает свыше 300 миллионов человек.

ПРИ НАЛИЧИИ ТАКОГО НЕВРОТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, КАК ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО, УЖЕ НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ ГРАМОТНОГО СПЕЦИАЛИСТА. ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ПРИСУТСТВУЮТ:

- ✓ выраженная форма беспокойства и эмоционального напряжения — вплоть до наступления панических атак;
- ✓ частые перепады настроения;
- ✓ устойчивое нарушение сна;
- ✓ постоянные конфликты с окружающими;
- ✓ быстрая утомляемость и слабость, приводящие к снижению работоспособности;
- ✓ повышение потливости, учащенный пульс;
- ✓ жалобы на появление болей в разных частях тела — обязательна консультация специалиста и выполнение профессиональных рекомендаций.

КАКУЮ ПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОЖНОМ РАССТРОЙСТВЕ НЕ СТОИТ ИГНОРИРОВАТЬ?

Мягким, но действенным способом помощи человеку, страдающему тревожным расстройством, является транскраниальная магнитотерапия. Особенность ее применения — возможность использования в домашних условиях, в спокойной обстановке, и минимум противопоказаний.

¹ Корабельникова Е.А., Будик А.М. Клинико-патогенетические и терапевтические аспекты тревожных расстройств // Лечащий врач. — 2009. — № 9. — С. 36-42.
² Рекомендации Общественной палаты Российской Федерации по итогам общественных слушаний на тему: "О перспективах имплементации в Российской Федерации рекомендаций экспертов ВОЗ в области охраны психического здоровья". — М, 2017. — 7 с.

ПРИМЕТА СЛОЖНЫХ ВРЕМЕН: ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО



Аппарат (ДИАМАГ) АЛМАГ-03 для транскраниальной магнитотерапии — это разработка ученых НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта. Его можно применять не только в лечебных учреждениях, но и дома — простота конструкции и удобство управления позволяют это делать.

В память аппарата уже заложены 4 программы для лечения патологических изменений мозгового кровообращения.

ПРИ БОРЬБЕ С ТРЕВОЖНЫМ РАССТРОЙСТВОМ ДИАМАГ СПОСОБСТВУЕТ:

- ✓ активизации кровообращения, улучшению обмена веществ, доставке кислорода и лекарственных препаратов в ткани головного мозга;
- ✓ восстановлению мыслительных процессов, концентрации внимания и памяти;

- ✓ нормализации сна, уменьшению тревожности;
- ✓ усилению эффективности лекарственных препаратов.

Общение, даже с близкими людьми, для человека с тревожным расстройством порой бывает просто «неподъемным». Поэтому принимая процедуры ДИАМАГОм в домашних условиях, будет проще ограничивать сложное пока взаимодействие, приводящее к дополнительному стрессу.



ДИАМАГ — одно из современных физиотерапевтических средств, позволяющих через физиологические процессы мягко влиять на эмоциональный фон человека.
 ФСР 2012/13599

Реклама 16+

Только в сентябре Диамат со скидкой 3000 руб.* в аптеках, медтехниках, на маркетплейсах



8 495 215-52-15



8 495 128-80-71



8 495 585-55-15



8 495 221-53-00



8 800 550-94-12



wildberries.ru



8 499 550-10-16



ozon.ru

¹, ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ³ ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289.
⁴ ООО «МедтехникаМ1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁵ ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савёловская, Суцёвский Вал, д. 5, стр. 20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРН ИП 318502900040011. ⁶ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ⁷ ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1, ОГРН 1067746062449. ⁸ ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6, ОГРН 1027739244741.
 Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, 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.

* Срок акции с 01.09.2023 г. до 30.09.2023 г. Об организаторе акции, правилах ее проведения, размере скидок, месте и порядке их получения можно узнать по телефону горячей линии 8-800-200-01-13. Условия акции могут быть изменены организатором в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников акции. Количество товаров по акции ограничено.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЗДОРОВЫЙ
ЯЗЫК

ЛЕЙКОПЛАКИЯ

ЛЕЙКОПЛАКИЯ: ПОЯВИЛИСЬ БЕЛЁСЫЕ ПЛЁНКИ НА СЛИЗИСТОЙ – БЕГОМ К ВРАЧУ!

Говорят, что рак не предупреждает. Приходит внезапно и застаёт врасплох. Однако так бывает не всегда. Ему могут предшествовать изменения, лечение которых снижает риск опасного диагноза в разы. Их называют предраковыми. Предрак – как лампочка ошибки в автомобиле. Если она загорелась, то пора остановиться, провести диагностику и отремонтировать сломанное. И уже на безопасной машине двигаться по жизни дальше. Лейкоплакия – тоже предрак. О ней сегодня и расскажем.

ЗАЩИТА С ПОДВОХОМ

Природа позаботилась о том, чтобы органы, которые сообщаются с внешней средой (ротовая полость, пищевод, мочевого пузырь, матка и т.д.), имели дополнительную защиту – слизистую оболочку. Естественно, когда снаружи появляются болезнетворные микробы, раздражающее вещество или травмирующий предмет, она страдает в первую очередь. Слизистая оболочка на страже 24/7 и все время рискует быть разрушенной. Но природа позаботилась и об этом.

Первая баррикада на пути инфекции, травм и токсинов – покровный эпителий. Он состоит из эпителиальных клеток. Эти клетки умеют быстро размножаться, постоянно обновляются и в кратчайшие сроки способны восстановить поврежденный участок слизистой. Вы наверняка замечали, что прикушенная щека заживает гораздо быстрее, чем царапина на руке. Однако у этого механизма есть и обратная сторона: из-за склонности к быстрому делению клетки эпителия легче перерождаются в рак.

Этот процесс идет постепенно: сначала нарушается слушивание отработанных клеток, меняется тип эпителия, происходит его перестройка, и только

потом зарождаются опухолевые клетки. Заметить такие изменения можно уже на первом этапе. Даже невооруженным глазом.

Измененный эпителий выглядит как белые мутные, часто шершавые пятна или бородавки. Это и есть лейкоплакия. В переводе с греческого – «белая пластина».

ВОСПАЛЕНИЕ – ЭТО СЕРЬЁЗНО

Почему появляется лейкоплакия, до сих пор полностью не ясно. Однако ученые сходятся во мнении, что не последнюю роль играет воспаление. От чего же воспаляется слизистая?

Первое, что приходит на ум, – инфекция. И это действительно так! Хроническая бактериальная, вирусная или грибковая инфекция повреждают слизистую и заставляют ее клетки обновляться в усиленном режиме.

Постепенно покровный эпителий «привыкает» работать неправильно и перестраивается, изменяется.

Особое внимание к онкогенным штаммам ВПЧ – вирусам папилломы человека. Они приводят к нарушению деления клеток эпителия и подталкивают их к озлокачествлению.

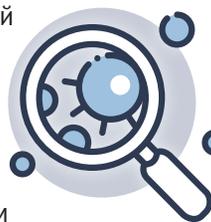
Курение также вызывает воспаление. Лейкоплакия часто возникает там, где тлеющая сигарета касается губ. Плюс токсичные вещества, которые вдыхает курящий человек, сами по себе – сильный раздражитель.

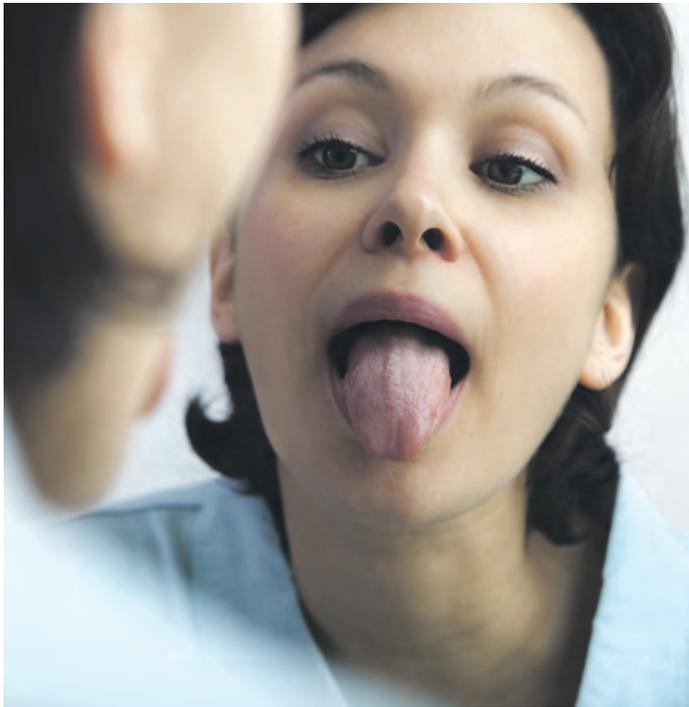
Хроническую травматизацию и раздражение слизистой оболочки могут спровоцировать многие другие вещи: обломок зуба, зубной протез, неправильный прикус, опущение половых органов, маточный колпачок, пристрастие к острой и горячей пище и т.д.

А ЧТО ЕЩЁ?

Есть проблемы, которые подготавливают благодатную почву для снижения устойчивости слизистой оболочки:

- 1 Эндокринные болезни: сахарный диабет, гипер- и гипотиреоз, нарушение баланса половых гормонов и др. Эти состояния ухудшают питания тканей, и они легче травмируются.
- 2 Плохое состояние зубов. Кариозные зубы, зубной налет, кровоточащие десны поддерживают хроническое воспаление в ротовой полости.
- 3 Беспорядочные половые связи – фактор риска инфекционного воспаления органов мочеполовой системы.





В ТИХОМ ОМУТЕ

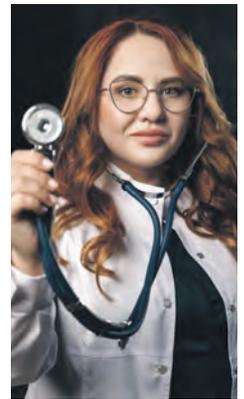
Начинается лейкоплакия с гиперкератоза. В норме эпителий слизистой оболочки регулярно слущивается. Слизистая при этом выглядит однородной, ровной и блестящей. При гиперкератозе отмирающие клетки остаются и образуют островки, напоминающие по строению слоеное тесто. Стадия годами может протекать незаметно.

Далее, если развитию лейкоплакии ничего не мешает, нарушается вызревание и организация клеток – дисплазия. Дисплазия – серьезная предпосылка для рака. Но даже она у части пациентов проходит бессимптомно.

Обычно (но не всегда) по виду лейкоплакии можно узнать, на какой стадии она находится. Правило такое: чем проще выглядит лейкоплакия, тем меньше вероятности дисплазии и лучше прогноз.

**Уткина Алена Альфредовна,
врач онколог-химиотерапевт,
г. Москва**

**– Какая лейкоплакия чаще всего
переходит в рак?**



– Обычно лейкоплакия встречается на слизистой рта и половых органов. Все лейкоплакии можно разделить на две большие группы: гомогенные и негомогенные. Гомогенные имеют однородную структуру и цвет. Они выглядят как белесая трудноотделяемая пленочка. Среди негомогенных выделяют веррукозную, пятнистую, мягкую, эрозивную лейкоплакию и эритроплакию. У этих типов неровные/рваные края, неоднородная окраска. Самая «коварная» – негомогенная лейкоплакия. Чаще всего она развивается у мужчин, которые выкуривают более 10 сигарет в сутки, а также у любителей «крепких» напитков. Но первыми в зоне риска озлокачествления лейкоплакии – курящие женщины!

4 Иммунодефицит.

Его могут вызвать ВИЧ, длительный прием глюкокортикоидов или химиотерапия. Организм становится не только восприимчив к инфекциям, но и хуже борется с мутирующими клетками.



5 Заболевания желудочно-кишечного тракта и плохое питание. Нарушение всасывания и недостаточное поступление питательных веществ уменьшают количество витамина А – важного регулятора процесса клеточного деления и ороговения.

6 Алкоголь. Спиртные напитки не только раздражают слизистую оболочку, но и нарушают работу пищеварительной системы и снижают иммунитет.

7 Инвазивные гинекологические вмешательства. Например, коагуляция эрозий шейки матки.

8 Работа, связанная с переработкой нефти или производством дегтя, щелочей, кислот и минеральных удобрений.

Возможно, к лейкоплакии предрасполагает и наследственность, но пока достоверных доказательств этому найти не удалось.

МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА – РОТОВАЯ ПОЛОСТЬ

Слизистая оболочка рта – излюбленное место лейкоплакии. Она может появиться на поверхности языка, у углов рта и на слизистой оболочке щек. В начале своего существования лейкоплакия выглядит как белая пленочка, которая никак не снимается. Обычно случайно обнаруживается стоматологом.



По мере развития пятна лейкоплакии становятся шершавыми и начинают возвышаться над окружающей слизистой. Пациенты чувствуют их как «лишнюю» мешающую ткань, которую хочется скушать. Острая, кислая, горячая пища и алкоголь могут вызывать жжение и боль. Такое поражение слизистой с большой вероятностью переходит в рак.

Так как измененный покровный эпителий в очагах лейкоплакии перестает выполнять свою защитную функцию, они становятся местом жительства для патогенных микроорганизмов. Например, грибов рода *Candida* (или молочницы). Островки лейкоплакии покрываются белым творожистым налетом. Это нехороший признак и требует срочного лечения.

Читайте дальше на стр. 12



ЛЕЙКОПЛАКИЯ: ПОЯВИЛИСЬ БЕЛЁСЫЕ

Продолжение. Начало на стр. 10

ИНТИМНЫЙ ВОПРОС

Лейкоплакия половых органов чаще всего – следствие хронической инфекции и гормональных сбоев. У женщин она обычно возникает в менопаузе, когда снижается количество эстрогенов. Эти гормоны определяет состояние слизистой оболочки. Когда их становится мало, она истончается и легко травмируется.

Лейкоплакия половых органов бывает с атипией и без. Если атипии нет – это хороший признак, и при отсутствии ВПЧ (вирус папилломы человека) рака не будет. А вот атипия клеток или обнаружение ВПЧ – серьезный повод обследоваться.

Обычно лейкоплакия половых органов протекает бессимптомно. Но иногда пациенты жалуются на обильные бели, контактные кровянистые выделения, зуд и жжение при мочеиспускании.

В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ ТОЖЕ?

Увы, да. И не только мочевого пузыря, но и уретры. Чаще всего такая лейкоплакия встречается у женщин. И в отличие от поражения рта и половых органов начинает беспокоить своего хозяина довольно быстро.

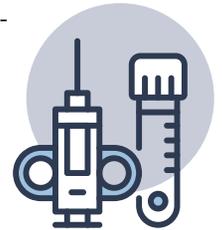
Так как перестроенный участок слизистой перестает выполнять свою защитную функцию, чувствительный подслизистый слой начинает раздражать моча: появляются боли и рези при мочеиспускании, болезненные и частые позывы помочиться и постоянная ноющая боль внизу живота.

Косвенный признак лейкоплакии – упорные циститы.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТО ОНА?

Чтобы начать разбираться с проблемой, надо знать врага в лицо. А для этого его нужно увидеть. И если ротовую полость или наружные половые органы можно осмотреть без специального оборудования, то для изучения пищевода или мочевого пузыря понадобится эндоскоп, а для влагалища и шейки матки – кольпоскоп.

Как только будут найдены участки, подозрительные на лейкоплакию, берется их биопсия: вырезается кусочек ткани и отправляется на исследование. В лаборатории определяют тип клеток, особенности их организации и, самое главное, степень дисплазии – насколько сильно клетки отличаются от нормальных.



Биопсия с гистологическим исследованием ткани – самый важный этап диагностики лейкоплакии.

Дополнительно врач может назначить обследования на выявление факторов риска заболевания: мазок на флору, общие анализы крови и мочи, глюкозу крови, гормоны щитовидной железы и т.д. В случае лейкоплакии половых органов обязательно назначается анализ на ВПЧ.

Для обследования полости рта в некоторых клиниках применяют люминесцентное исследование.

ЛЕЧИТЬ НЕЛЬЗЯ ЖДАТЬ

Лечение лейкоплакии зависит от результатов биопсии. Если пришло заключение, что клетки в материале без признаков перерождения, то выбирают выжидательную тактику с коррекцией возможных факторов риска. Это необходимое условие. Если провоцирующий фактор будет продолжать действовать – лейкоплакия вернется.

При лейкоплакии мочеполовой системы врач может назначить:

- антибиотики (если есть инфекция);
- противовоспалительные и обезболивающие средства;
- гормональные препараты с эстрогенами.

Слабова Кристина Сергеевна,
врач стоматолог-пародонтолог,
г. Рязань

– Как часто лейкоплакия слизистой рта переходит в рак? Что можно сделать, чтобы снизить риски?

– У 30% пациентов запущенная стадия лейкоплакии перерождается и озлокачивается. Лечение любых форм лейкоплакии должно быть комплексным. В первую очередь, врач-стоматолог проводит санацию полости рта и устраняет раздражающие факторы, оказывающие травматическое воздействие на ротовую полость: острые углы отколотых пломб и разрушенных зубов, замена несостоятельных коронок; исключает травматизацию слизистой — регулярное прикусывание щек. Пациенту рекомендовано отказаться от курения, алкоголя, приема горячей и острой пищи. Поскольку лейкоплакия рта может вызываться эндогенными факторами, пациентов тщательно исследуют на предмет выявления соматических заболеваний, в частности, патологий желудочно-кишечного тракта.



ПЛЁНКИ НА СЛИЗИСТОЙ – БЕГОМ К ВРАЧУ!

Белые островки на слизистой рта становятся показанием к:

- санации полости рта;
- отказу от курения и алкоголя;
- полосканию рта растворами антисептиков.

Дополнительно назначаются витамины А и Е. Они участвуют в развитии эпителия и поддерживают его здоровье.

Эффект от лечения врач будет отслеживать на контрольных приемах. Если лейкоплакия не уходит или изначально сочетается с другими предраковыми процессами (например, обнаружением онкогенного ВПЧ), пациенту проведут хирургическое вмешательство – иссечение пораженного участка слизистой оболочки или удаление его криодеструкцией или фотодинамической терапией (ФДТ).

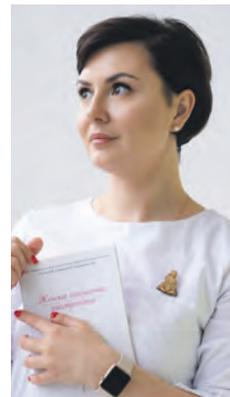
Ни в коем случае нельзя использовать прижигающие средства. Они раздражают слизистую оболочку и способствуют переходу болезни в злокачественную форму!



Головина Анастасия Сергеевна,
врач-гинеколог,
г. Рязань

– **Нужно ли оперировать лейкоплакию вульвы или шейки матки?**

– Диагноз лейкоплакия вульвы и шейки матки – это в первую очередь гистологический диагноз. Он ставится только по результатам биопсии. Если доктор видит изменения, похожие на лейкоплакию, он обязан отправить материал на гистологию. Если диагноз подтвержден, существует тактика активного наблюдения: женщина должна регулярно посещать гинеколога, сдавать мазок на онкоцитологию и ВПЧ, проходить кольпоскопию и вульвоскопию – осмотры шейки и вульвы под микроскопом с окраской растворами уксусной кислоты и люголя. Тактика при лейкоплакиях – выжидательная. Нет необходимости удалять весь очаг просто так. Но у женщин с положительным ВПЧ есть высокий риск развития дисплазии шейки и/или вульвы. Если это произойдет, необходимо хирургическое лечение – иссечение очага поражения.



ПРОФИЛАКТИКА – НАШЕ ВСЁ!

Профилактика лейкоплакии основана на гигиене и здоровом образе жизни.

- Откажитесь от курения и алкоголя;
- вовремя лечите зубы и десны;
- не запускайте хронические инфекции и другие заболевания;
- регулярно проходите профилактические осмотры.



Будьте здоровы!

Ведущая рубрики Елена Кидяева,
врач-терапевт, г. Рязань

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



Геленк Нарунг

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

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

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

Картила Геленк-МСМ

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



О полезных продуктах нынче не говорит разве что ленивый. В команде «Секретов здоровья» ленивых точно нет, поэтому и для нас эта тема не иссякнет никогда. И будем мы сегодня рассказывать об инулине – даре природы, не имеющем синтетических аналогов, и его важности для нашего здоровья.

ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ

Итак, инулин. Строго говоря, это углевод. Стоп-стоп, не спешите переводить страницу. Углевод не простой, а очень даже сложный, водорастворимый, относящийся к полисахаридам. Инулин относится к растворимой клетчатке, при этом имеет ряд свойств, присущих нерастворимым волокнам (пребиотикам). А это уже интересно, согласитесь.

НАША СПРАВКА

Как и другие пищевые волокна, инулин не разрушается в желудке, более того, он не всасывается и в тонком кишечнике. Здесь он разбухает и в гелеобразном состоянии перемещается в толстый кишечник. А для здешних обитателей – лакто- и бифидобактерий – это самое что ни на есть желанное лакомство, без которого невозможно само существование этих полезных крох.

А ЧТО ЕЩЁ ОН УМЕЕТ?

Инулин – верный соратник иммунитета. «Подкармливая» дружественные организму бактерии в кишечнике, он тем самым обеспечивает им возможность бороться с вредными микроорганизмами, предотвращать развитие инфекций, вырабатывать иммуномодуляторы, продуцировать витамины группы В и фолиевую кислоту.

Инулин: ПИР ДЛЯ КИШЕЧНОЙ МИКРОБИОТЫ



ОТПРАВЛЯЕМСЯ НА ДОБЫЧУ

Представляем пьедестал почета инулинсодержащих продуктов:

1. **Корень цикория** содержит 15–20% инулина от массы корневой части растения
2. **Топинамбур** – 14–19% от веса клубней
3. **Чеснок** – 9–16%
4. **Лук порей** – 3–10% от веса свежего продукта
5. **Лук репчатый** – 2–6%
6. **Ячмень** – 0,5–1,5%
7. **Рожь** – 0,5–1%
8. **Бананы** – 0,3–0,7% от веса свежего фрукта

Также инулин содержится в спарже, корнях лопуха и одуванчика, арбузах, батате, хурме, кабачках, перчиках и др.

ХОЧУ БИОДОБАВКУ!

Инулин действительно существует в виде биологически активных добавок к пище. Но подождите скандировать – «Хочу! Хочу! Хочу!». Ученые пока не определились с необходимым суточным количеством инулина в рационе. А потому в большинстве случаев достаточно просто сбалансированно питаться, включая в свое меню больше грубых волокон. Если же вам кажется, что ваш организм по какой-то причине недополучает клетчатки, посоветуйтесь о дополнительном приеме инулина с врачом.

НА ЗАМЕТКУ

И вот еще почему не стоит азартно скупать красивые пузырьки с инулином. Если его употреблять слишком много, то можно познакомиться с такими неприятными симптомами, как запор, спазмы, диарея, вздутие живота, повышенное газообразование. Помните, в любом деле важна разумность.

**Питайтесь
правильно
и будьте
здоровы!**

Любовь Анина

- **Надежный компаньон в деле обмена веществ.** А все потому, что способен связывать триглицериды, жирные кислоты и холестерин и выводить их из организма. Плюс инулин влияет на липидный обмен, регулируя активность печеночных ферментов. К тому же этот нутриент помогает организму лучше усваивать из пищи кальций.

- **Следит за весом.** Инулину присуща способность притуплять чувство голода.

Так, если мы употребляем сахара вместе с инулином, они ферментируются и поступают в кровь медленнее и равномернее. Мы дольше остаемся сытыми, не кидаемся на булки и конфеты.

- **Помогает чувствовать себя счастливее.** Исследования 2015 года показали, что люди, регулярно употребляющие инулин, чаще находятся в хорошем расположении духа и легче справляются с трудностями.

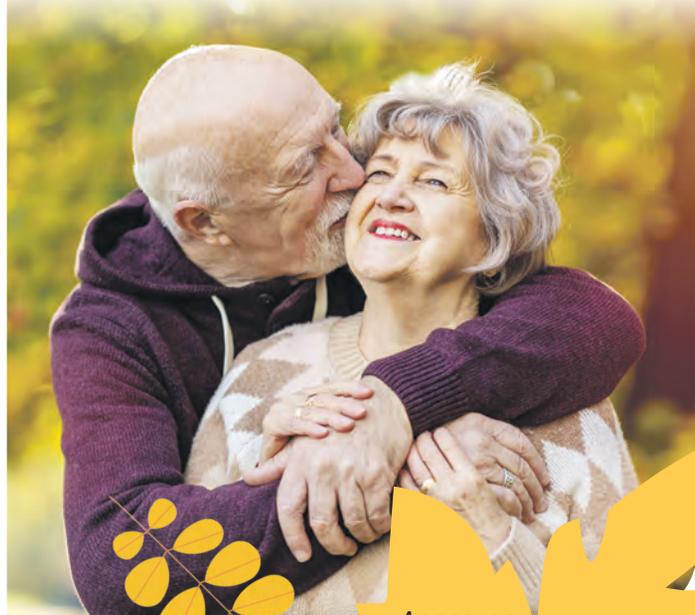
Осень – это стресс для организма. Да-да, даже несмотря на её красочность, урожайное изобилие, поэтичность и романтику. Зачастую с наступлением холодов приходят они – боли. В суставах, позвоночнике, желудке, головные. А вот сон, случается, наоборот – покидает нас, сделав прощальный реверанс. И вот уже в «друзья» настойчиво набиваются хандра, плохое настроение, сексуальная дисфункция и апатия. Что со всем этим делать? Рассказываем.

ПОЧЕМУ ВСЁ БОЛИТ?

Но почему же все-таки осенью обостряются хронические заболевания? Ведь все лето мы запасались витаминами, плавали в морях и озерах, катались на велосипеде, занимались дачным фитнесом, напивались солнечной энергией и дышали свежим воздухом. Казалось бы...

Врачи удлинившиеся очереди перед своими кабинетами с наступлением межсезонья объясняют просто. Меняются температура воздуха, атмосферное давление, влажность, продолжительность светового дня, снижается физическая активность. Ну кому это понравится? Вот организм и бунтует, выказывая недовольство. То мы мчали его по лесной тропинке на велосипеде, напивая впечатлениями и фитонцидами, а то уложили на диван и кормим наскором состряпанным бутербродом с колбасой вместо хрустящей редиски.

ЗДОРОВАЯ ОСЕНЬ – время позаботиться о себе и близких!



А главное, встречайте осень в хорошем настроении, тогда и здоровье не заставит себя ждать!

КАК ЭТО «РАБОТАЕТ»?

С изменениями погоды и снижением физической активности нарушаются обменные процессы в суставах, ухудшается кровоснабжение, спазмируются мышцы – суставы болят, опухают, появляется скованность в движениях.

Осенью сокращается продолжительность светового дня – мы реже гуляем, недополучаем витамин D, меньше двигаемся. Все это негативно сказывается на выработке мелатонина – гормона, участвующего в регулировке суточных ритмов. Мы дольше засы-

паем и тяжелее просыпаемся утром.

Промозглость и сырость межсезонья, хмурая погода, гиподинамия здорово бьют по иммунитету, ослабляя защитные силы организма. Подавлять патологические воспалительные процессы ему становится все сложнее. Малейшее переохлаждение, стресс, острый соус к котлетке – и вот уже обострился цистит, простатит, уретрит...

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1 Если промокли или замерзли, выпейте горячего чая, наденьте теплые носки, по возможности примите ванну.

2 Следите за режимом дня, хорошо высыпайтесь. А чтобы легче и быстрее заснуть, не пере едайте на ночь, проветривайте перед сном комнату, увлажняйте квартиру в отопительный сезон, на сон грядущий лучше почитать, а не «залипать» в гаджетах или смотреть телевизор.

3 Обязательно гуляйте в любую погоду, хоть немного, но пешком. И имейте в виду, что угол наклона солнечных лучей до 13 часов дня – максимальный. Находиться на улице осенью лучше именно в это время.

4 Каждое утро делайте зарядку. Пусть самую простую, но на все группы мышц, «разработайте» суставы.

5 Полноценно питайтесь, обогатите рацион клетчаткой и витаминами.

6 Посоветовавшись с врачом, примите витамины и рекомендованные биодобавки, чтобы поддержать иммунитет.

7 Нелишними могут оказаться и домашние приборы физиотерапии. Поговорите с вашим доктором о возможности их использования. Держите под рукой тонометр, глюкометр и ингалятор, если это необходимо.

ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ДОПУСКАЕТ КАЖДЫЙ ВТОРОЙ!

Как часто Вы слышали фразу «всё болит, ничего не помогает...»? Особенно когда речь заходит о суставах. А осенью, когда обостряются хронические суставные заболевания, хоть на стену лезь. Боль похуже зубной! Ни мази, ни уколы не действуют. Но сегодня мы хотим рассказать Вам историю, которая в корне изменит Ваше представление о традиционном лечении! И поможет сдвинуть дело с мёртвой точки. А главное, ответить на вопрос: как избавиться от боли и подарить своим суставам вторую молодость?

В 1928 году был изобретён первый антибиотик — пенициллин. Он смог наконец-то исцелять дизентерию и тиф, от которых в то время люди неизбежно умирали. Но большинство людей не верили, что он может помочь, потому что уже тысячу раз обжигались в попытках вылечиться. Те, кто не побоялся попробовать в тысячу первый, вылечились. А те, кто сдались, подумали, что «очередное средство, которое не поможет», погибли. Хотя спасение было прямо у них под носом! К чему мы Вам это рассказали? Проблемы с суставами сейчас очень распространены! Заболевания прогрессируют. Артриты, артрозы ... Вот что делать в такой ситуации? Здесь нужно революционное средство, не меньше! И такое средство есть! Как в своё время пенициллин произвёл настоящую революцию в медицине, так и ультразвуковая терапия сейчас проводит революцию в лечении суставов. Тем более сейчас это доступно каждому, даже в домашних условиях! Как такое возможно? Сейчас расскажем.

КАК ДОЛГО МЫ К ЭТОМУ ШЛИ

Ещё буквально каких-то пять лет назад получить качественное лечение ультразвуком можно было только в условиях стационара. Да и то своей очереди порой приходилось ждать по несколько месяцев. А если болит уже сейчас? Что делать? Пить таблетки горстями, заглушая боль? Не спать по ночам? Совсем не обязательно. Всё, что нужно — иметь в своём доме ультразвуковой физиотерапевтический аппарат отечественного производства «Аврора». Лёгкий в использовании, он не требует специальных умений или обслуживания медицинским персоналом. А по эффективности ничуть не уступает амбулаторному лечению. И главное: «Аврора» готова помочь Вам прямо здесь и сейчас! Без всяких очередей и дополнительных условий. Просто мечта! Лучшие специалисты компании «МедПрибор» (г. Санкт-Петербург) потратили годы (!) на создание этого потрясающего аппарата. И это определённо было сделано не зря! Да-да, в России всегда умели делать стоящие вещи! Несмотря ни на что наша медицина всё ещё впереди запада, который пытается продать нам свои аналоги за бешеные деньги. Но согласитесь, зачем нам это, если у нас есть своё? И причём гораздо дешевле!

БРИЛЛИАНТ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

Аппарат «Аврора» — это настоящее спасение для людей, заболевания которых ограничивают движения, приносят боль, а вместе с ней и невыносимые страдания. Оглянитесь вокруг. Сколько людей с больными суставами и спиной?! Сгорбленные, скрюченные, с палочка-

ми. И это только те, кого видно! А сколько ещё лежит дома, не в силах даже выйти на улицу? Хотите пополнить их ряды? Нет? Тогда начните уже лечиться по-настоящему! Помогите своим суставам! Воспользуйтесь действительно эффективным средством! Поверьте, аппарат «Аврора» вернёт Вам радость движений! Больше не нужно будет обременять родственников или просить посторонней помощи. Ведь главное преимущество аппарата «Аврора» — его с высокой эффективностью можно применять даже дома! Вы сами с лёгкостью сможете проводить процедуры, прямо не вставая с дивана. Удобно? Конечно же да! Хотите знать, за счёт чего происходит оздоровительный эффект? Сегодня мы готовы раскрыть секрет уникальной технологии.

ЧТО ДЕЛАЕТ «АВРОРА»?

Воздействие аппарата ультразвуком оказывает противовоспалительное, обезболивающее и заживляющее действие. Точно подобранная частота ультразвуковых волн (880 кГц) вызывает периодические колебания тканей. Это можно представить как микромассаж на клеточном уровне. В результате улучшается кровообращение, лимфоток. Ни одно лекарство неспособно на это, а «Аврора» — может! Поражённые ткани наконец-то получают в нужном объёме кислород и питательные вещества. Поверьте, для них это как глоток воды в пустыне для измождённого путника. Что же происходит дальше? Боль уходит! Её больше нет! А вместе с ней — отёки и дискомфорт. Хруст в суставах полностью исчезает, на его место приходит плавность движений. Уверю, после курса процедур Вы себя просто не узнаете. Как будто скинули десяток-другой! Кроме того, в аппарате есть ещё два режима: красное и инфракрасное излучение. Поэтому «Аврору» часто применяют и для лечения других заболеваний: ЖКТ, сердечно-сосудистых, ЛОР-органов, глаз, полости рта. Да это практически целая поликлиника у Вас дома! Вы можете, например, попасть на приём за час сразу к пяти врачам? Учитывая нехватку специалистов в наших больницах, думаем, ответ очевиден. А с «Авророй» можете! Читайте, что Вы и теперь под круглосуточным медицинским наблюдением целой бригады врачей!



НА ЗДОРОВЬЕ НЕ ЭКОНОМЯТ?

Так ли это на самом деле? У аппарата «Аврора» есть один секрет. С ним Вы сможете ощутимо сэкономить на лекарствах. А также свести к минимуму риск передозировки и побочных эффектов от препаратов. Ведь для достижения желаемого эффекта их потребуется совсем чуть-чуть. Всё дело в том, что под действием ультразвука активные компоненты лекарственных средств проникают в более глубокие слои тканей. Это даёт сразу двойной эффект. Во-первых, они начинают действовать активнее и проникают туда, куда без помощи ультразвука имне добраться. А значит, лечение будет более продуктивным и быстрым. Во-вторых, уменьшится расход самого средства. Так, например, Вашего геля и крема хватит не на месяц, как раньше, а на три! А теперь посчитайте, сколько Вы сэкономите при этом, и подумайте, на что сможете потратить эти деньги.

ВСЁ ЕЩЁ СОМНЕВАЕТЕСЬ?

Если уже на протяжении нескольких лет Вы лечитесь, а результата всё нет. Если Вы устали от боли, а Ваши родственники уже не могут водить Вас по больницам. Если Ваши суставы уже изношены дальше некуда и давно подают сигнал «SOS», — хватит сомневаться, пора действовать! Тем более создатели «Авроры» сделали всё, чтобы Вы были здоровы, активны, молоды, счастливы наконец-то. Даже ходить никуда не надо, можно лечиться дома. Просто бери и делай!

Поэтому звоните прямо сейчас, сегодня, не откладывая в долгий ящик.

Завтра всё равно ничего не изменится, Ваша болезнь никуда не денется.

А вот лечить её станет уже сложнее.

Так стоит ли терять драгоценное время?



ПРИ ПОКУПКЕ АППАРАТА «АВРОРА»
Вы получите **ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК** – Аппликатор Кремлетон стоимостью 5000 руб. **БЕСПЛАТНО!**

Бесплатная консультация по номеру телефона:

8-800-777-91-64

Звонок бесплатный и анонимный!



ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Результаты могут отличаться. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. *Акция действует с 15.09.2023 г. по 15.10.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. 433507, г. Димитровград, а/я 476. В письме укажите свой номер телефона. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ЧЕМ ОПАСНА БЕССОННИЦА, ИЛИ ПОЧЕМУ ЛЕКАРСТВА БОЛЬШЕ НЕ ПОМОГАЮТ?

ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА ОТ РОССИЙСКИХ УЧЁНЫХ



«Болят, ничего не помогает». Или «Мне прописали таблетки, а они не действуют». Знакомо? Особенно если тебе далеко за 50 или даже 80. И дни, когда ничего не болит, стали редкими, как солнце в ноябре. Чувствуешь, как с каждым днём всё больше превращаешься в комок застарелых болячек. И не спишь по ночам... А что вы хотите — осень. Конечно, нарушения сна могут возникнуть в любое время, но именно в межсезонье они достигают пика. Но не спешите ругать докторов. Или обвинять аптеки, что продают нам неэффективные «пустышки». Российские учёные нашли причину, почему лекарства иногда не помогают. Ответ на этот вопрос Вас просто шокирует!

Почему мы болеем?

Вы удивитесь, но причина практически всех наших бед лежит в плохом сне. Да-да, Вы не ослышались. Нет, сам по себе недосып не является причиной серьёзных заболеваний. Но он, как спусковой крючок, может спровоцировать инсульт, гипертонический криз, нарушение памяти, заболевания сердца и даже сахарный диабет. А всё потому, что при дефиците ночного сна мозг пытается компенсировать недосып. И активирует те части мозга, которые не должны работать. Так ведь и до болезни Альцгеймера не далеко... Сойти с ума на старости лет?! Что может быть хуже? Кроме того, сон позволяет мышцам расслабиться. А если Вы спите мало? Или сон чуткий, прерывистый? Мышцы находятся в постоянном напряжении. Сосуды становятся зажаты мышцами! Их просвет сужается. В итоге кровь не поступает в должном объёме. А вместе с ней и кислород, и питательные вещества. Следовательно, и лекарства при нарушенном кровотоке могут хуже действовать! Но выход из этого замкнутого круга есть!

Лечиться во сне — это реально?

И вот тут начинается старая песня: «болит, ничего не помогает», «мне прописали таблетки, а они не действуют». Да, не помогают. Потому

что у Вас проблемы со сном! Не зря грамотные врачи первым делом задают вопрос: «А как Вы спите?». Итог один: пока Вы страдаете нарушениями сна — болезни не уйдут! Но с возрастом сделать это самостоятельно крайне сложно. Увы, так устроена наша физиология. Уже после 45 лет снижается выработка мелатонина (гормона сна). К 60 его катастрофически не хватает. Вот тут становится нужна помощь профессионала! В результате многолетних исследований был создан первый аппарат для лечения нарушений сна — «Selfdocs Vizion» («Вижн»). Аналогов которому на сегодняшний момент практически нет в мире!

Показания к применению:

- **Нормализация и улучшение качества сна;**
- **Снижение общего напряжения и чувства усталости;**
- **При стрессе и эмоциональных нагрузках;**
- **Психосоматические расстройства;**
- **Головные боли, связанные с умственными и эмоциональными нагрузками;**
- **Депрессия.**

Медицина будущего

«Вижн» — это принципиально новый подход к лечению большинства заболеваний. Он может то, что не могут другие, — вернуть Вам потерянный сон! Аппарат прошёл все клинические испытания, одобрен и является медицинским изделием. Это значит, что Вы можете быть уверены: качество — на высоте! А недавно «Вижн» был представлен на Российской неделе здравоохранения. Самой значимой выставке достижений отечественной медицины. Где произвёл полнейший фурор.

Посмотрите другими глазами!

Так как лечебные импульсы аппарата поступают в мозг через сетчатку глаза, «Вижн» положительным образом воздействует и на органы зрения. Это приятный бонус, который способствует улучшению зрения при таких заболеваниях, как:

- **Близорукость (миопия):** профилактика и лечение близорукости;
- **Дистрофия сетчатки:** снижение риска развития дистрофии сетчатки;
- **Астигматизм:** стабилизация работы аккомодационного аппарата глаза;

- **Глаукома:** нормализация внутриглазного давления;
 - **Катаракта:** профилактика и лечение начальной стадии катаракты;
 - **Атрофия зрительного нерва:** профилактика дегенерации зрительного нерва;
 - **Спазм аккомодации:** расслабление мышечного аппарата глаза при длительной интенсивной нагрузке;
 - **Астенопия (зрительная усталость):** устранение боли и дискомфорта в глазах.
- Так, проводя процедуры на аппарате «Вижн», одним выстрелом можно убить двух зайцев. И наладить сон, и улучшить зрение. Здорово? Такого пока не могут предложить даже частные клиники! Не говоря уж о простых офтальмолога в поликлиниках.

Просто, недорого, эффективно

«Вижн» сделан в виде специальной маски, которая полностью повторяет анатомическую форму черепа. И для того, чтобы начать лечение, достаточно просто надеть аппарат на голову и нажать кнопку. Что происходит во время сеанса? Лечебные импульсы аппарата через сетчатку глаза поступают в головной мозг. И дают ему сигнал, что Ваш организм устал и нуждается в отдыхе. В ответ получают реакцию нейронов головного мозга. И он начинает готовить организм ко сну. Происходит общее расслабление мышечной мускулатуры, изменяется обмен веществ и работы внутренних органов. Это нужно для того, чтобы утром Вы встали бодрыми и отдохнувшими. Полными сил. Без головной боли, отёков и мешков под глазами. Ваш сон становится глубоким, здоровым. Вы уже не просыпаетесь от каждого шороха. А в случае пробуждения быстро засыпаете снова. На утро голова ясная. И это уже после первых процедур! **Сколько Вы уже лечите свои заболевания? Месяц, год, а может больше? Сколько уже потратили на таблетки, которые не помогают? И не помогут. Потому что Вы идёте не тем путём. Выход в другой стороне! Не мучайтесь, хватит страдать. Подарите себе наконец шанс на здоровую, полноценную жизнь — закажите аппарат «Вижн». И помните, жизнь одна. Запасной не будет!**



ПРИ ПОКУПКЕ АППАРАТА «ВИЖН»
Вы получите **ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК** – Аппликатор Кремлетон стоимостью 5000 руб. **БЕСПЛАТНО!**

Бесплатная консультация по номеру телефона:

8-800-777-91-64

Звонок бесплатный и анонимный!



ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Результаты могут отличаться. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. *Акция действует с 15.09.2023 г. по 15.10.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. 433507, г. Димитровград, а/я 476. В письме укажите свой номер телефона. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Осенний сюрприз: обострение простатита у мужчин

Как вылечиться без таблеток и операций?

Я хочу рассказать Вам историю. Свою историю. Знаю, об этом не принято говорить. Но и молчать об этой беде больше нет сил. Это настоящий кошмар для многих мужчин – страшное слово ПРОСТАТИТ! Всё началось осенью. Меня стали мучить нестерпимые боли и частые позывы в туалет по ночам. Сырость и холод сделали своё дело, у меня начался простатит. Вернее, даже не так, он был у меня давно. Но я упорно не хотел это замечать, ведь мой отец умер от рака простаты. Поэтому, когда мне поставили диагноз простатит, я уже знал, к чему это может привести. Но, осеннее обострение болезни заставило меня действовать, медлить больше было нельзя.

Только между нами

Сначала, как и многие, я успокаивал себя: простатит... Да у кого его нет после 60?! Не рак же... Но как только начались боли, рези, учащённое мочеиспускание, я стал срочно искать выход. И понеслось... Таблетки приносили лишь временное облегчение, а дальше просто переставали действовать. Один препарат приходилось менять на другой. Пока я не перепробовал всё. Всё, понимаете?! А сколько денег я спустил – всё впустую! Народные рецепты, советы бывалых из интернета, массаж простаты (честно, выдержал лишь раз). Всё было не то. И тогда я понял, что лекарственная терапия для меня – это путь в никуда. Но должен же быть выход? Неужели за столько лет не придумали ничего нового для борьбы с этой болезнью? Да не может такого быть! Ведь я не один такой. Нас тысячи! Так я и маялся, пока случайно на глаза мне не попалась статья про медицинскую новинку – аппарат для лечения простатита «Простамаг». Оказывается, наши учёные уже изобрели универсальное «лекарство» от мужских проблем. Я был просто ошарашен. Поражён! Это стало для меня настоящим открытием.

Вот же то, что я так долго искал! Это мне идеально подходит! Ведь лечиться им можно даже дома. И, конечно же, решил попробовать. С этого дня моя жизнь кардинально изменилась. У меня появился реальный шанс вылечить свой застарелый простатит. Вернувшись, наконец, к нормальной жизни, да просто снова почувствовать себя полноценным мужчиной. И у меня получилось! И я считаю, что эту информацию должен знать каждый мужчина. Поэтому сегодня я хочу рассказать Вам о нём.

Рождённый в СССР

Ещё в 1989 году в СССР в Институте гигиены труда и профессиональных заболеваний было обнаружено лечебное действие инфракрасного лазерного излучения. Но понадобилась четверть века, чтобы стало возможным создание такого полезного аппарата, как «Простамаг». Его производитель – отечественная компания ООО «Медприбор СПб» (г. Санкт-Петербург), которая активно сотрудничает со многими медицинскими и научно-исследовательскими учреждениями, видными российскими учёными и ведущими специалистами. Вы представляете,

сколько людей работали над созданием аппарата?! И первое, что его выгодно отличает от аналогов, у «Простамага» нет эффекта нагревания. Очень долгое время считалось, что воспаления в предстательной железе нужно лечить теплом. Однако позже учёные выяснили, что такой тепловой эффект в некоторых случаях простатита может спровоцировать рак предстательной железы.

Так зачем же рисковать? Чем же тогда лечит «Простамаг»? В нём удивительным образом сочетается воздействие сразу тремя факторами: лазерной терапией, низкочастотной микровибрацией и магнитотерапией. Такое грамотное сочетание передовых технологий и проверенных методов воздействия позволяет быстро устранить неприятные симптомы (кто болеет, знает, каково это). В запущенных случаях аппарат может вызвать стойкую ремиссию, а на начальном этапе полностью вылечить заболевание. И всё это за короткий срок!

Простое решение деликатной проблемы

Одна из причин, почему я решил использовать «Простамаг», проводить процедуры можно самостоятельно. Это очень удобно. Режим низкочастотной механиче-

ской вибрации в аппарате – как раз полноценная замена массажу предстательной железы. Уже после первых процедур мне стало значительно легче. Прекратились ночные позывы в туалет, пропало чувство неопорожнённого мочевого пузыря. Лазерное излучение аппарата «Простамаг» проникает глубоко в больную ткань. Таблетки просто не способны на это! Они, растворяясь в желудке, просто не доходят до простаты! Под влиянием магнитного поля аппарата мелкие сосуды, которые были сдавлены отёком, расширяются. Они начинают пускать в органы малого таза больше крови, которая выводит токсины. Это даёт питание оголодавшим клеткам простаты. Во время процедуры на аппарате «Простамаг» Вы буквально на физическом уровне ощущаете, как в мышцах тазового дна улучшается кровообращение, происходит отток лишней жидкости. Наконец-то проходят застойные явления в малом тазу – главная причина простатита. Усиливается лимфодренаж, ткани начинают очищаться, нормализуется обмен веществ. Боль уходит! Главное – просто начните лечение.

Показания к применению:

- хронический простатит;
- хронический неспецифический уретрит;

- сексуальные расстройства (эректильная дисфункция);
- хронический пиелонефрит;
- хронический цистит;
- хронический эпидидиморхит;
- снижение фертильности.

У болезни больше нет шансов

Аппарат «Простамаг» прошёл испытания в Северо-Западном научном центре гигиены и общественного здоровья (г. Санкт-Петербург). И данным клинических испытаний его эффективность составила 94%.

Это значит, что почти все мужчины, кто воспользовался аппаратом «Простамаг», стали здоровыми. Конечно же, после таких результатов «Простамаг» был одобрен и получил статус медицинского изделия. Более того, эксперты самого высокого уровня в медицинском мире оценили этот уникальный аппарат.

Мужики, учитесь на чужих ошибках. Звоните по номеру 8-800-777-91-64 прямо сейчас. Берегите себя и будьте здоровы!



При покупке аппарата «ПРОСТАМАГ» Вы получите ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК – Аппликатор Кремлетон стоимостью 5000 руб. БЕСПЛАТНО!



Бесплатная консультация по номеру телефона:

8-800-777-91-64

Звонок бесплатный и анонимный!

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Результаты могут отличаться. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. *Акция действует с 15.09.2023 г. по 15.10.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. 433507, г. Димитровград, а/я 476. В письме укажите свой номер телефона. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

МОЖНО ЛИ ЧИТАТЬ «В ТЕМНОТЕ»?



Главная страсть моего сына – книги. Читать может по 5 часов подряд. Но читает он в основном вечером, так как днем у него школа и кружки. Меня беспокоит, что он может испортить зрение из-за плохого освещения, потому что зачастую он сидит с книгой в темноте, включив только настольную лампу. Стоит ли мне волноваться?

Елизавета Леркова, г. Москва

Елизавета, миф о том, что чтение при слабом освещении приводит к ухудшению зрения, очень распространено. Однако современные исследования отрицают такую взаимосвязь. При чтении в темноте, наши глаза, безусловно, сильнее напрягаются, становится сложнее фокусироваться на картинке, а также уменьшается частота моргания. Все это может привести к сухости глаз, ощущению песка в глазах и временному дискомфорту, но никак не влияет на ухудшение зрения в долгосрочной перспективе. Однако очень важно давать глазам отдыхать, например, можно полежать с закрытыми глазами пару минут после каждого получаса чтения или сделать зрительную гимнастику.



ЧТО ТАКОЕ ДИПИЛИДИОЗ?



Недавно встречалась с подругой, как обычно болтали, делились переживаниями, и она мне рассказала, что у ее маленькой дочки недавно был дипилидиоз. Я это слово в первый раз услышала, поняла только, что что-то с паразитами связано. Расскажите поподробнее, пожалуйста, что это и как не подхватить эту пакость.

София Пыжкова, г. Коломна

София, дипилидиоз – это действительно заболевание, вызываемое паразитами, а именно дипилидиумом или, как он называется в народе, огуречным цепнем. Подвержены этому заболеванию собаки и кошки, человек заражается очень редко. Промежуточным хозяином паразитов являются блохи, которые заглатывают их яйца, а потом уже заражаются и питомец, поедая блох. Человек же может стать обладателем этого гельминта только в редких случаях при полном отсутствии гигиены после проведенного времени с любимцем. Так что в рекомендациях по профилактике этого заболевания не будет ничего необычного. Нужно тщательно следить за гигиеной своего питомца и своей собственной после контакта с ним, уничтожать блох и регулярно обследовать питомца на наличие паразитов в ветклинике.

НУЖНО ЛИ ГЛАДИТЬ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ?



У меня такой вопрос – является ли глажка нижнего белья после стирки необходимым действием? Я всю жизнь думала, что да, старательно наглаживала белье для всех членов семьи. Совсем недавно в разговоре с друзьями узнала, что никто так не заморачивается, гладят только одежду на выход. Но как же бактерии?

Галина Скворцова, г. Омск

Галина, до сих пор нет однозначного ответа на этот вопрос. Нет никаких исследований, подтверждающих необо-

димось глажки нижнего белья или исключаящих такую необходимость. Самым рациональным является мнение, что белье нужно проглаживать, если вы столкнулись, например, с кишечной инфекцией, грибок или паразитарными заболеваниями. В таком случае высокая температура может помочь избавиться от того, с чем не справилась стирка. Но в остальных случаях можно особо не заморачиваться и не тратить время на глажку после каждой стирки. Обычно температуры воды 60 градусов полностью хватает на уничтожение всех бактерий, которые могут нам навредить. Гораздо важнее следить за чистотой самой стиральной машины.



Царицей и чёрной икрой среди злаков полбу величают неспроста. Эта зерновая культура, считающаяся прародительницей современной пшеницы, упомянута в поэмах Гомера, трудах Геродота, Теофраста, Колумеллы. А древнегреческий историк Дионисий писал, что римляне почитают полбу как древнейшую и самую ценную из зерновых культур.

Тысячелетия спустя эти утверждения Дионисия Галикарнасского находят горячую поддержку у приверженцев здорового питания. Разбираемся, почему.

ПОД НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТОЙ

Самой полезной считается полба цельнозерновая, особенно, когда при ее обработке сохраняется плотная оболочка пленчатого зерна цвета красного кирпича. Каждые два зернышка этой злаковой культуры «спрятаны» в отдельную жесткую чешуйку, из которой во время молотбы их и извлекают. И эта «чешуйчатая броня» (съедобная, кстати), защищает зернышки от неблагоприятных погодных условий, проникновения пестицидов и радиации, бережет от прожорливых насекомых.

ВЫБИРАЕМ С ПРИСТРАСТИЕМ

Качественная полбяная крупа:

- ! герметично упакована
- ! без посторонних включений
- ! «зернышко к зернышку» – без большого количества колотых зерен

ПОЛБА: «ЧЁРНАЯ»



ПОД МИКРОСКОПОМ

Иногда производители на упаковке с полбой пишут – спельта, двузернянка, камут, эммер... Но как бы не называли эту культуру, богатство пользы в ней неизменно. Полюбопытствуем.

На 100 г продукта приходится:

- **5,5 г белка** (дневная норма – 0,8 г на 1 кг веса)
- **25 г углеводов** (дневная норма – 3–5 г на 1 кг веса в зависимости от затрат энергии)
- **1,5 г жиров** (дневная норма – 1–1,1 г на 1 кг веса)
- **4 г клетчатки** (дневная норма – 25–30 г)

ЭТО ВАЖНО!

В ходе научных исследований было выяснено, что, ежедневно съедая три полноценные порции блюд из цельного зерна, полбы в том числе, мы обеспечиваем себе снижение рисков:

- **инсульта – на 14%**
- **заболеваний сердца – на 21%**
- **диабета 2 типа – на 32%**

К тому же на 100 г вареной полбы приходится:

- **31% дневной нормы никотиновой кислоты**
- **23% магния**
- **22% цинка**
- **18% железа**

Кроме того, в полбе содержатся **кальций, медь, селен, марганец, витамины B1, B2, B6, B9, K, E, PP.**

КСТАТИ

В белке клейковины полбы присутствуют основные 18 аминокислот, которые необходимы для нашего здоровья и не содержатся в продуктах животного происхождения.

ЕЩЁ 10 ПРИЧИН ЕСТЬ ДВУЗЕРНЯНКУ ЧАЩЕ

- 1 быстро и надолго насыщает
 - 2 дарит энергию
 - 3 нормализует работу пищеварительного тракта
 - 4 способствует укреплению иммунитета
 - 5 помогает снизить риск инфекционно-воспалительных заболеваний
 - 6 обладает противоопухолевым эффектом
 - 7 не дает разгуляться анемии
 - 8 нормализует обмен веществ
 - 9 способствует укреплению костной ткани
 - 10 благоприятно влияет на гормональный фон
- Включать в меню полбяную кашу рекомендуется пожилым людям, беременным и кормящим женщинам, лицам, страдающим от избыточного веса, повышенного уровня холестерина и глюкозы в крови.



ИКРА СРЕДИ ЗЛАКОВ»

РЕЦЕПТЫ

Полба с фетой и помидорами

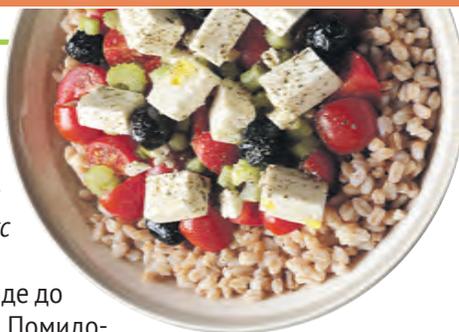
Нам понадобится: 200 г полбяной крупы; 300 г томатов черри; 120 г сыра «фета»; соус песто; соль по вкусу.

Полбу промыть и отварить в подсоленной воде до мягкости – 30–40 минут. Откинуть на дуршлаг. Помидоры разрезать на 2 части, сыр нарезать кубиками. Соединить в миске сваренную крупу, сыр, помидоры и соус песто, хорошо перемешать и сразу подавать.

Полбяная каша с грибами

Нам понадобится: 150 г вешенок; 150 г шампиньонов; 150 г полбяной крупы; 4 ст. ложки растительного масла; 2 головки салатного лука; 1 литр воды; молотый кориандр, душистый молотый перец, соль – по вкусу.

Грибы помыть и мелко порезать. Обжарить их в масле вместе с луком в сотейнике с толстым дном. Добавить к грибам и луку промытую крупу полбы, влить воду, посолить, приправить. Хорошо перемешать и варить, накрыв сотейник крышкой, на среднем огне до закипания. Затем нагрев убавить и варить на медленном огне 40–50 минут. Затем нагрев отключить, сотейник укутать теплым полотенцем и оставить томиться на 40 минут.



СЕКРЕТЫ ОПЫТНОЙ ХОЗЯЙКИ

1 Чтобы полбяная каша получилась рассыпчатой и «пушистой», перед варкой ее необходимо слегка обжарить на сухой сковороде.

2 Крупу лучше заливать холодной водой, а не бросать ее в кипяток. Так она в полной мере раскроет свой ореховый вкус, хорошо напитавшись влагой.

3 Дать настояться каше после приготовления – отличное решение!

Можно укутать, как в нашем рецепте, кастрюльку с кашей. А можно убрать ее в разогретую до 100°C духовку на 20–30 минут.

Любовь Анина

ЭТО ИНТЕРЕСНО

На полках магазинов сегодня можно встретить и макароны из полбы. Продукт относится к диетическим и подойдет даже худеющим.

НА ЗАМЕТКУ

В полбе содержится глютен, поэтому людям с целиакией стоит относиться к кушаньям из нее осторожно. Но почему бы совсем не исключить? Дело в том, что у людей с аллергией на глютен полба может никаких негативных реакций и не вызвать. Все потому, что причиной целиакии обычно является только один из подтипов глютена – глиадин. А именно его в полбе не так много.

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

В новых справочниках «Здоровое питание при гастрите», «Здоровое питание при заболеваниях почек» и «Здоровое питание при аллергии» собрана только актуальная, полезная и интересная информация. В журналах вы не найдете сложных научных терминов и формулировок, здесь не будет сложносочиненных рецептов и жестких рамок. Зато мы обещаем материалы, изложенные доступным языком, варианты диет и возможность составить собственное меню, основываясь на предложенных нами идеях. А еще в справочниках вы найдете ответы на вертящиеся на языке вопросы:

В СБОРНИКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- какие продукты могут спровоцировать острый приступ гастрита?
- как грамотно «погасить» изжогу с помощью диеты?
- можно ли налегать на белок при пиелонефрите?
- чем «ударить» по «каменным залежкам» в почках?
- возможно ли справиться с кожным зудом с помощью диеты?
- и многое другое.

16+ Реклама



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

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

В ПРОДАЖЕ С 6 ОКТЯБРЯ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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



Случайных

Быстро-быстро нашинковывая лук, я одновременно ощупывала взглядом кухню на предмет неотложных дел. Так, скоренько засуну тарелки в посудомойку, протру столы и полью хлорофитум, начавший семафорить об обезвоживании подсыхающими листьями.

уставшая натыкалась на спокойно лежащего на диване супруга с пультом от телевизора в руке, – ты будешь мне помогать или нет?

– Помогать в чем? – невозмутимо вопрошал муж, не отрывая взгляд от экрана.

– Да вот хоть окна на балконе по мой или люстру повесь. Уже месяц купленная лежит.

– А чего их мыть, эти окна? – искренне удивлялся Валентин. – До первого дождя. Оно надо? А для люстры нужно еще крепления купить.

– Так купи, – переходила я на крик, не выдерживая вида невозмутимого супруга.

– Ну, не сейчас же, Люб, футбол, – с видом оскорбленного в лучших чувствах болельщика отвечал он мне.

НЕ СПРАВИЛАСЬ С УПРАВЛЕНИЕМ

И наскоро залепив порезанный палец обычным пластырем, потому что бактерицидного в аптечке не нашлось, я неслась сломя голову на работу, потому что по обыкновению опаздывала. Уже на выходе из метро из сумочки раздался оглушительный звонок мобильного. Ах ты ж, опять забыла сменить мелодию вызова. Дочь-подросток, решив, как это у них сейчас модно говорить, «приколоться», поставив мне рингтон в виде песни популярного певца...кхм, не знающего границ в проявлениях своего таланта. Прохожие оборачивались, кое-кто улыбался, молодежь подхихикивала,

а злосчастный телефон основательно «заблудился» в моей необъятной сумке и находится никак не желал. Хуже всего, что звонила, скорее всего, начальница – я обещала, что появлюсь сегодня пораньше, чтобы подготовить все необходимое для важного совещания.

– Алло, Алла Юрьевна, я уже бегу, – выкрикнула я в трубку, даже забыв поздороваться.

Трубка строгим голосом отчитала меня, высказав надежду на мое скорое появление, и многообещающе смолкла. Я выдохнула и припустила еще быстрее.

– Ай, – в который раз за утро выкрикнула я, врезавшись лбом в спину замешкавшегося на лестнице мужчины. Потерла ушибленное место, с злостью глянула на застопорившего движение пешехода.

– Здрасьте, – виновато улыбнулся он мне, развернувшись. И тут же его взгляд сменился на смешливый, – не справились с управлением?

– По-моему, это вы с чем-то там не справились, – я многозначительно посмотрела на букет, чья оформительская ленточка запуталась в замке куртки мужчины.

– Да, – снова виновато ответил мужчина и в подтверждение своих слов подергал собачку замка, который, как и хозяин куртки, решил, что это утро не подходит для быстрого движения.

Я поджала губы и уверенным движением «привела в чувство» забастовавшую молнию, строго посмотрела на мужчину, желая по привычке отчитать, но только тут сообразила, что это не мой муж, не сын и даже не ча-

НУ, НЕ СЕЙЧАС ЖЕ

– Ай, – я сунула в рот палец, из которого начала сочиться кровь.

Было ужасно больно и обидно. Ну почему? Почему я должна вставать ни свет ни заря каждый день и в спешке что-то готовить, убирать, стирать, мыть, начищать? Собирать детей в школу, снабдив их и мужа судочками с едой. А потом бежать на работу, не успев даже нормально накраситься, потому что нужно было еще натереть раковину в ванной и заляпанное множеством детских ручек зеркало в коридоре. Ну а вечером, накормив всех еще утром приготовленным ужином и вымыв посуду, мучить швейную машинку, спеша развязаться с заказами на юбки, блузки, платья, брюки... Почему?

Этот вопрос мучил меня уже несколько лет. Почему, чтобы у детей были фрукты, находились деньги на школьные нужды, возможность отпраздновать день рождения не хуже, чем одноклассники, впихивать до синяков под глазами должна я, а муж – ограничиваться лишь своей основной работой, за которую и платили-то не так чтобы ах?

– Валька, да в конце-то концов, – возмущалась я, когда взмыленная и



встреч не бывает

сто бывающий у нас в гостях племянник.

– Ой, – покраснела я, – извините.

Мужчина от души расхохотался. Поблагодарил за помощь, вручил мне букет и быстро ретировался вверх по лестнице, сославшись на спешку.

КАЛАНХОЭ ПРОТИВ «ВЕНИКА»

– Ничего себе, прям вот так просто? В метро? Совершенно незнакомый мужчина? – коллега Лидочка в десятый, наверно, раз сунула прехорошенький носик в охапку перевязанных кремовой лентой роз.

– Просто так, – пожала я плечами так, будто мне каждый раз незнакомые мужчины дарили в метро охапки чайных роз.

– Вот это да! – восхищено охала Лидочка. – Мне бы так. А то мой Колька и вялой гвоздички за просто так не принесет.

Я не стала уточнять, чего «за просто так» и даже по случаю не сделала мой Валька. Зато целый день бросала



В любимом человеке нравятся даже недостатки, а в нелюбимом раздражают даже достоинства.

Омар Хайям



украдкой взгляды на свой букет, оттаяв душой и млея без причины.

– Так, ну что, завтра выходной, – объявила я вечером домочадцам, – а не организовать ли нам пирожков с повидлом? Есть желающие помочь?

В помощники тут же вызвалась трехлетняя Сашка, бодро закатав рукава и попросив старшую Софью завязать ей на спине лямки фартука. Через двадцать минут на кухню подтянулся одиннадцатилетний Никитка и тоже спросил, чем он может быть полезен. Странно, но даже пятнадцатилетняя Софа, переодевшись в лосины и футболку, скинув свои извечные рваные джинсы и модный свитшот, вплыла на кухню с желанием присоединиться к общему веселью.

После ужина мы пили чай с маковыми плетенками и весело болтали.

Спать все отправлялись в прекрасном настроении. А утром муж приготовил яичницу и подарил мне цветущее каланхоэ в горшочке.

– Лучше, чем эти твои розы, – он пренебрежительно мотнул головой в сторону вчерашнего букета. – Мои цветы точно не завянут. – А затем нарочито равнодушно спросил: – Кстати, а кто тебе этот веник подарил?

Я улыбнулась и чмокнула Вальку в щеку. В туманной задумчивости прикрыла глаза и прошествовала в ванну, ничего не ответив. В голове крутилась мысль, что встреча оказалась совсем не случайной. Может, это какой-то ангел-хранитель, которого послали, чтобы поднять мне настроение? В любом случае, пусть Валька немного помучается.

Любовь



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/>

ВМЕСТЕ УЧИМСЯ ОСНОВАМ ВЕРЫ



Хорошо всегда и во всем искать от Бога вразумления, что и как нужно сделать или сказать.

Старец Силуан Афонский



ЗАЧЕМ ЧАСТО ХОДИТЬ НА ИСПОВЕДЬ

? *Бабушка ходит в храм каждое воскресенье и обязательно на исповедь идет. Неужели за неделю столько грехов наделать можно, что каждую неделю каяться надо? Зачем часто ходить на исповедь?*

Алевтина, Подмоскowie

В греческом языке таинство исповеди называется «метанойя» – перемена ума. Это значит, что цель исповеди не только в том, чтобы попросить прощения, но и с помощью Божией изменить свой ум, привести свои мысли в порядок. Старцы подтверждают пользу частой исповеди, благодаря которой грехи не могут пустить глубоких корней в сердце. Не стоит считать, что мелкие грехи не тяжелы. Их тоже надо исповедовать, как гласит Евангелие: «Ничто нечистое не войдет в Царство Небесное» (Откр. 21, 27). Иоанн Златоуст в своей книге писал: «Если возможно будет, о христианин, то и на каждый час исповедуйся у духовника».

СЕРЬГИ – ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВИДЕТЬ

? *Говорят, что если проткнуть уши и сразу вставить золотые сережки, то зрение улучшится. Хочу себе проколоть уши. Не будет ли это считаться грехом, ведь православная церковь не приветствует украшения тела, например, пирсинг? И еще, надо ли на месте будущей дырочки под сережки рисовать крестик?*

Т. Р. Васильева, г. Воскресенск

Да, пирсинг церковь не одобряет. Пирсинг и сережки – это разное. Люди, которые носят пирсинг, хотят выделиться. А когда люди носят сережки, то этим они не стремятся выделиться. Они просто хотят выглядеть прилично, как и все нормальные люди. И это Церковь одобряет. Никаких крестиков рисовать на ушах не стоит.

ГДЕ ПРАВОСЛАВНОМУ ХРИСТИАНИНУ СПАТЬ

? *Соседка, пожилая тетушка, говорит, что кровать должна стоять дома обязательно с востока на запад. А подушка лежать на востоке, мол, так устроен храм, и православные должны так спать. Более того, если спать неправильно, то и удачи в жизни не будет.*

И. И. Костина, г. Липецк

Спите так, как вам удобно. Никаких канонів по поводу расположения спящего тела в православной церкви нет.

СКОЛЬКО ТАИНСТВ В ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

? *Мы пришли крестить племянницу, и в храме я услышала, что крещение не просто крещение, а таинство крещения. А есть еще таинства в церкви?*

Кристина, Подмоскowie

В Православной Церкви есть семь таинств: Крещение, Миропомазание, Покаяние, Причащение, Брак, Священство, Елеосвящение (соборование).

В Церкви все, что делается, является таинством. Таинство – это когда есть внешнее действие, совершаемое священником или христианином. Но есть еще и внутреннее, невидимое действие, которое Бог совершает. Многие святые называли, например, отпевание таинством, или монашеский постриг.

МОЖНО ЛИ ЗАКАПЫВАТЬ В ГЛАЗА СВЯТУЮ ВОДУ

? *Основная работа у меня за компьютером – я бухгалтер. По совету подруги каждое утро я промываю свои глаза святой водой, чтобы они не болели. Правильно ли я поступаю?*

Надежда Перова, г. Орёл

Если у вас систематически болят глаза, вам следует обязательно обратиться к врачу. Господь так устроил наш мир, что в нем присутствуют для нас и врачи, и лекарства. Глаза промывать святой водой можно, но это обязательно надо делать с верою и молитвою.

Прекрасной осени ЗАСТЕНЧИВАЯ РИФМА



Дорогие читатели, вот и подошёл к концу наш поэтический конкурс «От сердца к сердцу», и от этого немного грустно. Ваши трогательные рифмы и глубокие лирические смыслы бередили душу, трогали потаённое в сердцах, дарили тепло. Пришла пора подводить итоги и распределять места. Но мы непременно будем проводить этот полюбившийся всем конкурс ещё и ещё. Следите за публикациями и не прекращайте творить!

*Яна Орлова из Мурома
и ее стихотворение*

У предательства своя цена



Я совсем разучилась летать во сне,
Говорят: «Перестала расти, смирись».
Только рвутся мои устремления ввысь,
Когда тени ночами скользят по стене.

Я не сплю, я все думаю – был ли моим,
Когда в вальсе кружились на выпускном,
Когда груши сажали и строили дом,
Или все это морок? Фантазия? Дым?

Я совсем разучилась любить и ждать.
У предательства, милый, своя цена.
Ты когда-то сказал: «Ухожу, жена».
И я время любви повернула вспять.

Валентин Дудукин из Москвы

Влюблённый дурак

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



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

*Варвара Колесникова
из Ленинградской области*

Я всё же верю...



Помыть бы окна, вычистить дорожки,
Испечь пирог с черникой, заварить
Пахучий чай, налить сметаны кошке
И Бога за судьбу благодарить.

И я стараюсь, честно. Пред иконой
Склоняюсь низко... но шепчу тайком:
«Хочу любви, большой и разделенной,
Хочу сейчас – не завтра, не потом».

И слышит Он, я чувствую, что слышит.
Но не спешит судьбу мою менять.
И все же верю – полон дом детишек
И муж – все будет... надо подождать.

**Напомним
о призах:**

1 место –
пальчиковый
массажер
для тела и
головы;
**2 место
(3 участни-
ка)** – пода-
рочные набо-
ры для ухода
за телом.

*Варвара Кошкина
из Липецка*

Я люблю перемены



В стране под названием «Память»
Скитаются грустные мысли.
Пытаюсь их счастьем разбавить,
Да где там – как плети повисли.

«Ах, бросил, ушел, не вернется» –
Все ноют и плачут, и стонут.
Я их выгоняю на солнце –
Они же в отчаянии тонут.

Надену я летнее платье
И туфли на шпильках надену.
И брошусь июлю в объятия.
Ушел? Я люблю перемены!

КУЛИНАРНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ АЛОЭ

...ПОЛЕЗНАЯ ЭКЗОТИКА С ПОДОКОННИКА



ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Убедитесь, что алоэ на вашем подоконнике относится к виду *Aloe vera* (алоэ вера), который считается безопасным и подходящим для употребления в пищу. В мире существует множество разновидностей алоэ, и не все они подходят для потребления.

2. Желательно использовать более взрослое растение, так как у него уже вырос достаточно большой лист, который можно использовать для извлечения мякоти. Не рекомендуется использовать слишком молодые растения.

3. Позаботьтесь о том, чтобы ваше растение было здоровым, не поврежденным заболеваниями или вредителями. Регулярно проверяйте состояние зеленого питомца и удаляйте старые и больные листья.

4. Следите за количеством в пище: алоэ имеет легкое слабительное действие, поэтому употребляйте его в разумных количествах, особенно если впервые включаете его в рацион.

Алоэ, известное своими полезными свойствами в медицине и косметологии, также может стать интересным ингредиентом в кулинарии. Это растение имеет нейтральный вкус и желевую текстуру, что позволяет использовать его в различных блюдах и напитках. Рассказываем о нюансах приготовления и использования алоэ на кухне.

КАК ПРИМЕНЯТЬ

- **Сок:** поместите мякоть алоэ в блендер и смешайте с жидкостью по вашему выбору (вода, газировка, фруктовый сок и так далее).
- **Десерты:** добавление небольших кусочков мякоти алоэ придаст желе, пудингам и мармеладу интересную текстуру и освежающий вкус.
- **Салаты:** кусочки алоэ придадут салату хрустящий элемент и приятную свежесть. Можно комбинировать алоэ с разными видами овощей и зелени для создания уникальных салатов.
- **Кулинарные эксперименты:** попробуйте добавить алоэ в соусы, маринады или супы. Этот ингредиент может придать блюдам нотки экзотики.

КАК ОТЛИЧИТЬ СЪЕДОБНЫЙ АЛОЭ ВЕРА ОТ ДРУГИХ ВИДОВ

● ЛИСТЬЯ

Листья алоэ вера обычно длинные, узкие и мясистые. Они имеют гладкую текстуру, а их края могут быть слегка зазубренными. Вырастают из центральной розетки и располагаются спирально.

● ШИПЫ И КОЛЮЧКИ

Алоэ вера обычно не имеет острых шипов или колючек на своих листьях. Это одно из основных отличительных свойств.

● РОЗЕТКА

Алоэ вера часто формирует плотные розетки из листьев, которые располагаются близко друг к другу. Розетка является характерной чертой этого растения. Главная розетка алоэ вера обычно имеет более крупные листья, а отростки, если они есть, могут быть меньше и располагаться ближе к земле.

● ЦВЕТ

Листья алоэ вера обычно зеленые, но интенсивность цвета может варьироваться в зависимости от условий выращивания и освещения. Однако они обычно сохраняют характерный зеленый оттенок.

● РАЗМЕР РАСТЕНИЯ

Обычно растение достигает высоты от 30 см до 1 метра.

● МЯКОТЬ ЛИСТЬЕВ

Если вы разрежете лист алоэ вера, то обнаружите мягкую, слизистую мякоть (гель). Этот гель обладает характерным нейтральным запахом.



КАК ПОДГОТОВИТЬ К КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ

1. Выберите «мясистый», неповрежденный лист алоэ, вымойте его под проточной водой.
2. Отрежьте острый край листа. Затем осторожно удалите кожуру с одной стороны листа, раскрывая мягкую мякоть.
3. После удаления кожуры вы увидите прозрачный желтый слой, который может придавать горечь. Вымойте лист под холодной водой, аккуратно смывая этот слой.
4. Либо вырежьте острым ножом гелевидную мякоть алоэ вера изнутри кожи. Промойте ее под холодной водой, чтобы удалить оставшиеся остатки «желчи».
5. Нарезьте мякоть на нужные кусочки: кубики или полоски.
6. Помните, что алоэ обладает легкой горчинкой и слегка липкой текстурой, поэтому он используется в ограниченных количествах и в сочетании с другими ингредиентами для баланса вкуса и текстуры.

Ольга Бельская



РЕЦЕПТЫ

САЛАТ С АЛОЭ ВЕРА

65 кКал на 100 г

Ингредиенты на 1 порцию:

- 1 большой лист алоэ вера
- 1 средний огурец
- 1 средний помидор
- половина головки красного лука
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки лимонного сока
- соль и черный перец по вкусу
- петрушка, базилик, мята для украшения

Отрезать острый край листа алоэ вера и затем осторожно удалить желтую кожуру с одной стороны листа. Вырезать гелевидную мякоть, промыть под проточной холодной водой и нарезать ее на небольшие кубики. Огурец и помидор нарезать такими же кубиками. Красный лук нарезать полукольцами. Смешать масло и лимонный сок. Посолить и поперчить по вкусу. Залить салат заправкой и аккуратно перемешать. Оставить салат в холодильнике на 20–30 минут, чтобы алоэ вера и остальные ингредиенты пропитались заправкой и ароматами друг друга. Перед подачей украсить салат свежей зеленью.

СМУЗИ С АЛОЭ ВЕРА И АНАНАСОМ

68 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 большой лист алоэ вера
- 300 г свежего ананаса
- 1 банан
- 300 мл нежирного йогурта
- 1 ст. ложка меда (по желанию)
- сок половины лимона

Промытую гелевидную мякоть алоэ вера положить в блендер. Добавить очищенные и нарезанные кубиком ананас и банан, выдавить на них сок лимона. Залить охлажденным йогуртом или, если йогурт теплый, добавить колотого льда, а также жидкий мед, если хотите сделать напиток сладким. Пюрировать ингредиенты до однородной массы. Перед подачей следует попробовать смузи и, если будет слишком явная горчинка, добавить еще меда или лимонного сока.

СОУС С АЛОЭ ВЕРА К РЫБЕ

544 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 1–1,5 больших листа алоэ вера
- 120 мл оливкового масла
- 4 ст. ложки лимонного сока
- 4 зубчика чеснока
- 1–2 ч. ложки меда
- 2–3 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки измельченных свежих трав (петрушка, базилик или кинза)

В миске смешать оливковое масло, лимонный сок, измельченный чеснок, соевый соус и мед. Хорошо взбить вилкой. Подготовленную мякоть алоэ взбить в блендере до получения геля. Вмешать в соус. Попробовать на вкус, при необходимости добавить соль, мед, лимонный сок. Добавить измельченные свежие травы, дать соусу немного настояться – 10–15 минут. Перемешать перед подачей к запеченной или паровой рыбе. Соус также будет хорошим дополнением к мелким креветкам.

ХОЛОДНЫЙ СУП С АЛОЭ ВЕРА И ОГУРЦОМ

50–64 кКал на 100 г

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 большой лист алоэ вера
- 2 огурца
- 1 зеленый сладкий перец
- 1 маленькая красная луковица
- 2 ст. ложки свежего лимонного сока
- 2 ст. ложки растительного масла
- 300 мл нежирного йогурта
- 100 мл куриного бульона или кипяченой воды
- соль и черный перец по вкусу

Подготовленную мякоть алоэ нарезать на маленькие кубики. Также нарезать огурцы, красный лук и сладкий перец. Сделать заправку: смешать свежий лимонный сок, масло и йогурт. Для более жидкой консистенции супа добавить куриный бульон или воду. Посолить и поперчить по вкусу. Залить овощи и алоэ заправкой, перемешать и поставить в холодильник не менее чем на 1 час. Перед подачей можно добавить пару кубиков льда в каждую порцию для дополнительной свежести.



ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Красна девица, а сердце у нее каменное. О чем речь?
2. Какое принципиальное отличие бега от ходьбы, если не принимать во внимание скорость?



ОТВЕТЫ

1. Красна девица, а сердце у нее каменное. О чем речь? Ответ: 1. О вилке. 2. При беге шаг короткий, а при ходьбе шаг длинный. Ответ: 1. О вилке. 2. При беге шаг короткий, а при ходьбе шаг длинный.

						Рысь из Туркмении
Написал Гамлету монолог	Лежак под капельницей		Батя папиного отца		Протяженность реки от берега до берега	Металлургическое топливо
Барто, Друнина, Ахмадулина	Досадная ошибка		Знаменитый дизайнер Кристиан			
	Короткое ежедневное совещание		"Пластинка" поэтоночника			
				Краска в паре с хной		Любитель врат с три короба
	Суженый Дюймовочки	Потребитель провианта	Оценка в "дневнике" сейсмолога			
					В Средневековье - Крым	Мимолетное виденье Пушкина
	Первая красавица Трои		Нетерпеливый ... в дверь			
	"Наглядное пособие" для художника		Импрессионист по имени Эдуард			
						Роды у Мурки
Статус Сан-Марино внутри Италии	Крупнейший город Нигерии		... Уизли из школы Хогвартс			
Валюта в Улан-Баторе						Горн с географической карты
Громовые "рулады"	Слог гитарной грамоты		Родильный ...			
Спрей для шевелюры						
			Баран по соседству с Тельцом		"... ночной Вероны" из мюзикла	Каждая дорожка на аудиодиске
Помолвка по старинке	Теннисная лужайка					
Высокогорный запас пресной воды	Выключатель-автомат					

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

ФИНАНСЫ

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

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

КУПЛЮ

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

ПРОДАМ

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

Хотите разместить рекламу в журнале «Секреты здоровья».

ЗВОНИТЕ.
Телефон рекламной службы:



8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП на 15 сентября – 5 октября



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овны, следуя благородным порывам, идут навстречу пожеланиям близких или коллег – в ущерб собственным интересам. Но не ждите благодарности. Учитесь радовать себя сами.

15 сентября – горячий чай с лимоном

19 сентября – массаж лица и шеи

1 октября – полноценный сон



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Не все Близнецы рады прохладе и первым осенним дождям: кто-то ощутит грусть и одиночество. Не поддавайтесь хандре: позовите друзей, позвоните родным и близким.

23 сентября – цветная капуста в меню

30 сентября – танцы вместо зарядки

4 октября – пора обновить гардероб



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львы ступят на управленческую стезю: делегируют часть рабочих обязанностей коллегам, а домашних дел – близким. Дела от этого только выигрывают, а вы найдете время на себя.

21 сентября – «нет» ночным бдениям

26 сентября – субпродукты в меню

5 октября – травяные и цветочные чаи



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весы пытаются «балансировать» между выполнением возложенных на них обязательств и сохранением личной свободы. Одевайтесь по погоде, не забывайте о здоровом питании.

15 сентября – массаж спины и шеи

29 сентября – «да» оливковому маслу

3 октября – зарядка на свежем воздухе



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Некоторым Стрельцам удастся улучшить финансовое положение, и тут же появятся новые желания и потребности. Звезды рекомендуют проявлять экономию, а не расточительность.

26 сентября – «да» пряным специям

29 сентября – встречи с друзьями

2 октября – остерегайтесь сплетен



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды советуют проявить больше чуткости в отношении родных и близких. Кому-то из них понадобится ваш креатив, да и вы отвлекетесь от собственных проблем.

19 сентября – больше движения и смеха

30 сентября – «нет» спонтанным тратам

2 октября – объятия творят чудеса



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

У Тельцов появятся время и возможность заняться собой и своими интересами. Кто-то наконец решится записаться к врачу, а кто-то – в студию йоги, на танцы или вокал.

17, 18 сентября – берегите горло

25 сентября – тыква в меню

3 октября – прогулка перед сном



РАК • 21 июня – 22 июля

У Раков большие планы: у одних они связаны с карьерой, у других – с личностным ростом, сменой имиджа. Но не забывайте: мало составить план, нужно ему следовать!

24 сентября – «да» орехам и фруктам

27 сентября – одевайтесь по погоде

1 октября – день творчества и рукоделия



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

У Дев, в целом, неплохой период. Но эгоизм, необязательность и бытовая неряшливость кого-то из окружения нет-нет, да и выведут вас из себя. Берегите нервную систему.

28 сентября – «да» грибам и зелени

30 сентября – прогулки по парку

1 октября – уход за волосами и кожей



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Романтика ранней осени постепенно сменится обыденностью, многим Скорпионам придется разбираться с кучей мелких хлопот. Но не упускайте из виду мечты и цели.

23 сентября – берегите сердце и сосуды

28 сентября – «да» перцам и томатам

1 октября – горячая ванна с маслами



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Терпение некоторых Козерогов на исходе: вы долго искали компромиссы, но очевидно, что пора проявить напор и идти напролом. Берегите здоровье, держите ноги в тепле.

18 сентября – блюда из яиц в меню

22 сентября – чай с мятой успокоит

1 октября – время дружеских посиделок



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Кто-то из Рыб в этот период плывет по течению, а кто-то решительно гребет против, но шансы добиться желаемого велики в обоих случаях. Крепкий, здоровый сон – ваше все!

20 сентября – выбор сезонной обуви

25 сентября – натуральные сладости

27 сентября – спорт снимает стресс

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

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

Генеральный директор:
БАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.
тел.: +7 (499) 399-98-78

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:
ДАНДИКИНА А. Л.

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 18(185). Дата выхода:
15.09.2023

Подписано в печать: 07.09.2023
Номер заказа – 2023-03195
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 13.09.2023

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

Тираж 183 500 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 использование
присланных материалов в любой
форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.



Взрослым
и детям
от 3 месяцев

МУЛЬТИЛОР®

БЕРЕЖНАЯ ЗАБОТА
О ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ
В СЕЗОН ПРОСТУД
И КРУГЛЫЙ ГОД



Привет! Я Лорик!
Готов помочь
вылечить носик
и не только!..



РЕГУЛИРУЕМОЕ
ТЕПЛО



МАГНИТНОЕ ПОЛЕ



КРАСНЫЙ СВЕТ

• ОРЗ • РИНИТ • ОТИТ • ТОНЗИЛЛИТ •



ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ, МАГАЗИНАХ
МЕДТЕХНИКИ И НА МАРКЕТПЛЕЙСАХ



elamed.com
ЕЛАМЕД

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРИВОДИМ СЕБЯ В ФОРМУ ПОСЛЕ ОТПУСКА

BRADEx™
Fitness

Многие возвращаются из отпуска не только с хорошими впечатлениями, но и с несколькими килограммами лишнего веса. Иногда они легко сходят, достаточно просто вернуться к обычному образу жизни. Но зачастую время идет, а вес не уходит.

Доказано, что ежедневные динамические нагрузки благотворно влияют на приведение организма в тонус, укрепление сердечной мышцы и сосудов, а также сжигание лишних килограммов.

Представляем вашему вниманию министепперы Bradex, которые помогут вам быстро и эффективно привести себя в форму и продолжить заботиться о своем здоровье в будущем.

Степперы это отличный спортивный инвентарь для домашнего использования. Они идеально подходят для тех, у кого не получается избавиться от лишних килограммов, даже вернувшись к привычному образу жизни.

ГЛАВНЫМИ ПРЕИМУЩЕСТВАМИ МИНИСТЕППЕРОВ ЯВЛЯЮТСЯ:

- КОМПАКТНОСТЬ И ПОРТАТИВНОСТЬ
- ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК
- РЕГУЛИРУЕМАЯ НАГРУЗКА
- УДОБСТВО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Благодаря разнообразным моделям степперов Bradex, вы сможете выбрать наиболее подходящую для ваших целей и физической подготовки. Наши модели имеют регулируемую нагрузку, что позволяет вам контролировать интенсивность тренировок и постепенно увеличивать их сложность. Они обладают эргономичным дизайном, укомплектованы удобными поручнями или эспандерами, а также имеют увеличенный размер педалей.

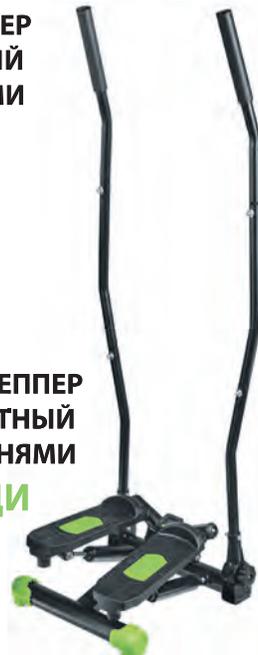
Министепперы позволяют вам тренироваться комфортно и безопасно, не опасаясь травм, сохранять отличную форму и забыть о походах в спортзал.



**МИНИСТЕППЕР
ПОВОРОТНЫЙ
С ЭСПАНДЕРАМИ
ТУРБО**



**МИНИСТЕППЕР
ПОВОРОТНЫЙ
С ПОРУЧНЯМИ
СПРИНТ**



**МИНИСТЕППЕР
ПОВОРОТНЫЙ
С ПОРУЧНЯМИ
СКАНДИ**



**МИНИСТЕППЕР
BRADEx**



**МИНИСТЕППЕР
ПОВОРОТНЫЙ
С ПОРУЧНЯМИ
ХАРДЕР**

**МИНИСТЕППЕРЫ BRADEx
НАДЕЖНЫЕ ПОМОЩНИКИ
В РАБОТЕ НАД КРАСОТОЙ
И ЗДОРОВЬЕМ**

РЕКЛАМА

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