

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 10 (177)

26 мая –
8 июня
2023 года



ПОДАГРА

7 УПРАЖНЕНИЙ ПРОТИВ БОЛИ

СТР. 9

СТАТИНЫ

ПОЧЕМУ ОНИ НЕ РАБОТАЮТ

СТР. 14

«СЧАСТЛИВЫЕ» ПРИВЫЧКИ

ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ 50+

СТР. 22-23

ЛИГНАНЫ

ЧТО ЭТО И С ЧЕМ ИХ ЕДЯТ

СТР. 16

СОУС ПЕСТО

ПОЛЬЗА ДЛЯ СЕРДЦА И ИММУНИТЕТА



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861

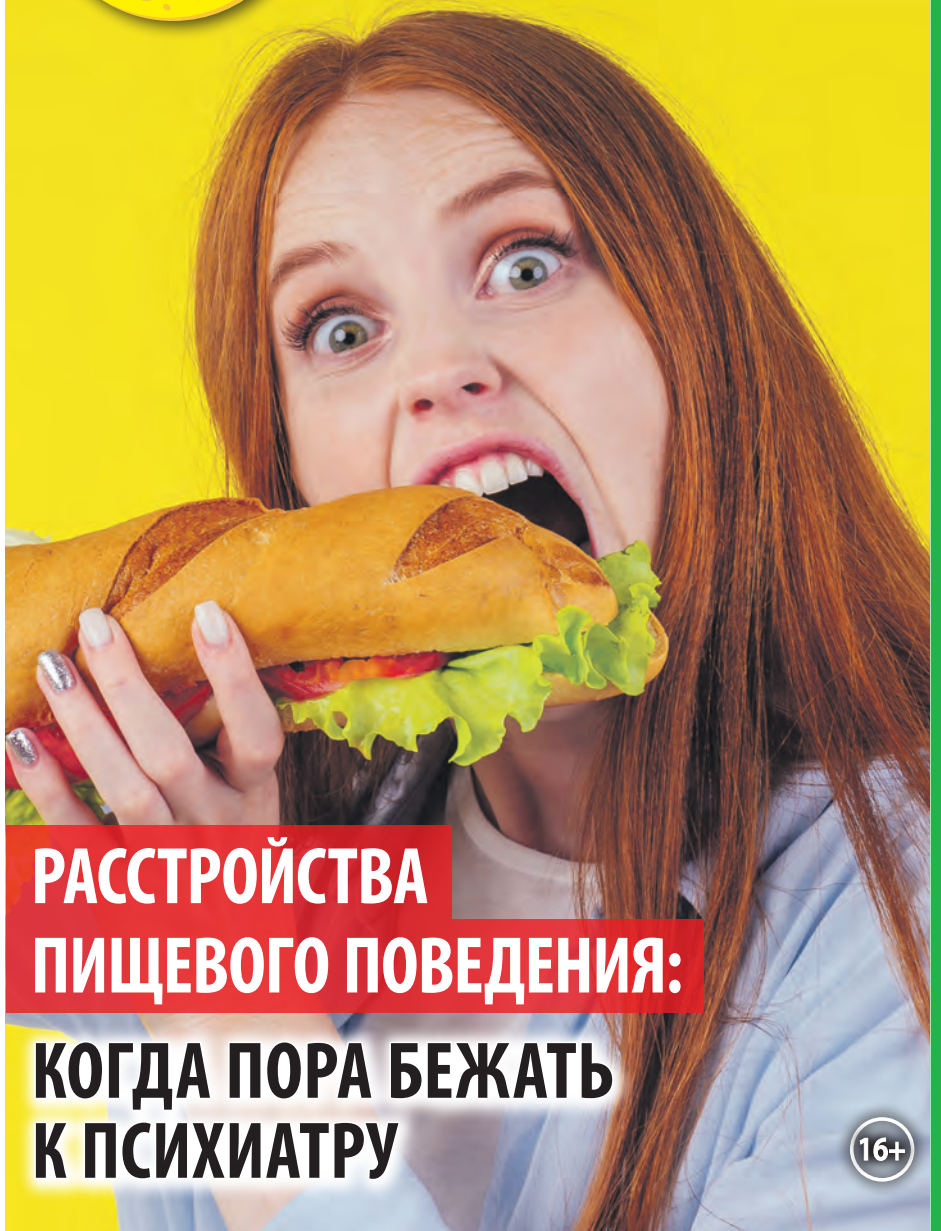


9 772712 986170 2 3010

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 3

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



РАССТРОЙСТВА
ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ:

КОГДА ПОРА БЕЖАТЬ
К ПСИХИАТРУ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Тонومتر

1990 руб. 1290 руб.

НОВИНКА

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ!



Набор кружевных бюстгалтеров

«Ажур Бра», 3 штуки в комплекте: белый, черный, бордовый

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 сплавляет неровности, придает округлые формы. Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши. S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).



Летний дачный душ

1500 руб. 990 руб.

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



Электрический измельчитель

«Молния»

2100 руб. 1590 руб.

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



Наколенник

«Двигайся легко»

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

2 по цене 1
990 руб.

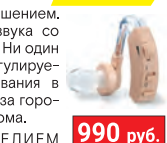


Усилитель звука

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

НОВИНКА

990 руб.



Лента «Супер Фикс»

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 зафиксировать на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.) и образует герметичное соединение. Заклеит влажную поверхность даже под водой!

2 по цене 1
990 руб.



Матрас топпер с анатомическим эффектом

Размеры:

- 70x200 см;
- 80x200 см; 90x200 см;
- 120x200 см; 140x200 см;
- 160x200 см

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

СУПЕРЦЕНА
от 1690 рублей



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.



Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками

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

2990 руб. 2490 руб.



Увеличительные очки-лупа

990 руб. 2 по цене 1

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

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



Отпугиватель грызунов и насекомых

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.



Подушка для ног «Здоровый сон»

1490 руб. 990 руб.

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



Складная стиральная машинка «Мини-автомат»

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



СУПЕРЦЕНА
2490 рублей

Термокерамический обогреватель

1990 руб. 1490 руб.

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



Светильник

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



990 руб.

Солнцезащитная пленка на окна 890 руб.

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



2 по цене 1

«Чудо-шланг» + Подарок!

30 м 1390 руб.
45 м 1690 руб.
60 м 1990 руб.

Чудо-шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от исходного размера. Благодаря этой конструкции, вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактный, занимает мало места при хранении и перевозке. При покупке «Чудо-шланга» — садовый разнорабочий пистолет в подарок!



Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1490 руб. 990 руб.

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



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ИП Елчин 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 26.05.2023 г. по 16.06.2023 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ.

8 (499) 213-03-16

Работаем без выходных с 09.00 до 20.00

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



26 мая Растущая Луна во Льве

- + расслабляющий массаж, белковый ужин
- вода из непроверенных источников

27 мая

Луна в Деве, первая четверть

- + салаты с весенней зеленью, плавание
- тесная обувь, работа в земле без перчаток

28 мая Растущая Луна в Деве

- + промывание носовых пазух, пение
- отдаться во власть унынию, сдоба

29 мая Растущая Луна в Весах

- + гимнастика для глаз, ягодный смузи
- залипание в гаджетах, жирная пища

30 мая Растущая Луна в Весах

- + отказ от вредных привычек, баня
- пустые разговоры, незрелые бананы

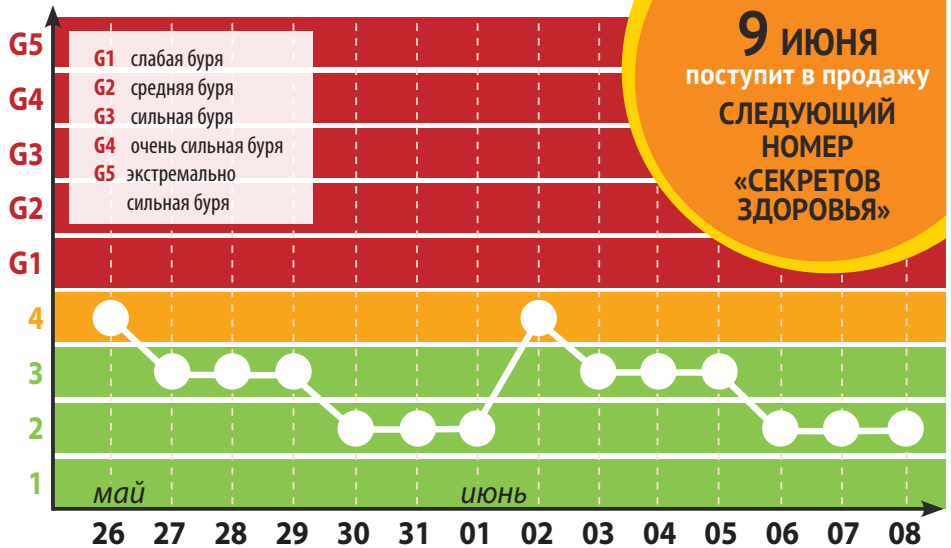
31 мая Растущая Луна в Весах

- + скандинавская ходьба, ромашковый чай
- синтетическая одежда, газировка

1 июня Растущая Луна в Скорпионе

- + массаж воротниковой зоны, редиска
- горячая ванна, алкоголь, майонез

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



9 июня поступит в продажу **СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»**

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

2 июня Растущая Луна в Скорпионе

- + ароматерапия, массаж стоп, йога
- острые специи, громкая музыка

3 июня Растущая Луна в Стрельце

- + суставная гимнастика, паровой омлет
- поднимание тяжестей, переедание

4 июня

Луна в Стрельце, полнолуние

- + растирание сухой щеткой, сауна
- работа на грядках вниз головой, бег

5 июня Убывающая Луна в Козероге

- + дыхательная гимнастика, ягоды

- незнакомые БАДы, чтение в темноте

6 июня Убывающая Луна в Козероге

- + тонизирующая ванна с травами, танцы
- пустая трата времени, мороженое

7 июня Убывающая Луна в Водолее

- + посещение ЛОРа, прогулка в парке
- крепкий кофе, просмотр телешоу

8 июня Убывающая Луна в Водолее

- + гимнастика для шеи, поездка за город
- садовая работа с химикатами, перегрев

Суставы любят Геладринк!

Изменение цвета оболочки капсул!

Реклама



Препятствует разрушению тканей суставов и позвоночника, интенсивно их питает. Помогает суставам при активных движениях.



Когда ни согнуться – ни разогнуться. Экстракт босвеллии серрата в сочетании с коллагеном продлит долголетие и придаст легкость движениям.



Восстанавливает питание в проблемных суставах, защищает сосуды.

Продается в аптеках вашего города:
eapteka.ru apteka.ru
здравсити

Справки и консультации в рабочие дни с 09.00 до 18.00 по телефону:

8 (800) 30-20-561

(Звонок бесплатный).

www.geladrink.ru

www.геладринк.рф



БАД. СОГР: RU.77.99.11.003.E.000003.01.15 / RU.77.99.19.003.E.000002.01.15 / RU.77.99.11.003.E.000004.01.15. ООО «ЕАПТЕКА» ОГРН1147746631988. г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 1127282, г. Москва, Чермянская ул. д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561 Л042-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 630559, Новосибирская обл., р.п. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, 11. ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «СОГЕР», 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 9, эт. 1, пом. 37, оф. 37-2, ОГРН 5137746095966.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78



ТОЛОКНЯНКА «ДА», КОЛЬ С УРЕТРОЙ БЕДА

Я смотрю, в основном дамы тут пишут, делятся советами. Но я вот тоже про свой опыт рассказать захотел, вдруг кому полезно будет. В январе прошлого года после зимней рыбалки с приятелем почувствовал очень неприятные симптомы – не мог, прошу прощения, сходить в туалет по-маленькому, потому что было очень сильное жжение и вообще очень неприятное чувство. Приятель мой увлекается народной медициной, поэтому предложил свою помощь, пока к врачу не было возможности попасть. Итак, заливаем 1 ст. ложку сушеных листьев толокнянки 200 мл кипятка, накрываем банку крышкой, укутываем в полотенце и настаиваем около 45 минут. Затем все это нужно процедить. Настой нужно разделить на 3 порции и принимать за 30 минут до еды (3 раза в день соответственно). Уж не знаю, как это работает, но мне действительно очень помогло, смог почти полностью избавиться от болезненных ощущений.

Михаил Горцов, г. Коломна

Наша справка:

Два главных действующих вещества в составе толокнянки – флавоноиды и арбутин. Флавоноиды имеют мочегонное действие, что обеспечивает активное удаление из организма ионов натрия, хлора. Арбутин обладает антимикробным свойством и может быть эффективен против бактерий, вызывающих урологические инфекции.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



ОДУВАНЧИК СОБИРАЮ И ЖЕЛУДКУ ПОМОГАЮ

С тех пор, как у нас с мужем появилась машина, я езжу в лес и в луга с завидной регулярностью.

Это ведь настоящая природная аптека! И воздухом свежим надышаться, и звуками природы насладиться, да еще и травушек целебных насобирать – не счастье ли? В прошлые выходные я уговорила сестру поехать со мной на сбор одуванчиков. На ее вопрос «зачем?» полчаса рассказывала о целебных свойствах этого солнечного цветочка. «Хм, а точно при гастрите может помочь? – прервала мою тираду сестра. – Тогда поехали». Словом, отправились мы за «лекарством» – сестра от гастрита, а я (только тссс) – от запоров. Вообще, самое ценное в той поездке, что мы провели вместе несколько часов, наболтались от души, отдохнули от городской суеты. Ну а одуванчики стали приятным бонусом. Мы собирали распустившиеся цветы вместе со стебельками. Дома все это вымыли и растерли в большом тазу деревянными толкушками до появления сока. простерилизовали литровые баночки, до половины наполнили их растертыми цветами и залили качественным подсолнечным маслом. Горлыш-



ки обявляли проглаженной горячим утюгом марлей и выставили будущее сырье на подоконник с солнечной стороны квартиры. Там оно будет стоять три недели. Через три недели мы все это проце-

дим, отождем, укупорим крышками и уберем в темное место. Я уже не первый год готовлю этот настой, принимаю пор 1 ст. ложки трижды в день перед едой. Сестра будет делать так же. Как по мне, это прекрасное средство от запоров, снятия болей при гиперацидном гастрите, природное желчегонное. И, в общем-то, не противно принимать. Вполне сносное по вкусу. А скоро еще сбор кипрея. Ух, люблю я это дело!

Любовь Петровна Кулакова, г. Челябинск

Наша справка:

Одуванчик ценится в народной медицине за свои желчегонные, мочегонные, общеукрепляющие, противомикробные, спазмолитические, кровоочистительные, жаропонижающие свойства. Целебные свойства цветов обусловлены содержанием в них каротиноидов, сапонинов, витамина С, а также витаминов В1 и В2, Е, РР, белка, железа, фосфора, марганца, калия и кальция. В соцветиях также обнаружен каротиноид лютеин, который полезен для зрения.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕ ЛИПНИ

Замучились сражаться с «липучим» характером пищевой пленки? Положите ее в дверцу холодильника. Охлажденная, она более покладиста.

Евгения Носова, г. Москва

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ЛЕСПЕДЕЦА – БОРЕЦ С ГЕРПЕСОМ

Дочка у меня ЕГЭ меньше чем через месяц сдает. Сейчас бесконечная беготня с репетиторами, документами, выбором ВУЗа. Мне кажется, что я нервничаю больше, чем она. Плюс иммунитет совсем плохой на фоне всех этих стрессов стал, даже герпес на губах выскочил, хотя у меня за 40 лет ни

разу такого не было. Но, к счастью, после долгих попыток избавиться от нежеланного гостя на лице, я нашла свой рецепт. Нам понадобится 1 ст. ложка травы леспедецы. Заливаем ее литром горячей воды и кипятим под крышкой 15–20 минут. После этого оставляем прямо в кастрюле на 2 часа, чтобы отвар настоялся, и затем процеживаем.

Принимать отвар нуж-

но по 200 мл за полчаса до еды 3 раза в день. Улучшение у меня наступило уже через 3 дня, но продолжать курс стоит до полного исчезновения симптомов заболевания. Также можно использовать этот раствор и для примочек, смачивая в нем ватный диск и прикладывая к месту локализации герпеса. Хорошо бы теперь какой-нибудь волшебный рецепт от нервов найти...

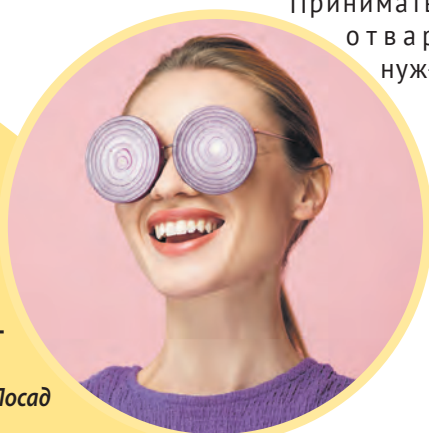
Мария Куркова, г. Пермь

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НЕТ, Я НЕ ПЛАЧУ...

Я нашла свой способ не реветь во время нарезания репчатого лука. Чищу его, срезаю «попки» с обеих сторон и прогреваю головку лука в микроволновке 20 секунд. Вуаля – никаких слез!

Елизавета, г. Павловский Посад



Наша справка:

В леспедеце содержится кверцетин, который обладает антигистаминным и противовоспалительным действием; а также флавоноиды, чьи иммуностимулирующие свойства широко известны. Дополняя друг друга, вещества в составе этого растения способны эффективно бороться с герпесом, конъюнктивитом и различными заболеваниями ушей, горла и носа.

Колени «ноют» днем и ночью? Я знаю, как заставить их замолчать!



Материал подготовил **Захар Алексеевич, ведущий технолог Федеральной Программы Здоровье Нации**

Последние исследования позволяют констатировать

факт: патология суставов у жителей России растет. Данные, полученные отечественными ревматологами и ортопедами, соотносятся с общемировыми и отражают глобальную тенденцию: люди все чаще страдают болезнями суставов и костно-мышечной системы. Также все усложняется тем, что за помощью обращаются на той стадии заболевания, когда требуются срочные меры. До того, как болезнь превращает жизнь в бесконечные мучения, пациенты спасаются подручными средствами сомнительной эффективности. Рост негативных тенденций поставил перед специалистами проблему поиска эффективных методов лечения и профилактики.

В итоге, на основе натуральных компонентов, ведущими технологами Алтая был разработан Меланек Сустолад.

Сразу сделаю ход конем — а именно, производитель настолько уверен в качестве своего продукта, что приглашает вас принять участие в социальной акции, в рамках которой вы имеете право получить 2 упаковки Меланек Сустолада совершенно бесплатно.

И все же, почему именно он? Очень просто, Сустолад способствует: ускорению регенерации суставных и костных тканей, снятию воспалений, отеков и болей, улучшает подвижность, содержит полезные микроэлементы, выводит токсины и соли тяжелых металлов из организма, замедляет развитие болезней опорно-двигательного аппарата.

Мы гарантируем результат каждому, кто готов попробовать наш препарат. Если он не работает, то мы обещаем возместить всю стоимость упаковки без чека и дополнительных условий.

Реклама

Примите участие в социальной акции ФПЗН

Каждый позвонивший имеет право получить

ПОДАРОК — Меланек Сустолад 2 уп.

Как забрать подарок?

- 1 Позвоните по телефону **8 (800) 301-35-83**
- 2 Сообщите код **2446**

ПОСПЕШИТЕ! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО

Звонки бесплатные, доставка за счет производителя. Внимание! Акция действует строго до 25 июня 2023 года.

Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 88003013583. Только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРН 319494800079759 от 30.11.2022г. 1 Melanex Sustolad.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ КАЛЛИЗИЯ НА ОКОШКЕ ОТ ОЖОГА ЛАДОШКИ

Хочу поделиться полезным рецептом. Закрутилась я как-то на кухне, все сразу навалилось – телефон звонит, сын плачет, на плите суп убегают. Ну, я с дуру и схватилась за крышку на кастрюле голый рукой, довольно сильно обожглась. Сначала, конечно, под ледяной водой подержала руку, а потом решила испробовать одно средство.

1 большой лист золотого уса мелко нарезаем и заливаем небольшим количеством кипятка, держим на водяной бане 10 минут. Даем остыть, смачиваем марлечку и прикладываем к больному месту. Сейчас даже следа от ожога не осталось на руке, хотя я была уверена, что будет шрам.

Мария Бегунова, г. Рязань

Наша справка:

Все дело в кверцетине, содержащемся в растении. Он обладает противовоспалительным, противоотечным и антиоксидантным эффектами. Но применять рецепт, конечно, можно только при несильных ожогах. С более серьезными травмами – к врачу!



✉ ОТ ПЯТОК ШЕЛУШЕНЬЯ ЖАСМИНОМ ЛЕЧЕНИЕ

Жасмин – моя особая любовь. С ним связано немало приятных, дорогих сердцу воспоминаний. Помню, мне было семнадцать, когда у меня появился первый поклонник. Пылкий и нежный, он буквально засыпал меня жасминовыми и ирисовыми букетами. Нет, небо не связало воедино наши судьбы, но оставило мне в подарок о том времени чудесные воспоминания. Я в городе живу, но сумела разбить под окнами многоэтажки небольшой цветочный садик, конечно, у меня там и для двух кустиков жасмина нашлось место. Этот для красоты и эстетики, услады глаз и души. А вот в деревню к подруге я езжу за лечебными свойствами этого растения. Там экология совсем другая, кажется, даже что и цветы более душистые. А собираю я их вот для чего. Когда летом я перехожу на открытую обувь, у меня начинает шелушиться и трескаться кожа на пятках. А зимой сохнет кожа рук и лица. Так вот, жасмин – это прекрасное сырье для приготовления увлажняющего средства для кожи. Все предельно просто: на оливковом или кукурузном масле необходимо настоять в равных пропорциях лепестки жасмина, липы и розы в течение 30–40 дней. Настаивать в темном месте, периодически встряхивая.

Хранить

маслице желательно в холодильнике. Аромат у него сногшибательный! А как кожу увлажняет!

Римма Трепалина, г. Солнечногорск

Наша справка:

В жасмине содержится эфирное масло, различные кислоты: салициловая, бензойная, муравьиная. Салициловая кислота и ее сложные эфиры обладают великолепным противовоспалительным действием. В то же время оливковое масло в большом количестве содержит витамин Е – мощнейший антиоксидант, оказывающий благотворное воздействие на кожу. Содержащиеся в масле витамины А и D участвуют в обновлении эпидермиса, уменьшают количество ороговевших частиц кожи. Лепестки розы усиливают эффект ранозаживления и обновления эпидермиса за счет содержащихся в них витаминов К и С, витаминов группы В. А цветки липы в немалой степени обладают увлажняющими и смягчающими кожу свойствами благодаря тому, что в их составе содержится витамины С и А, гликозид тилиацин, флавоноиды и эфирные масла.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

НА ВЫХОД

Если вы хотите избавиться от захламления в гардеробе, но никак не можете понять, какие вещи нужны, а с какими пора попрощаться, то есть отличный совет. Повесьте всю одежду на вешалки так, чтобы крючки смотрели в одну сторону, например, на вас. Когда вы надеваете какую-либо вещь, возвращайте ее в шкаф крючком вовнутрь. Через пару месяцев можно будет смело избавиться от вещей, которые остались на неперевернутых вешалках.

Лидия Кулешова, г. Санкт-Петербург



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ



✉ КЛУБНИЧКА ПОЛЬЗУ НА ХВОСТИКЕ ПРИНЕСЛА

С некоторых пор я не выбрасываю хвостики (чашелистики) от клубники. Узнала, что в них польза великая, да и сама в этом убедиться смогла. Мы с семьей и друзьями в то лето на байдарках сплавлялись по Вуоксе. И нам слегка не повезло с погодой. Было прохладно, я еще и вымокла насквозь. Ну и кто бы сомневался, к вечеру почувствовал боль в горле и жар. Засобирались с мужем домой, но нас остановила Маша – моя подруга. Ска-

зала, что у нее с собой есть прекрасное средство на этот случай. Я, грешным делом, про алкоголь подумала, хотела уже отповедь по этому поводу прочитать, смотрю, а подруга из холщового мешочка какую-то сухую труху достает. Поинтересовалась с опаской, что это. Оказалось – сушеные хвостики садовой викиории. Вот те раз! Подруга взяла термкружку, всыпала в нее 1 ст. ложку клубничных чашелистиков, кинула два плода шиповника и щепоть зеленого чая, залила кипятком и закрыла крышкой. Через 10 минут заставила меня выпить этот чай. Знаете, было горячо и

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

8 (499) 399 36 78

вкусно. Горлу сразу стало легче, я забралась в палатку и уснула. Утром подруга снова сделала мне такой чай. Так я и пила его до конца сплава дважды в день. Недомогание быстро сошло на нет. Так что я этот рецепт на вооружение взяла и теперь тоже клубничные хвостики сушу каждой лето.

Янина Абрамова, г. Санкт-Петербург

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КАК С ИГОЛОЧКИ

Чтобы брюки, висящие на плечиках, не «заламывались», на нижнюю планку плечиков нужно надеть пустой тубус от фольги или пищевой пленки. Заломов удастся избежать.

Евгения Носова, Новая Москва



Наша справка:

Клубничные чашелистики богаты витаминами (С, группы В, Е и др.), макро- и микроэлементами (магний, железо, цинк, селен, калий, кальций), содержат большое количество хлорофилла, каротиноидов, фолиевую кислоту и проч. Кофейная кислота в составе этой части растения обладает иммуномодулирующим и противовоспалительным действием. А также выраженным мочегонным эффектом.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

О питательных и лечебных свойствах ягодки брусники известно многим. А между тем, листья этого растения заслуживают не меньшего внимания. Они обладают уникальными целебными свойствами и издавна используются в народной медицине.

Маленькие, блестящие, темно-зеленые брусничные листочки эллиптической формы узнать легко. Их можно собирать и заготавливать самостоятельно, а можно и найти в любой аптеке.

● **Заготовка.** Листья лучше собирать весной, до цветения, сушить на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, разложив тонким слоем, хранить – до 4 лет.

● **Чем богаты?** Листья брусники содержат арбутин, флавоноиды, дубильные вещества и органические кислоты, в том числе аскорбиновую кислоту.

Важно! Гликозид арбутин относится к токсичным веществам, поэтому при приеме настоев и отваров необходимо строго соблюдать дозировку, предписанную лечащим врачом.

● **Область применения.** Листья брусники применяют как антисептическое и мочегонное средство при заболеваниях мочевыводящих путей, как вяжущее – при поносах, как дезинфицирующее средство при почечных и желудочных заболеваниях, болезнях печени, желчного пузыря. В виде отваров – при хроническом суставном ревматизме, подагре.

БРУСНИЧНЫЙ ЛИСТОЧЕК – ДЛЯ СУСТАВОВ и почек



ЦИСТИТЫ И УРЕТРИТЫ

В лечении острых и хронических циститов и уретритов лист брусники применяют в составе сборов в виде настоев и отваров. Хорошо подкреплять лечение и употреблением ягод брусники (в виде морсов и компотов).

1 ст. ложка листьев брусники, 1 ст. ложка хвоща полевого, 1 ст. ложка цветов ромашки. Смешать, взять 1 ст. ложку сбора, залить стаканом кипятка, варить на водяной бане 10 минут. Принимать теплым по 1/4–1/2 стакана 3 раза в день за час до еды. В остром периоде принимать одновременно с лекарствами, а после окончания медикаментозного лечения – еще 2–3 недели.

ЛИСТ ОТ ДИАРЕИ – ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ!

20 г измельченных листьев залить 200 мл воды и довести до кипения. Кипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

ХРОНИЧЕСКИЙ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

(вне фазы обострения)

4 ст. ложки листьев брусники, 4 ст. ложки плодов можжевельника, 1 ст. ложка корня солодки (аптечная заготовка). Смешать, взять 1 ст. ложку сбора, залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 час. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

ПОДАГРИЧЕСКИЕ БОЛИ БРУСНИЧНИК УСПОКОИТ

Брусничный лист полезен и при отложениях солей. 2 ст. ложки сухих измельченных листьев залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут. Настоять, процедить и пить по полстакана 3 раза в день.

ПИЕЛОНЕФРИТЫ

(острый период и обострение хронического процесса)

8 ст. ложек листьев (60 г) залить 1 л воды, довести на водяной бане до кипения и кипятить 10 минут, принимать по 1 стакану теплым 3 раза в день за полчаса до еды.

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

При наличии уратных камней полезен сбор: листья брусники, корень петрушки, трава почечного чая (аптечная заготовка), цветы пижмы, трава горца птичьего, листья земляники – по 1 ст. ложке. Смешать, взять 2 ст. ложки сбора, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в тепле 30 минут. Принимать по полстакана 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО КАМНЕЙ, БРУСНИЧНЫЙ ЛИСТ ЗАВАРИВАЙ И ПЕЙ

Брусничный лист может помочь предотвратить камнеобразование в желчном пузыре и почках. 1 ч. ложку листьев настаивать 1 час в 1,5 стаканах кипятка, процедить. Принимать по полстакана 2–4 раза в день до еды как профилактическое средство.

Подагра – это больно. Больно потому, что при этом заболевании в суставах и костях скапливаются кристаллы мочевой кислоты. Со временем боли усиливаются, а суставы теряют подвижность. Так себе перспектива, правда? Предлагаем вашему вниманию совсем несложную зарядку для ног, которая является не только прекрасной профилактикой подагры, но и помогает улучшить обмен веществ, а значит, помочь справиться с неприятными симптомами уже имеющегося заболевания.

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ! ОХ, ПОДАГРА, БЕРЕГИСЬ!

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

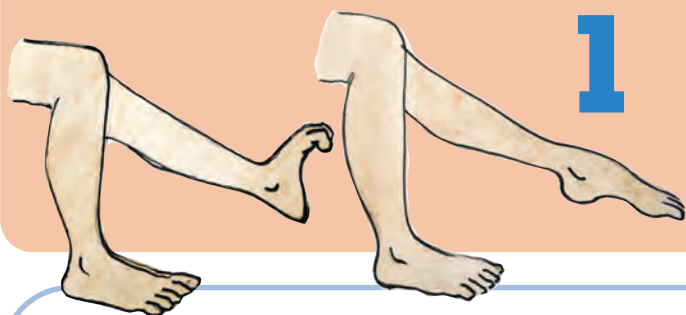
Сесть на стул, спина прямая. Пятку правой ноги прижать к полу и, не отрывая ее от опоры, пальцами ног передвигать лежащее на полу полотенце слева направо и обратно. Через минуту ноги поменять.



Сесть на стул, спина прямая. Положить на пол круглый брусок (толще карандаша), поставить ногу, чтобы пальцы ног были согнуты перед бруском, и прокатывать его по полу вперед и назад.



Сесть на стул, спина прямая. Стопой правой ноги упереться в пол, левую – вытянуть вперед, чуть подняв над полом. Максимально потянуть стопу на себя, пальцы при этом согнуть «в кулак». Удерживать положение 5–7 секунд. Разогнуть стопу. Повторить правой ногой. Выполнить по 5 повторений.



Встать прямо – босиком, спина прямая. Перекачиваться с пятки на носок. Удерживать такое положение в течение нескольких секунд. Опираясь на пальцы, приподняться как можно выше. Повторить 15–20 раз.

Встать на край ступеньки или на кирпичи для йоги. Согнуть пальцы ног, стараясь зацепиться ими за край. Удерживать это положение 5–7 секунд. Повторить 5 раз.



Сесть на стул, спина прямая. Совершать круговые движения стопой по часовой стрелке, затем в обратную сторону. По 5–6 раз в каждом направлении.



Встать прямо – босиком. Выполнить ходьбу на наружном своде стопы – 20–30 шагов. Затем повторить то же, но на внутреннем своде.

ВАЖНО!

Заниматься регулярно, но не слишком усердствовать: энергичные упражнения способствуют чрезмерному потоотделению, что ведет к повышению уровня мочевой кислоты в крови.

Пить воду во время зарядки: важно избежать снижения диуреза все по той же причине – увеличение уровня мочевой кислоты.

Не заниматься в периоды обострений болезни – это может привести к осложнениям.

Художник Светлана Данилова

«Всю жизнь худею –

ПОЧЕМУ ДИЕТЫ
НЕ ПРИНОСЯТ
ДОЛГОСРОЧНЫХ
ЭФФЕКТОВ И КАК
НАУЧИТЬСЯ
ЗДОРОВЫМ
ОТНОШЕНИЯМ
С СОБОЙ И С ПИЩЕЙ



Фраза, вынесенная в заголовок статьи, звучит, на первый взгляд, комично. Однако слишком много людей, и, в первую очередь, женщин, могли бы отнести её на свой счет, а это, согласитесь, уже не смешно.

С недовольством рассматривать в зеркале свою «неидеальную» фигуру. С тревогой вставать на весы после очередного праздника и застолья. Ругать себя, если вдруг не влезла в джинсы, которые «всего-то» пять лет назад отлично сидели на фигуре! Бродить по просторам интернета в поисках «той самой» волшебной диеты, вдохновенно начинать... и срываться. И так – всю жизнь, которая, между тем, незаметно проходит. Сколько же нервов и сил тратится на то, чтобы сбросить эти ненавистные лишние килограммы... которые, кстати, далеко не всегда реально лишние!



Фото из личного архива Доновой Жени

Давайте разбираться, что с этим делать – вместе с **практикующим психологом, автором блога и книги о психологии пищевого поведения Женей ДОНОВОЙ.**

МЫ ХОТИМ ПРИНЯТИЯ И ЛЮБВИ

– Женя, откуда, по-вашему, берутся все эти армии женщин, которые мечтают быть стройнее, чем они есть на самом деле? И, с другой стороны, разве это так плохо, – хотеть быть стройной?

– В первую очередь эти «армии» порождает социум и навязанные стандарты. Есть страны, в которых в принципе нет культа худобы. Например, в Мавритании чем женщина полнее, тем более завидной невестой она считается. И там девушки не думают о том, как похудеть, наоборот – их специально откармливают, чтобы лучше и выгоднее выдать замуж.

Поэтому, повторюсь, основной фактор – это давление социума. Модные стандарты красоты, которые нам транслируют через СМИ, обложки журналов и т.д. А ведь желание быть принятым в социуме – это нормальное, эволюционно обусловленное желание каждого человека. Стремление соответствовать принятым правилам, чтобы тебя не отвергали, а наоборот – принимали и любили.

При этом в других сферах – в том, что касается моды на одежду, причёски, маникюр, модные профессии и т.п., – женщины вполне сохраняют здравый смысл. Они могут решить, подходит им это или нет, и если не подходит – то спокойно от этого отказать. Но в том, что касается фор-

мы тела, то худыми хотят быть практически все. В том числе в ущерб себе, своему здоровью, своему пищевому поведению. В женщинах с детства культивируется ненависть к любым отклонениям тела от идеала. А тут уже недалеко и от реальных расстройств пищевого поведения (РПП).

Благо, сейчас появляется все больше информации про бодипозитив, про бодинейтральность. На эту тему выходят и статьи, и фильмы. Но все это происходит очень медленно. Для того, чтобы в сознании людей произошел реальный сдвиг и совершенно разные тела считались бы нормальными, нужно много времени. Думаю, в России этот процесс будет идти пару ближайших десятилетий.

но безрезультатно»

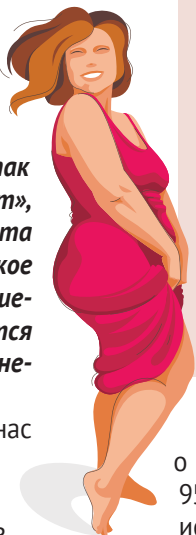
«ПРОСТАЯ ФОРМУЛА» НЕ ТАК УЖ И ПРОСТА

– Итак, женщины хотят похудеть. И на первый взгляд, тут все просто: нужно меньше есть и больше двигаться. Но почему так много женщин «всю жизнь худеют», но не могут добиться результата или добиваются лишь на короткое время? Почему удачно начатая диета рано или поздно оборачивается срывом – как будто включается некий «противовес»?

– Отличный вопрос. Он подводит нас к теме психологии пищевого поведения. «Формула похудения», на первый взгляд, действительно очень проста. Из-за этой простоты ее легко продать, поэтому на ней спекулируют фитнес-тренеры, диетологи, нутрициологи, продавцы различной еды со сниженной калорийностью и т.д. Хотите похудеть? Все просто! Вот вам набор еды на 1200 килокалорий в день, ешьте и худейте, в чем проблема?

И да... это действительно прекрасно работает, но с одной оговоркой: только если человек лежит в коме, у него не функционирует психика, а количество входящих калорий регулируется колесиком на капельнице.

В реальной жизни исследования говорят о том, что 80% похудевших людей в течение года набирают свой вес



Практически любой человек с возрастом поднабирает вес, — из-за стрессов, гормональных перестроек, болезней, а женщины — еще и из-за родов и кормлений. Но если эти килограммы в пределах нормы — то не нужно с этим ничего делать! А точнее, делать что-то надо не с весом, а с принятием себя, своего тела и его возрастных изменений.

обратно. Другие цифры — о том, в течение трех лет до 95% людей возвращаются к исходному весу. Есть данные, что многие люди, посидев на диете, после этого набирают больший вес, чем был у них изначально.

– Так почему же формула не работает в обычной жизни?

– Потому что в нашей психике есть такая «часть», которая отвечает за взаимоотношения с едой, и этот элемент из формулы похудения никак не выкинуть. Нужно работать с восприятием еды, с восприятием ограничений, с мотивацией к похудению. Потому что если эта мотивация, к примеру, навязана извне, а на самом деле нынешние формы и вес человека вполне устраивают, то затея изначально обречена на провал.

Это как раз та область психологии, в которой я специализируюсь. И часто встречаю людей, которые десять, пятнадцать, двадцать лет пытаются похудеть по формуле «меньше ешь, больше двигайся», — и раз за разом сталкиваются с неудачей. И лишь сегодня узнают про психологию пищевого поведения.

А ЭТО ТОЧНО ЛИШНИЙ ВЕС?

– С каждой неудачной диетой отношения с едой у женщины все больше запутываются... Какой выход вы можете порекомендовать, чтобы «распутать» этот клубок?

– Во-первых, я бы посоветовала разобраться: вес, от которого вы пытаетесь избавиться, — он и правда лишний? Действительно ли он снижает качество вашей жизни, влияет на здоровье, повышает риски различных заболеваний? Потому что часто ответ на этот вопрос — «нет».

Возьмем среднестатистическую женщину 40 лет, у которой двое детей и которая не является актрисой, моделью или спортсменкой. При этом она зачем-то требует от своего тела, чтобы оно выглядело так же, как и в 18 лет... Реальность ожиданий — это очень важно.

«Я после родов набрала пять килограммов и никак не могу от них избавиться», — часто слышу я от женщин, которые игнорируют тот факт,

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

«ВСЮ ЖИЗНЬ ХУДЕЮ –

СПРАВКА

РПП (расстройства пищевого поведения) – класс психогенно обусловленных поведенческих синдромов, связанных с нездоровым отношением к еде, чрезмерной озабоченностью весом и внешностью. В числе прочих, к РПП относят нервную анорексию, нервную булимию, психогенное переедание и т.д.

Нервная анорексия – расстройство пищевого поведения, характеризующееся значительно сниженным весом тела, преднамеренно вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом, в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса.

Нервная булимия – расстройство пищевого поведения, для которого характерны «голодные» приступы переедания на фоне чрезмерной озабоченности собственным весом. В результате человек идет на крайние меры, чтобы уменьшить влияние съеденного на массу тела.

что данные килограммы вполне вписываются в рамки нормы. Практически любой человек с возрастом поднабирает вес, – из-за стрессов, гормональных перестроек, болезней, а женщины – еще и из-за родов и кормлений. Но если эти килограммы в пределах нормы – то не нужно с этим ничего делать! А точнее, делать что-то надо не с весом, а с принятием себя, своего тела и его возрастных изменений.

Второй момент. Если у человека есть реальный лишний вес – двадцать, тридцать лишних килограммов, – то он действительно осложняет жизнь. У человека болит спина, высокое давление, проблемы с сердцем, ему сложно подниматься по лестнице и так далее. В этом случае тоже бесполезно просто садиться на диету. Важно осознать: человек переедал и набрал вес не просто так. Он переедал по какой-то причине. Например, из-за неумения регулярно кормить себя полноценно. Или из-за неумения справляться без еды с эмоциями. Или из-за многолетних ограничений в еде, за которыми последовал срыв. В каждом конкретном случае есть какие-то свои причины, и начать работу над собой необходимо именно с «распутывания» этих причин.

Потому что, например, если вы не справляетесь со своими эмоциями без еды, то ни одна диета не поможет вам «договариваться» со своими чувствами и переживаниями. А значит, нужно

в первую очередь учиться эмоциональной регуляции, учиться «проживать» эмоции, не используя вспомогательные средства. Словом, здесь нужна именно психологическая работа.

А диета – ну представьте, что у вас перелом, а вы просто наклеили сверху пластырь. Некая маскировка для внешнего мира, чтобы никто не видел, что у вас есть проблема. Но пока вы не решите ее по-настоящему, в вашей жизни ничего кардинально не изменится.

КОГДА ЕДА ОСЛОЖНЯЕТ ЖИЗНЬ

– Кроме повального увлечения диетами, еще один бич современности – это орторексия, то есть излишняя избирательность в отношении еды. Тут тоже все запутано и противоречиво. Считается ли орторексия расстройством пищевого поведения?

– Орторексию тоже можно назвать диетой, и притом довольно строгой. И да, она относится к расстройствам пищевого поведения, но является сравнительно «молодым» РПП, потому что была описана только в конце 90-х годов. По этой причине ее еще не включили в международный классификатор болезней: нет достаточного количества данных исследований и статистики.

Я бы сказала, что орторексия – это расстройство пищевого поведения, при котором человек чрезмерно сфокусирован на здоровом питании и при этом исключает из рациона целые группы продуктов. Здесь же – чрезмерная заикленность на составе тех или иных продуктов. Очень много времени тратится на готовку, на поиск «правильной» еды.

Орторексия находится на стыке РПП и ОКР (обсессивно-компульсивного расстройства), когда человек выполняет определенные ритуалы для того, чтобы снять тревогу. В данном случае «ритуалом» является поиск «правильных» продуктов.

В интернете, в открытом доступе, есть тест Стивена Бретмена, по нему можно себя диагностировать. Самый очевидный тревожный звонок при ор-



НО БЕЗРЕЗУЛЬТАТНО»

Орторексия – это расстройство пищевого поведения, при котором человек чрезмерно сфокусирован на здоровом питании и при этом исключает из рациона целые группы продуктов. Здесь же – чрезмерная заикленность на составе тех или иных продуктов.



Орторексии – это когда она начинает влиять на другие сферы жизни помимо еды. Например, человек отказывается от встреч с друзьями, потому что в том месте, где проходит встреча, нет «правильной» еды.

– Что делать и как себя вести, если кто-то из родных или близких ведет себя подобным образом?

– Если кто-то из близких и родственников страдает орторексией, действовать надо по той же схеме, как и при любом другом РПП. А именно – максимальная поддержка, развитие доверительных, поддерживающих отношений и предложение помощи. Без какого-либо давления, без попыток «влезть» в личные отношения человека с едой, потому что это будет только мешать и отталкивать.

РПП ПЕРЕДАЁТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ?

– У многих мам, которые «худели» примерно с 20 до 40 лет, сейчас подрастают дети, у которых тоже искаженные отношения с пищей: все чаще диагностируются анорексия, булимия и т.д. Расскажите, пожалуйста, подробнее, как работает этот механизм: РПП передается по наследству или «впитывается» вместе с семейной атмосферой?

– На сегодняшний день ученые утверждают, что чуть больше половины расстройств пищевого поведения имеют некий генетический компонент, то есть передаются по наследству. Пока

нет выявленного «гена РПП», который можно обнаружить у себя, сдав анализы в ближайшей лаборатории. Но понимание того, что генетический компонент присутствует, повторюсь, уже есть. Данные основаны на исследовании семей, пар близнецов, – в том числе тех, кого разделили при рождении. Представьте: два разлученных близнеца выросли в совершенно разных семьях, не зная друг о друге, но спустя 20 лет выясняется, что у обоих – булимия...

Но не все определяется генетикой. Любое расстройство пищевого поведения, как и вообще любое психическое расстройство, имеет три группы предрасполагающих факторов. Первая группа – это биологические условия, включая ту же генетику, – на это мы мало можем повлиять.

Кроме того, есть социальные факторы, включая стандарты красоты, принятие или отторжение в коллективе – то, о чем мы с вами говорили в первом вопросе.

И, наконец, есть психологические факторы – это взаимоотношения в семье, привязанность, которая возникает между ребенком и родителем. Это также и то, как родители относятся к себе, какие у них отношения с едой и собственным телом. И именно психологические факторы – это та регулируемая зона, с которой можно и нужно работать.

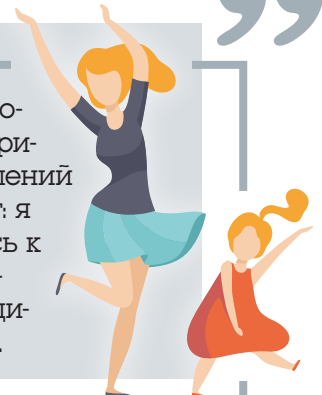
– Что в этом плане можно посоветовать родителям?

– Я бы посоветовала им в первую очередь работать над собой. Ведь лучшее, что мы можем сделать для своих детей – это показать им здоровый пример, в данном случае – здоровых отношений с едой. «Здоровые отношения» означают: я не сижу на диетах, я спокойно отношусь к любой еде и ем все, при этом я не перепадаю и не заедаю свои эмоции, я не заиклена на своем теле и своем весе, не взвешиваюсь постоянно и т. д.

И даже если ребенок родился, а у мамы уже РПП, то это не значит, что нужно опускать руки. Работать над своими отношениями с едой и с собственным телом все равно надо, для этого достаточно обратиться к психологу. Это важно! Потому что, если ребенок с ранних лет видит маму, которая щупает свой бок и говорит о себе, что она «некрасивая, потому что толстая» – жди беды: скорее всего, этот паттерн передастся и ребенку. Если же ребенок видит маму, которая чувствует себя счастливой и с радостью смотрит в зеркало – это будет уже совсем другая история.

Оксана Калашикова

Лучшее, что мы можем сделать для своих детей – это показать им здоровый пример, в данном случае – здоровых отношений с едой. «Здоровые отношения» означают: я не сижу на диетах, я спокойно отношусь к любой еде и ем все, при этом я не перепадаю и не заедаю свои эмоции, я не заиклена на своем теле и своем весе и т. д.



Статины – это группа лекарственных препаратов, задача которых – снижать уровень холестерина в крови. Их назначают, чтобы предотвратить образование холестериновых бляшек на стенках сосудов и замедлить развитие атеросклероза. Но, принимая статины, важно соблюдать ряд условий, чтобы не мешать им делать свою работу.

ВНИМАНИЕ НА ПЕЧЕНЬ

Действие статинов разворачивается в печени, где производится до 75% всего холестерина для нужд организма. Статины подавляют печеночный фермент, участвующий в выработке холестерина. Благодаря этому синтез холестерина снижается, липидный профиль – улучшается.

А поскольку печеночный фермент, вырабатывающий холестерин, наиболее активен ночью, то статины короткого действия обычно рекомендуется принимать вечером. Что касается препаратов длительного действия, то время их приема лучше обсудить с врачом, главное тут – придерживаться выбранного времени приема.

ОСТОРОЖНО: ЦИТРУСОВЫЕ!

Людам, принимающим статины, нельзя налегать на цитрусовые, в первую очередь – на грейпфруты. Грейпфрутовый сок содержит особые соединения – фуранокумарины, которые негативно влияют на ферменты, расщепляющие статины. Это чревато повышением концентрации статинов в организме и усилением их побочных действий. В частности, это может привести к нарушению работы печени или разрушению мышечной ткани (миопатии).

Аналогично действуют и некоторые другие цитрусовые – помело, лайм, севильские апельсины и прочие гибридные сорта.

ПО КАКОЙ ТАКОЙ ПРИЧИНЕ НЕ РАБОТАЮТ статины?

ВАЖНО!

Статины – это группа рецептурных препаратов, их нельзя «назначать» себе самостоятельно, это может сделать только врач-терапевт или кардиолог.

Точно так же нельзя самостоятельно принимать решение об отмене препарата. Это может привести к быстрому повышению уровня холестерина в крови и опасным для жизни последствиям.

И ЧТО ЖЕ ТЕПЕРЬ, НЕ ЕСТЬ КУРЯТИНУ?

При приеме статинов приходится с осторожностью включать в рацион продукты, богатые ниацином (витамином В3). Это, например, мясо тунца, куриная грудка, нежирная говядина, субпродукты, а также отруби и арахис. Дело в том, что ниацин также блокирует фермент, разрушающий статины. А значит, как и в случае с цитрусовыми, есть риск повышения уровня статинов в крови со всем отсюда вытекающим.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не обязательно полностью исключать из рациона цитрусовые, а также продукты, богатые витамином В3. Достаточно разделить время их приема.

Большинство статинов рекомендуется принимать на ночь, за час-полтора до сна.

Соответственно, продукты, богатые ниацином, лучше употреблять в пищу в первой половине дня, чтобы снизить возможные риски. Это же относится и к цитрусовым, но их лучше употреблять нечасто и в умеренном количестве.

АЛКОГОЛЮ БОЙ

Статины не взаимодействуют с алкоголем напрямую. Однако и спиртные напитки, и статины дают нагрузку на печень, а в больших дозах могут и повреждать печеночные клетки – гепатоциты. Чтобы не усугублять негативное воздействие, лучше отказаться от алкоголя людям, принимающим статины.

НЕ ВСЕ ЛЕКАРСТВА ДРУЗЬЯ

Статины не всегда уживаются и с другими лекарствами. Так, некоторые препараты против изжоги нарушают всасывание статинов, а ряд противогрибковых средств усиливают их побочное воздействие. Если врач назначает статины, обязательно сообщите ему, если принимаете какие-то другие препараты.

С заботой
о детях



ОРЗ

РИНИТ

ОТИТ

ТОНЗИЛЛИТ

АДЕНОИДИТ

elamed.com

ЕЛАМЕД

МУЛЬТИЛОР®

КОМПЛЕКСНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ



РЗН 2013/867

СКИДКА
с 15 мая
по 14 июня

1 000 Р

в аптеках и медтехниках Москвы и области

Столички¹ 8 495 215-52-15

ФармаТ⁵ 8 800 550-94-12

Неофарм² 8 495 585-55-15

Ортека⁶ 8 800 333-31-12

Ваша №1³ 8 495 419-19-19

Медтехника-7⁷ 8 499 550-10-16

Самсон-фарма⁴ 8 495 587-77-77

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ³ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1. ⁴ ООО «САМСОН-ФАРМА», ОГРН: 1027700562141, 125565, г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 80, стр. 1. ⁵ ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ⁶ ООО НИКАМЕД. Адрес юридического лица: 127015, Г. Москва, пр-д Бумажный, д. 14 стр.2. ОГРН 1037700031588. ⁷ ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101.

Бесплатный телефон горячей линии 8-800-200-01-13.

АО «Елатомский приборный завод» 391351, Рязанская обл., Касимовский район, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25. ОГРН 1023200861620. Реклама 16+

*Акция проходит с 15.05.2023 г. по 14.06.2023 г. Приобрести аппараты можно в аптеках и магазинах медтехники Вашего города, адреса на сайте elamed.com в карточке товара закладка «Где купить в Вашем городе?». Условия акции могут быть изменены организатором в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников акции. Количество товара по акции ограничено.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Если вы привыкли составлять рацион из полезных продуктов, то, возможно, уже что-то знаете про лигнаны. И наверняка вы много слышали о пользе льняного семени, которому ещё в «донаучные» времена народная медицина приписывала массу полезных свойств. А теперь учёные знают, что льняное семя – это и есть один из главных источников лигнанов.

«ТРИ В ОДНОМ»

Итак, что же они из себя представляют – эти загадочные лигнаны?

1 Во-первых, это представители одного из классов **полифенолов** – особых растительных соединений. В природе полифенолы помогают растениям защищаться от ультрафиолетового излучения и вредных микроорганизмов, поэтому их всегда больше во внешних частях: например, в оболочке семян и зерен, коже овощей и фруктов.

Известно, что полифенолы оказывают комплексное благотворное влияние на организм человека, снижая риск развития или замедляя прогрессирование многих заболеваний: от Альцгеймера и Паркинсона до онкологических и сердечно-сосудистых патологий.

2 Помимо этого, лигнаны относят к **фитоэстрогенам** – растительным соединениям, по своей молекулярной структуре схожим с жен-

Лигнаны: НАШИ НОВЫЕ «СТАРЫЕ ЗНАКОМЫЕ»



ВАЖНО!

Ученые утверждают, что лигнаны обладают выраженным противоопухолевым действием. Есть гипотеза, что семена льна, богатые лигнанами, снижают риски развития рака предстательной железы у мужчин, а также гормонозависимых форм рака груди и матки – у женщин. Кроме того, большое количество клетчатки – хорошая профилактика рака толстого кишечника.

ским половым гормоном. Из-за этого фитоэстрогены тоже нередко называют «растительными гормонами», но это грубая ошибка. Попадая в организм человека, молекулы фитоэстрогенов, из-за схожести строения, действительно могут вступать в реакцию с клетками, чувствительными к эстрогену. Однако биологическая активность фитоэстрогенов в 500–1000 раз ниже активности подлинных эстрогенов, производимых организмом.

Поэтому продукты питания, содержащие фитоэстрогены, вопреки расхожему мнению, едва ли мо-

гут как-то серьезно повлиять на гормональный фон. Другое дело – БАДы, в которых концентрация фитоэстрогенов куда выше: врачи могут назначать такие препараты, чтобы снизить проявления климактерического синдрома.

3 Наконец, лигнаны являются еще и **антиоксидантами**. А значит, они способны «усмирять» свободные радикалы, разрушительно влияющие на наш организм, замедлять процессы старения, сохранять красоту нашей кожи.



С ЧЕМ ИХ ЕДЯТ?

Среди всех растений самым щедрым источником лигнанов, как уже говорилось, являются

семена льна: 335 мг на 100 г продукта.

На втором месте –

семена кунжута: 132 мг на 100 граммов семян.

В других растениях – подсолнечнике, кешью, бобовых, капусте (особенно брокколи), ягодах и т.д. – концентрация лигнанов в сотни раз меньше.

Чтобы оказывать организму ощутимую «лигнановую поддержку»,

достаточно ежедневно съедать 3-4 ст. ложки

цельных натуральных семян льна.

Их можно есть целыми, разжевывая и запивая теплой водой, а можно добавлять в кефир, смузи, каши, супы или салаты.

Кто-то предпочитает размалывать семена льна (например, в кофемолке). Делать это лучше непосредственно перед употреблением: семена богаты жирными омега-кислотами, а те быстро окисляются и теряют свои полезные свойства.

Оксана Черных

МАВИТ®

МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ФСР 2011/1/2161



Оптимально подобранные параметры физических факторов: магнитного воздействия и вибрационного массажа



Более 10 лет успешного применения устройства МАВИТ в лечебных учреждениях



Устройство МАВИТ рекомендовано для использования в домашних условиях и **не требует помощи посторонних**

МАВИТ НАПРАВЛЕН НА ЛЕЧЕНИЕ ТАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАК:

- хронический простатит (в том числе на фоне аденомы)
- эректильная дисфункция

Устройство применяется как в составе комплексной терапии на фоне назначенных лекарственных препаратов, так и в виде монотерапии

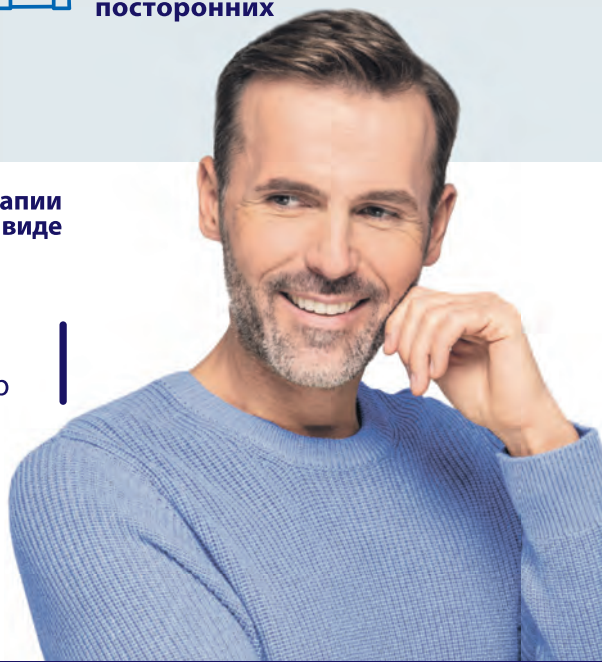
КОМФОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1 раз
в день

по **30**
минут

7-9
процедур

ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Приобретайте Мавит в аптеках, магазинах медтехники Москвы и области

Столочки
Аптеки
8 495 215-52-15

неофарм
8 495 585-55-15

**ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ**
8 495 369-33-00

**АПТЕКИ
ГОРЗДРАВ**
8 499 653-62-77

**СБЕР
ЕАПТЕКА**
8 800 700-77-11

ФАРМАТ
сеть аптек
8 800 550-94-12

АПТЕКА
8 (495) 419-19-19

apteka.ru
8 800 700-88-88

здравсити
8 800 500-92-62

МЕДтехника №7
8 499 550-10-16

MEDICATECH
8 495 128-80-71

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ³ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ⁴ ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁵ Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт ц пом I ком 2, ОГРН 1147746631988. ⁶ ООО «Фармат», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ⁷ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396678, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1. ⁸ Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875. ⁹ Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Черемьянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. ¹⁰ ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ¹¹ ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савеловская, Суцеский Вал, д. 5, стр. 20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРН ИП 318502900040011.

Бесплатный телефон горячей линии **8-800-200-01-13** ОГРН1023200861620 Реклама 18+
АО «Елатомский приборный завод» 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25

ЕЛАМЕД
elamed.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЗЕЛЁНЫЙ СОУС ПЕСТО —

Песто – бархатистый классический итальянский соус из свежего базилика, оливкового масла, чеснока, кедровых орешков и сыра пармезан или пекорино. Все ингредиенты тщательно перемешиваются и толкутся в ступке или измельчаются в блендере. В красный соус песто добавляются вяленые томаты.

«ВСЕ КАЛОРИИ НА СВОЁМ МЕСТЕ»

Соус песто давно знаком нам как блюдо классической итальянской кухни, наряду с пастой и пиццей. Он не воспринимается как нечто экзотическое, многие едят его с удовольствием, а кто-то даже готовит на своей кухне. Однако стоит помнить, что это не только вкусный, но и довольно калорийный продукт (450 ккал на 100 г).

Когда соус песто не принесет вреда для фигуры, с какими блюдами его лучше сочетать и как правильно приготовить? Рассказываем.

ИЗ ИСТОРИИ

Название соуса происходит от итальянского глагола «перстар», что означает «раздавливать». Именно этот способ и применяли для приготовления соуса: все ингредиенты раздавливали, растирали в специальной ступке с помощью пестика.

РАЗБИРАЕМ ПО СОСТАВУ

За пользу соуса отвечают полезные ингредиенты, из которых он состоит.

● **Базилик** – богат эфирными маслами, клетчаткой и витамином К, важным для нормальной свертываемости крови и здоровья сосудистых стенок. Ученые считают витамин К ответственным за долголетие.

Это интересно! Зеленый песто с базиликом – аутентичный вариант итальянского соуса. Однако итальянцы готовят песто также из рукколы и петрушки. А в ресторанах русской кухни базилик заменяют укропом и готовят «укропный песто».

● **Кедровые орехи** – богаты растительным белком, витаминами группы В, Е и К, антиоксидантами, а также содержат много полиненасыщенных жирных кислот. Кстати, кедровые орехи в песто можно заменить грецкими, кешью или миндалем.

● **Оливковое масло** – кладезь полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е. Полезно для кожи, волос и ногтей, помогает снижать риск инсультов.

● **Чеснок** – содержит клетчатку, большое количество витаминов, богат фитонцидами, обладает противомикробной активностью. В старину чеснок в песто добавляли не только с целью оздоровления, но и чтобы продлить срок его годности.

● **Пармезан** – богат витаминами группы В, полезными для нервной системы, кальцием, качественным белком и жирами. Пармезан в соусе можно заменить другим сыром, менее соленым и калорийным – например, «Голландским» или «Российским»: это снизит калорийность песто и уменьшит соленость.

ВАЖНО!

Соус песто максимально полезен, потому что не проходит термическую обработку и не пастеризуется, сохраняя все витамины, микро- и макроэлементы в ингредиентах.



КАК ХРАНИТЬ?

Свежеприготовленный соус можно хранить до 1 месяца в холодильнике, если перелить его в стеклянную баночку, залить сверху небольшим количеством масла и плотно закрыть крышкой. После вскрытия покупного соуса его можно хранить в холодильнике не более 3–5 дней.

КСТАТИ!

Соус песто можно порционно заморозить в формочках для льда, а при необходимости размораживать и использовать при приготовлении рыбы, мяса, заправки салатов и овощных супов. В морозилке соус хранится до 3 месяцев.



С ЧЕМ ЛУЧШЕ СОЧЕТАТЬ?

Песто прекрасно сочетается с овощами (помидорами, баклажанами, цуккини, спаржей, сельдереем), с рыбой и мясом, а также является пикантной приправой к овощным супам (тыквенному, морковному, из авокадо). Соус крепко «дружит» и с салатами типа «Капрезе» (томаты, моцарелла, базилик).

И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО!

КЛАССИЧЕСКИЙ СОУС ПЕСТО. ГОТОВО ЗА 15 МИНУТ!

Ингредиенты: большой пучок зеленого базилика (80–100 г), 50–100 мл нерафинированного оливкового масла первого холодного отжима, 1 зубчик чеснока, 40–50 г кедровых орехов, 100 г сыра пармезан.

Как приготовить. Базилик тщательно вымыть, обсушить, листья отделить от стеблей. Чеснок очистить, нарезать слайсами или раздавить плоской стороной ножа, сыр натереть на мелкой терке. Листья поместить в чашу блендера, добавить оливковое масло, хорошенько взбить. Добавить кедровые орешки, сыр, чеснок, взбить повторно. Соус готов! Приятного аппетита!

НА ЗАМЕТКУ

● При приготовлении песто ингредиенты можно отмерять «на глаз». Главное – не забывать, что базилик и оливковое масло являются главными составляющими, поэтому их всегда должно быть больше.

● Густота соуса может варьироваться: он может быть как густым (пастообразным), так и жидким, как сметана. При приготовлении соуса можно добавить немного холодной воды (чтобы сделать его более жидким).

● Солить соус не нужно, поскольку сыр пармезан является достаточно соленым.

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ ПЕСТО

Ингредиенты: 700–800 г филе трески, 4 ст. ложки зеленого песто, черный молотый перец по вкусу.

Как приготовить. Рыбу вымыть, обсушить, разрезать на 4 стейка, поперчить, выложить на противень, застеленный фольгой, сверху смазать каждый кусочек соусом песто. Чтобы рыба оставалась более сочной, сверху противень можно накрыть фольгой. Запекать треску в духовке 15–20 минут, пока мякоть рыбы не начнет легко расслаиваться. Подавать с простым овощным гарниром, например, отварной фасолью, овощами, запеченными на гриле, или с овощным салатом. Приятного аппетита!

Елена Васина



ВАЖНО!

Поскольку песто – достаточно жирный и калорийный соус, с ним стоит быть осторожнее при:

- ✗ гастрите
- ✗ панкреатите
- ✗ ожирении
- ✗ заболеваниях кишечника и поджелудочной железы

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ № 10 (177) 26.05 – 08.06.2023

КОМ В ГРУДИ БЕГИМ МАМОЛОГИ

ГЛАЗ ДЕРГАЕТСЯ! ПОЧЕМУ ТАК БЫВАЕТ?

ЗАПАХ ЖЕНЩИНЫ О ЧЕМ ОН РАССКАЖЕТ

ЗАВИСЯТ ОТ ПОГОДЫ МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ

ХАЛВА СЛАДКО И ПОЛЕЗНО

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

В продаже с 9 ИЮНЯ

ЭТО ВЕЧНОЕ БЕСПОКОЙСТВО... КАК ФОНОВАЯ ТРЕВОГА ОСЛОЖНЯЕТ НАМ ЖИЗНЬ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

НУ, ЧТО, ДОРОГИЕ, ПОШЛА УЖЕ РЕДИСКА И ЗЕЛЕНУШКА НА ДАЧЕ? КРАСОТА! ВИТАМИНКИ, КЛЕТЧАТКА... А В ЛЕСУ ФИТОНЦИДЫ, ПТИЧКИ ПОЮТ. ЛЕТО! ПРЕКРАСНЕЙШАЯ ПОРА, САМОЙ ЖИЗНИ ТОРЖЕСТВО. САМОЕ ЧТО НИ НА ЕСТЬ ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ ЗАПАСАТЬСЯ ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ, УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ, ЗАГОТОВЛИВАТЬ НА ЗИМУ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТРАВУШКИ-МУРАВУШКИ. А МЫ РАССКАЖЕМ, КАК ВСЕ ЭТО ГРАМОТНО ВОПЛОТИТЬ В ЖИЗНЬ. ИТАК, В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

- врач-психиатр научит справляться с осложняющей жизнь тревожностью;
- дадим простые советы для метеочувствительных;
- поведаем о том, какой интимный запах должен побудить женщину обратиться к врачу.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon



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

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

РУ 001114156 ОИРН 1047796808278 РЕКЛАМА

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



А хочется

Я отложила журнал, сладко потянулась под одеялом. Рабочая пятница выдалась непростой, хорошо, что завтра выходной, и можно спать хоть до обеда. Я уже собиралась выключить свет, как неожиданно звякнул на тумбочке телефон. Пришло уведомление с сайта знакомств. О, написал какой-то новый мужчина! Судя по фото – вполне симпатичный. Весь сон тут же как рукой сняло.

ле – и да, и нет. Чего-то мне не хватает для полного счастья. Может быть, прекрасной музы?...

Он медленно протянул руку через столик и накрыл мою кисть своей мягкой теплой ладонью.

Боже, неужели на этот раз все по-настоящему?

...Удивительно, но примерно в это же время к моей анкете на сайте проявил интерес еще один мужчина. Кстати, с виду тоже вполне привлекательный. Вот уж правду говорят: то пусто, то густо.

Нового знакомого звали Сергей. Но он работал электриком на заводе. Узнав об этом, я почти утратила интерес к нему и поддерживала общение исключительно из вежливости. Ну правда, разве может какой-то электрик соперничать с настоящим художником, желающим сделать меня своей музой?

В ОЖИДАНИИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Саша рассказывал, что живет в центре города, в квартире с мансардой, где он оборудовал художественную студию. Конечно, мне сразу же захотелось там побывать, но художник отчего-то не торопился с приглашением.

«Неужели он стесняется? Или это я недостаточно хороша?» – стоя вечером перед зеркалом, я придирчиво изучала свое отражение. Наверное, мне не мешало бы похудеть. А что делать с этими складочками в уголках рта? Надо записаться на консультацию к косметологу. 38 лет – это уже не шутки!

ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

С мужем мы расстались три года назад, и вот уже год как я завсегдатай сайта знакомств. Все еще теплилась надежда на тихое женское счастье.

Ох, за последний год я узнала столько нового, что могла бы, наверное, написать книгу по теории интернет-знакомств, но вот в практике мало продвинулась.

Все было слишком непредсказуемо. Милый и остроумный собеседник, с которым я проболтала как-то раз целый вечер, на следующий день удалился из диалога без объяснения причин. А под маской накачанного «Рембо», который однажды выпросил у меня фото в купальнике, скрывался, как выяснилось при встрече, худосочный сутулый мужичонка в очках...

– Так-так, а что же новый знакомец? – развернула я на экране телефона анкету написавшего мне Александра. Ого! Высшее образование: Московский художественный институт. Он что, художник?

«Лиза, должен признаться: твои фотографии напомнили мне работы Ренуара. Ты невероятно похожа на его модель – французскую актрису Жанну Самари. Я бы тоже с удовольствием написал твой портрет!» – пришло сообщение от Александра, как будто он прочитал моим мысли.

НЕУЖЕЛИ НА ЭТОТ РАЗ ОНО?

Раньше я никогда не общалась вживую с настоящим художником. Но прошла всего неделя с момента знакомства, и весь мир вокруг, казалось, раскрасился яркой акварелью.

За это время мы с Александром встретились всего дважды – посидели в кафе, погуляли по городу, – но мне уже казалось, что я готова сказать ему «да». Правда, предложения, на которое я могла бы дать этот ответ, Саша не делал. Зато увлеченно рассказывал, что живописью начал заниматься всего несколько лет назад и художественное образование получил, можно сказать, «для души». Основная же сфера его деятельности – это текстиль: он находил и закупал редкие ткани в разных уголках мира. Много путешествовал.

– Мне всегда нравились яркие цвета, их сочетания. Но раньше я думал, что мой удел – просто смотреть на них и восхищаться. И лишь когда осмелился сам взять в руки кисти и краски, то понял, что главный кайф этой жизни – не созерцать, а созидать...

Мы сидели в кофейне, и я слушала, широко раскрыв глаза.

– Ты, наверное, думаешь: вот человек, у которого жизнь удалась, – усмехнулся Александр. – На самом де-



простого женского счастья

– Ты как насчет провести выходные в загородном домике? – оgoroшил меня Александр предложением спустя пару дней.

Это была суббота, и я прямо в пижаме пила на кухне ароматный бодрящий эспрессо. Хвала бывшему, который терпеть не мог кофе, а потому не покусился при разделе имущества на кофемашину, подаренную нам на свадьбу друзьями.

– У меня дом в полчаса езды от города. Там очень мило, можно отдохнуть от шума и суеты, – говорил Саша.

– А я думала, что сначала ты покажешь мне свою студию и картины, – чуть недоуменно и, кажется, немного обиженно произнесла я.

– Конечно, обязательно покажу, – замялся Александр, – но чуть позже.

– Почему? – душу кольнуло нехорошее предчувствие.

– Видишь ли, я пока не все рассказал тебе о себе. Дело в том, что я женат...

МОЖЕТ, Я СМОГУ ПОМОЧЬ?

Саша пытался сказать еще что-то, но я нажала «отбой» на телефоне. Меня

скрутило от боли – реальной физической боли: это впивались в душу острые осколки разбитых надежд. И еще было невыносимо стыдно: развесила уши – и забыла задать главный вопрос. Тот, который нужно первым задать мужчине, если ты хочешь с ним не интрижки, а чего-то серьезного!

«Боже, какая я дура...» – простонала я.

Ударила кулаком по столу и задела кружку с кофе. Та отлетела, и напиток выплеснулся прямо в розетку над столом. Спустя секунду свет, горевший на кухне, замигал и погас.

Я нажала на клавишу выключателя раз, другой, а потом разрыдалась в голос. В это время снова звякнул телефон. Я схватила его в ярости: сейчас выскажу этому горе-художнику все, что я о нем думаю! Но это был Сергей.

«Лиза, извините за беспокойство. Я просто хотел узнать, как вы себя чувствуете? Утром вы написали, что приболели».

Любовь может питаться малейшей крупницей надежды, но совсем без надежды жить не способна.

Вальтер Скотт



Я помедлила, вздохнула, вспомнив, как отвергла предложение Сергея встретиться и пообщаться. А потом решила сказать правду.

«Я чувствую себя как одинокая женщина, у которой постоянно что-то ломается».

«Что у вас сломалось? Может, я смогу вам помочь?».

Я замерла. Ощутила, как боль отступает, и на душе снова становится теплее.

«Да. Наверное, сможете», – написала я. Может быть, на этот раз мне повезет?

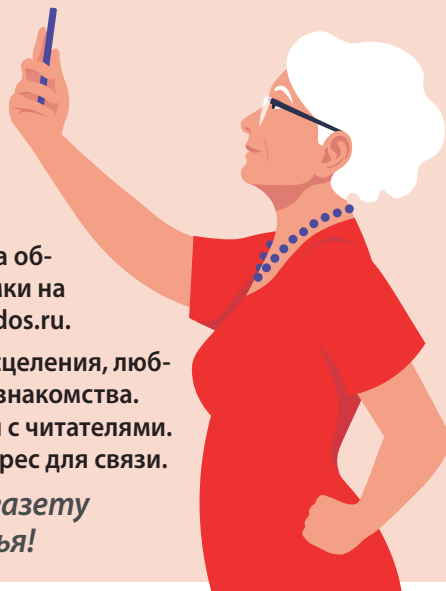
Елизавета

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/>

ПРИВЫЧКИ СЧАСТЛИВЫХ

К 50 годам одни люди уверены, что их жизнь уже подходит к завершению, а у других – открывается «второе дыхание», появляются новые цели и перспективы. Конечно же, в этом возрасте можно выглядеть и чувствовать себя очень по-разному, тут не всё зависит от нас. Но только мы решаем, как относиться к себе и стоит ли заботиться о своём физическом самочувствии и душевном равновесии.

Мы собрали для вас полезные привычки людей, которые счастливы в свои пятьдесят. Берём на заметку!

ПИТАТЬСЯ С УМОМ

1

У тех, кто продумывает свой рацион и получает из продуктов питания нужные организму вещества, больше шансов на физическое здоровье и активное долголетие. Все просто: меньше продуктов промышленной переработки – больше цельного и натурального. Меньше красного жирного мяса – больше рыбы, нежирной индейки и курятины. Меньше булок – больше цельнозерновых круп, овощей и зелени. Меньше сахара – больше разноцветных фруктов и ягод. И обязательно – молочные или кисломолочные продукты каждый день, кальций нам очень нужен!

НА ЗАМЕТКУ

Любое питание должно быть умеренным. Среди долгожителей нет обжор и людей с большим лишним весом.

ЗАБОТИТЬСЯ О ГИБКОСТИ И СИЛЕ

2

Сохранять мышцы в тонусе, а суставы – гибкими и подвижными после 50 лет очень важно! Как насчет зарядки по утрам? Ничего сверхъестественного, все упражнения знакомы с детства, по урокам физкультуры: махи, вращения, наклоны, приседания, скручивания... И обязательно – упражнения на растяжку и гибкость. Главное – делать их каждый день!

ЗАБОТИТЬСЯ О ЗУБАХ

3

У многих людей старость до сих пор ассоциируется с некоей беззубой старухой. Но не забывайте, что в наши дни медицина шагнула далеко вперед! Да, ставить имплантаты не каждому по карману, но если регулярно посещать стоматолога и лечить зубные болезни в начальной стадии, то вполне можно сохранить и собственную челюсть! Помните: здоровые зубы или качественные протезы ощущают и на самооценку, и на самочувствие.

ПРОДОЛЖАТЬ РАЗВИВАТЬСЯ

4

Чем чаще мы заставляем наш мозг активничать, тем лучше это для нас самих. В наш век для этого есть все возможности! Каждый день старайтесь узнавать что-то новое, расширяйте кругозор. Читайте книги, а если есть желание – сами пишите рассказы или заметки. Осваивайте новые навыки – танцуйте, рисуйте, готовьте. Заведите свой блог в соцсетях, посвященный любимому хобби! Творчество дарит новые эмоции и раскрашивает жизнь в новые цвета.



БЫТЬ В ДВИЖЕНИИ

5 Не обязательно бегать марафоны. Каждый день совершать часовую пешую прогулку – это уже очень хорошая привычка! Регулярная физическая активность помогает поддерживать хорошее кровообращение, повышает плотность костей и помогает противостоять остеопорозу.

КСТАТИ

Китайские ученые опросили более 8800 людей в возрасте от 50 до 80 лет, чтобы узнать их повседневные привычки и степень удовлетворенности жизнью. Вывод исследования однозначен: люди, более активные физически, выше оценивают качество своей жизни.

УХАЖИВАТЬ ЗА ВНЕШНОСТЬЮ

Возраст 50+ – не повод ставить на себе крест. Аккуратная стрижка, со вкусом подобранная одежда, у женщин – еще и стильный макияж, маникюр, косметологические процедуры... Все это позволяет и выглядеть, и ощущать себя в своем возрасте существенно лучше.

6

ЛЮДЕЙ 50+

ОНИ ПОМОГАЮТ ЖИТЬ В ПОЛНУЮ СИЛУ И РАДОВАТЬСЯ КАЖДОМУ ДНЮ

СОХРАНЯТЬ СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

Поддерживать социальную активность, участвовать в каких-то общественно важных и важных делах – все это помогает не сбавлять темп жизни, не замыкаться в себе. Сегодня есть масса направлений для реализации социальной активности. Можно стать «серебряным» волонтером и помогать тем, кто в этом нуждается. Можно заняться благоустройством собственного подъезда или двора, подтянув к этому делу единомышленников. А можно просто посещать клуб или секцию по интересам. Общение – это жизнь!

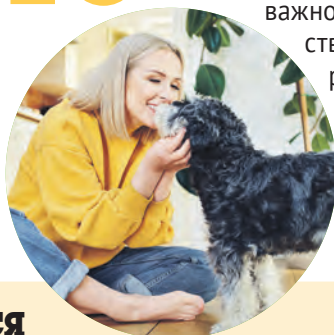
7

БЕРЕЧЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Сегодня мы живем в вихре информационных потоков, и новости вокруг нас не всегда позитивны. Не стоит забывать и о том, что информация бесконечна, а объемы нашего внимания ограничены. Ради собственного психоэмоционального здоровья не стоит с головой уходить в интернет-глубины: старайтесь жить событиями реальной жизни, выбирайте полноценное «живое» общение. И, конечно, стоит перестать смотреть те телепередачи, информация в которых вызывает у вас негативные эмоции.

9

10 ДАРИТЬ ЗАБОТУ И ТЕПЛО



С точки зрения психологии и медицины, не так важно, кому вы будете помогать: собственным детям и внукам, престарелой соседке или животным в ближайшем приюте. Доказано: помогая другим, человек снижает риски развития многих заболеваний и продлевает свою собственную жизнь.

8 ВЫСЫПАТЬСЯ

С годами большинству людей требуется меньше сна. Однако он должен быть более качественным – это залог хорошего самочувствия и отличного настроения. Важно соблюдать режим: и ложиться и вставать примерно в одно и то же время. Для хорошего сна стоит подобрать удобный матрас и подушку, качественное постельное белье, при необходимости – шторы, не пропускающие свет (чтобы избегать слишком ранних пробуждений в летнее время). И, конечно же, необходимо откладывать от себя все гаджеты как минимум за час до сна, а лучше – за два.

Оксана Калашникова

И ГЛАВНОЕ: РАССТАВИТЬ ПРИОРИТЕТЫ

11 Стоит признать: нет «универсальных» рецептов счастья. В зрелом возрасте самое время избавиться от общепринятых стереотипов, если вы еще не сделали этого раньше. Прислушайтесь к себе: чего вам хочется, что дарит вам ощущение счастья и полноты бытия? Для кого-то это дачно-огородные хлопоты, для кого-то – путешествия или фитнес. Одним нравится неспешная жизнь в уединенном месте и творчество, другим важно находиться в эпицентре общественной жизни или продолжать трудиться на любимой работе.

Найдите то, что близко именно вам – и жизнь заиграет новыми красками и перспективами.

ОБРАЩАЕМСЯ КО ВСЕМ НЕРАВНОДУШНЫМ ЛЮДЯМ!

ЛАПШОВ ДЕНИС, 11 лет

Ивановская область, г. Приволжск

ДИАГНОЗ: Мышечная дистрофия

НОМЕР КАРТЫ:

5469 9801 6347 5722

по номеру телефона:

8 (920) 674-65-48

Любимова Татьяна Николаевна

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

Помогите поставить сына на ножки. У сына мышечная дистрофия, мы живем в небольшом городе Приволжск Ивановской области. Мы, как могли, пытались справиться с бедой, которая настигла нас, когда сынуле исполнилось 3 года. Сначала он начал ходить на носочках, а дальше становилось только хуже. Мы обследовались в нескольких ведущих клиниках. Сдали несколько дорогостоящих генетических анализов, врачи говорят – поломка гена. На данный момент особых сдвигов в лучшую сторону нет. Денису нужно дорогостоящее лечение в Германии. Будем рады любой помощи!



Троицею Божество называется по Лицам, или Ипостасям; и поскольку Бог нераздельно разделяется на три Лица, неслитно соединенные воедино, то и называется Бог — Троица.

Преподобный Симеон Новый Богослов

Встречаем светлый праздник ТРОИЦЫ

Православные христиане 4 июня 2023 года встречают Троицу, большой и светлый двенадцатый праздник. В этот день почитают и евангельское событие – Сошествие Святого Духа. Праздник переходящий, его отмечают на 50 день после Пасхи. Поэтому у него ещё одно название – «Пятидесятница».

ПОЧЕМУ ПРАЗДНИК НАЗВАН ДНЁМ СЯКОЙ ТРОИЦЫ

? Как мы знаем, на 50-й день на апостолов сошли «огненные языки и почил (остановились) по одному на каждом из них. Все исполнились Духа Святого и стали славить Бога на разных языках, которых прежде не знали». Формально праздник надо было называть днем Духа Святого. Почему же отмечается праздник Троицы?

Анна Игнатова, Новая Москва

Сошествием Святого Духа завершилось откровение всему миру всех Трёх Лиц Божества. В Библии много свидетельств о Боге, Христе, Святом Духе как едином целом. Но для человека деяния Господа показаны в божественных откровениях, где описывается Одно Лицо, действующее по воле Троицы Божества. Сошествие Духа Святого стало окончательным явлением в мире Святой Троицы. Родилась Церковь Христова.

Кстати, на II Константинопольском Соборе (V Вселенский), в 553 году было принято: «Если кто-либо не исповедует, что Отец, Сын и Святой Дух обладают одной единой природой или субстанцией, единой силой и могуществом, что Они являются Единосущной Троицей, Единым Божеством, достойным поклонения, в трех Ипостасях или Лицах, да будет отлучен от сообщества верных. Ибо един Бог Отец, от Которого все произошло, един Господь Иисус Христос, через Которого все произошло, един Святой Дух, в Котором все».

ТРОИЦКАЯ РОДИТЕЛЬСКАЯ СУББОТА

? В чем особенность родительской Троицкой субботы? И когда она будет в этом году?

Светлана С., г. Подольск

Родительские субботы – это особое время поминовения усопших. Родительскими их называют, скорее всего, из-за того, что в такие субботы христиане молитвенно поминали в первую очередь своих родителей. Нашим умершим близким людям важна и очень нужна наша молитва.

Среди семи родительских суббот в году выделяют Вселенские родительские субботы, которых две: Мясопустная (за неделю до Великого поста) и Троицкая. На Вселенских поминальных субботах Православная Церковь молитвенно поминает вообще всех крещеных христиан: «Память, совершаемая всех от века усопших православных христиан, отец и братии наших». Троицкая родительская суббота в 2023 году – 5 июня.

КАКИЕ МОНАСТЫРИ В РОССИИ ПОСТРОЕНЫ В ЧЕСТЬ ТРОИЦЫ

? Собираемся в паломническую поездку. Подскажите, какие знаменитые монастыри посвящены Троице?

Ирина, г. Рязань

Самый известный монастырь – это Троице-Сергиева Лавра, основанная преподобным Сергием Радонежским в XIV веке. Лавра находится в городе Сергиев Посад Московской области. Это одна из главных святынь православия.

Еще одно значимое место для паломников – Свято-Троицкий Серафимо-Дивеевский монастырь в Нижегородской области. Воздвигнута обитель по благословению преподобного Серафима Саровского. Почитается как четвертый «земной Удел Пресвятой Богородицы».

Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала



«Деревня, май – четвёртый день каникул...»

У бабушки в деревне

Давно Петрович не был у врача.
Кряхтя и потирая поясницу,
На сало мажет жгучую горчицу,
Жует, прикрыв глаза, почти урча.

Антоновна – Петровича жена,
Заводит тесто, чаю наливает:
«Тебе послаще?» – сахар подсыпает.
«Чего вчера не спал все допоздна?»

Привычный завтрак, тихий разговор,
Деревня, май – четвёртый день каникул,
На одеяле солнечные блики,
Бабуля с дедом, птичьих трелей хор...

Раиса Конопкина, г. Раменское

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ ●●●●●

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

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

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

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

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

Ну что, прекрасные наши лирики и творцы рифмованных историй, вот и лето! Чуть припозднилось оно в этом году, сонное ещё и медлительное. Неспешно сиреневое цветение этого мая, но буйно и ароматно, как никогда. Приделались в праздничное каштаны, перемигиваются с солнцем одуванчиковые лужайки. Лепота! А тут и ваши стихи – душевные, трогательные, сердечные. Всё ко времени, всё в нужный час.

Я давно отпустила

Городская, привычная взору ленивому осень –
Отраженные в лужах глазницы многоэтажки.
Ты меня разлюбил, ты обидел меня, ты бросил...
В ноябре стало четко казаться мне – все неважно.

Не важны испеченные мамой блины с вареньем,
Тыл отцовских объятий не важен и братский юмор.
Вдохновенье писать... да какое там вдохновенье?
Набираю твой номер в надежде – вдруг передумал?

Край цветного плаща лишь мелькнул за речкой –
Май с улыбкой веселой рукой помахал, прощаясь.
Правы были великие – время лечит.
Я давно отпустила, я счастлива – улыбаюсь.

*Яна Шубина,
г. Рязань*



Благодарна небесам

Вспомнить бы мне, то случилось в каком году –
Вечер, тепло, и гармоника манит в сквер.
Я молода, хороша, я на зов иду,
Знаю, в том парке заждался мой кавалер.

Он тоже молод, горяч и хорош собой,
Амбициозен, что, в общем-то, только плюс.
«Я, – говорит, – потерял навсегда покой,
Я, – обещал, – на тебе, Катерин, женюсь».

Зря я поверила лживым его словам –
Сгинул, пропал и гармонику уволок.
И все равно благодарна я небесам –
Вон подрастает какой у меня сынок!

Екатерина Акимкина, г. Солцы

РАССТРОИЛСЯ



Летние тёплые деньки – самое любимое время для наших микроскопических врагов, которые провоцируют кишечные инфекции. Тому много причин – и плохо помытые фрукты, и купание в водоёмах, и отдых в крупных коллективах. Да и порченые продукты тоже нельзя сбрасывать со счетов. Что делать, если приключилась такая напасть, как кишечная инфекция? Конечно же, обращаться к врачу. И параллельно садиться на диету и строго выдерживать её 5–7 дней до наступления устойчивого улучшения. А мы подкажем, как распланировать лечебный рацион на неделю для взрослого человека во время острой фазы кишечной инфекции.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 Голодать при кишечной инфекции запрещено, это только усугубит заболевание. Допускается сидеть на водно-чайной диете не более 12–24 часов для взрослого и до 12 часов для ребенка.
- 2 Питание малыми порциями (на 30–40% меньше обычных) до 6 раз в день.
- 3 Помимо приема пищи обязательно нужно пить воду, травяные чаи и отвары, компоты из разрешенных сухофруктов. После каждого эпизода диареи или рвоты следует выпить небольшими глоточками 50–100 мл жидкости.
- 4 Диетой предусматривается строго щадящий режим питания. Это значит, что все блюда должны быть термически обработаны путем варки, варки на пару. Температура подачи блюда должна быть в пределах 30–40°C. Пища должна быть перетертой и только из разрешенного списка продуктов.
- 5 При полном отсутствии аппетита не стоит заставлять себя съедать всю порцию. Лучше съесть пару ложечек и разбить питание на несколько этапов.
- 6 В примерном меню указаны минимальные порции для взрослого человека и детей старше 12 лет. Этот же объем порции является максимальным для ребенка 3–12-летнего возраста. Малышей до 3 лет при этом заболевании кормить следует строго по рекомендации педиатра.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:

- склизкая рисовая каша на воде без масла 150 г;
- ромашковый чай 150 мл

Второй завтрак:

- черничный кисель 150 мл;
- сухарик без сахарной посыпки

Обед:

- суп-пюре на курином бульоне с манкой и картофелем 200 мл;
- тост из белого хлеба

Полдник:

- черный чай с сахаром;
- сушки простые

Ужин:

- фрикадельки из курицы 100 г;
- картофельное пюре без молока и масла 100 г

На ночь:

- теплая минеральная вода без газа

ВТОРНИК

Завтрак:

- склизкая овсяная каша на воде без масла 150 г;
- черный чай с сахаром

Второй завтрак:

- паровые сырники из нежирного творога 2 шт.;
- ромашковый чай 150 мл

Обед:

- суп на говяжьем третьем бульоне с рисом и морковью 150 мл;
- тост из белого хлеба

Полдник:

- черничный кисель 150 мл;
- сухое печенье

Ужин:

- котлеты из белой нежирной рыбы паровые 100 г;
- картофельное пюре без молока и масла 100 г

На ночь:

- кефир 3-дневный 150 мл

СРЕДА

Завтрак:

- манная каша на воде 150 г;
- масло сливочное 10 г;
- чай зеленый с медом 200 мл

Второй завтрак:

- овсяный кисель 150 мл;
- сухарик

Обед:

- суп-пюре на овощном отваре с картофелем и тыквой 200 мл;
- тост из белого хлеба

Полдник:

- пюре из запеченного яблока

Ужин:

- суфле из телятины паровое 100 г;
- рис разваренный 100 г

На ночь:

- рисовый отвар с изюмом

ЧЕТВЕРГ

Завтрак:

- паровой омлет из 1 яйца;
- тост из белого хлеба;
- масло сливочное 10 г;
- отвар шиповника

Второй завтрак:

- биточки паровые из гречневого протвора 150 г;
- желе из айвы 25 г

Обед:

- суп на овощном отваре с рисом и картофелем 200 мл;
- тост из белого хлеба

Полдник:

- пюре из 1 спелого банана

Ужин:

- биточки из индейки паровые 150 г;
- картофельно-тыквенное пюре 100 г

На ночь:

- ромашковый отвар

ЖИВОТ – ДИЕТА СПАСЁТ

ПЯТНИЦА

Завтрак:

- творожная запеканка паровая 150 г;
- желе из черники 50 г;
- чай черный с сахаром 200 мл

Второй завтрак:

- рисовые биточки паровые 150 г

Обед: • суп на втором курином бульоне с вермишелью и морковью 200 мл; • тост из белого хлеба

Полдник:

- компот из сушеных яблок 200 мл;
- сухарик без сахарной посыпки

Ужин:

- паштет из курицы и моркови 100 г;
- картофельно-тыквенное пюре 150 г

На ночь: • кефир 3-дневный 150 мл; • сухое печенье

СУББОТА

Завтрак: • склизкая овсяная каша на разбавленном молоке 200 г; • масло сливочное 10 г; • чай черный с сахаром

Второй завтрак:

- тост из белого хлеба;
- паштет из курицы и моркови 100 г;
- ромашковый отвар

Обед:

- суп на втором рыбном бульоне с рисом и картофелем 200 мл;
- сушки простые

Полдник: • овсяный кисель 200 мл; • сухарик с изюмом

Ужин:

- суфле рыбное 150 г; • рис рассыпчатый 150 г; • масло сливочное 10 г

На ночь:

- кефир 3-дневный 150 мл

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак:

- паровой омлет из 2 яиц; • тост из белого хлеба; • масло сливочное 10 г; • сыр тертый 30 г; • чай зеленый с лимоном и медом

Второй завтрак:

- паровые сырники 2 шт.; • желе из айвы 25 г

Обед:

- суп-пюре на мясном бульоне из картофеля, тыквы, цветной капусты 200 мл; • тост из серого хлеба

Полдник:

- черничный кисель 200 мл;
- сухое печенье

Ужин:

- запеканка паровая из творога и вермишели 200 г; • отвар шиповника

На ночь: • протокваша 200 мл

РЕЦЕПТЫ

РИСОВЫЙ ОТВАР С ИЗЮМОМ

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 ст. ложки риса круглозерного
- 1 ст. ложка изюма
- 0,5 л воды

Рис и изюм промыть. Залить водой. Довести до кипения и 30 минут томить на тихом огне под крышкой. Процедить и пить полученный отвар каждый час при диарее, затем – 2–3 раза в день или как профилактический напиток после затухания симптомов.

ОТВАР РОМАШКИ

Ингредиенты на 2 порции:

- 3 ст. ложки цветков ромашки аптечной
- 0,5 л воды
- 2 ст. ложки меда акациевого или разнотравья

Измельченные цветки ромашки залить кипящей водой, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять до охлаждения, процедить, развести в настое мед. Настой принимать при сильной диарее внутрь по 1/3 – 1/2 стакана 3 раза в день после еды в течение 3 дней или как профилактический напиток после затухания симптомов.

ДИЕТИЧЕСКИЕ БИТОЧКИ ИЗ ИНДЕЙКИ

145 кКал на 100 г

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г филе индейки
- 3 ст. ложки овсяных хлопьев
- 2 ст. ложки творога обезжиренного
- соль по вкусу

Овсяные хлопья залить кипятком 1:1 и оставить на 5 минут. Провернуть мясо птицы через мясорубку, добавить овсянку, творог и соль, все перемешать. Сформировать круглые биточки, готовить на пару около 40 минут.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОД СТРОГИМ ЗАПРЕТОМ В ОСТРЫЙ ПЕРИОД КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ:

- ✗ Ржаной, цельнозерновой и свежий белый хлеб, сдоба, выпечка, блины, оладьи;
- ✗ Жирное любое мясо, баранина, свинина, утка, колбасы, копчености, консервы, мясо куском или крупно нарубленное;
- ✗ Жирные сорта рыбы, копченая, соленая, консервированная рыба, икра, морепродукты;
- ✗ Яйца куриные вкрутую, в виде жареной яичницы, сырые;
- ✗ Цельное молоко, свежий кефир, сметана, другие молочные продукты;

- ✗ Перловая, ячневая крупа, все бобовые, рассыпчатые каши, каши на молоке;
- ✗ Супы на крепких и жирных бульонах, с бобовыми, холодные супы;
- ✗ Все овощи кроме картофеля, моркови, тыквы, кабачка, растительные масла;
- ✗ Все фрукты кроме яблока, айвы, груши, черники, банана, виноградный сок, квас, алкоголь, кофе и крепкий чай;
- ✗ Все специи, соусы, приправы.

Ольга Бельская

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



1. Скандинавская «прогулка» с палками. 2. Опорно-двигательный ... 3. Молочный продукт, богатый кальцием. 4. Весь медперсонал больницы подчиняется ему. 5. «... – залог здоровья» на плакате в поликлинике. 6. Травя семейства мальвовых, используемая в качестве лекарственного растения по крайней мере с X века. 7. Микроэлемент, чье отсутствие в нашем организме вызывает болезнь щитовидной железы. 8. Место для стоматологического укола. 9. «Обменник» рецептов на лекарства. 10. Знаменитый педагог Ян Амос Коменский: «Дерево также нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет. Точно также человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьезные упражнения» (тип высказывания). 11. Замена ваты у медиков прежних веков.

ОТВЕТЫ

Чайнворд: 1. Ходьба. 2. Аппарат. 3. Теороз. 4. Главрава. 5. Чистота. 6. Алмет. 7. Мод. 8. Деса. 9. Антека. 10. Афорум. 11. Мох.
Найдите 5 отличий: тпичка слева вверху, кижаня ветка у 2-й березы слева, цвет скорепичка справа, на этом же дереве висит правая ветка, вверху правая ветка на 4-м дереве слева.

Специальные выпуски журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» «ЗАГОТОВКИ»



Спецвыпуски распространяются только в розницу и не входят в подписной комплект журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» (индекс П2960).

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

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

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

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**
☎ **8-495-792-47-73**
м. «Марьино Роща»

РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС»
☎ 8-495-543-99-11,
м. «Ленинский проспект»

**STROKI.INFO
(ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»)**
☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38,
м. «Авиамоторная»

**РА «СОЛИДАРНОСТЬ-
ПАБЛИШЕР»**
☎ 8-499-530-29-07,
530-24-73,
м. «Аэропорт»,
курьер **БЕСПЛАТНО**

АРТ «КОРУНА»
☎ 8-495-944-30-07,
944-22-07, м. «Планерная»,
выезд курьера
БЕСПЛАТНО

АРБ «АДАЛЕТ»
☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».
Прием рекламы в регионах:
Санкт-Петербург; Нижний Новгород;
Казань; Екатеринбург
☎ 8-800-505-00-15
(звонок бесплатный)

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



ГОРОСКОП на 26 мая – 8 июня



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Жизнелюбивые Овны в начале лета найдут себе новое хобби, освоят новый вид спорта или откроют новые для себя продукты. Старайтесь ложиться спать в одно и то же время.

27 мая, 3 июня – порадует отдых на природе

30 мая, 5 июня – больше овощей в меню

4 июня – запишитесь на массаж



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецам в этот период будут очень полезны водные процедуры. Можно побывать в сауне, поплавать в бассейне или порадовать себя ванной с ароматной пеной и маслами.

26 мая – одевайтесь по погоде

1 июня – введите в меню морепродукты

6 июня – чаще дышите полной грудью



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львы с приходом лета полны энергии и свежих сил. А если это почему-то не так, значит, надо срочно их набраться: вам помогут массаж, здоровый сон, объятия близких и родных.

27, 30 мая – только удобная обувь и одежда

2 июня – принимаем солнечные ванны

8 июня – готовим фруктовые салаты



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весам в этот период очень важно прислушиваться к себе. Организм подскажет, что для вас сейчас полезнее – тихий спокойный отдых или активное движение к новым целям.

28 мая – вдохновят ароматы трав и специй

2, 3 июня – прогулки босиком по траве

8 июня – добавьте в рацион морскую рыбу



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцы мечтают заняться любимым хобби, но повседневная рабочая и домашняя рутина тоже требуют времени и сил. Соблюдайте режим дня, питайтесь полноценно.

26, 31 мая – расслабит массаж стоп

3 июня – полезны кисломолочные продукты

7, 8 июня – порадует отдых у водоема



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеи знают, чего они хотят, и работают над достижением своих целей. В этот период особенно важен спокойный отдых на природе – без гаджетов, алкоголя и громкой музыки.

30 мая, 8 июня – полезны орехи и ягоды

4 июня – утренняя зарядка взбодрит

5 июня – пейте больше зеленого чая



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцы строят планы на отдых. Общение с близкими придаст душевных сил. А для телесного здоровья хороши утренняя гимнастика и неспешные прогулки по вечерам.

29 мая, 4 июня – полезны сыр и творог

6 июня – йога и медитация расслабят

7, 8 июня – время для зеленых салатов



РАК • 21 июня – 22 июля

Некоторые Раки захотят изменить что-то в своей жизни. Может быть, обновить обстановку или свое меню. Уместны будут новые посуда и кухонная техника.

30 мая, 1 июня – не время для жестких диет

3 июня – порадует натуральная косметика

5 июня – танцы под любимую музыку



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Для Дев настало время позаботиться о здоровье и пройти все те обследования, которые вы откладывали на потом. Кстати, домашнюю аптечку тоже давно пора бы разобрать.

31 мая – старайтесь чаще улыбаться

4 июня – только полезные десерты

7 июня – время косметических процедур



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам пора отложить в сторону гаджеты и сосредоточиться на реальной жизни и ее ощущениях. Можно записаться на курс массажа или приобрести абонемент в спортзал.

30 мая – минтай, индейка – источники белка

1 июня – запишитесь к стоматологу

4, 5 июня – ромашковый чай по вечерам



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

У Козерогов начинается время, когда мечты и желания потихоньку начинают сбываться. Сейчас не время изнурять себя жесткими диетами и тренировками. Радуйтесь жизни!

29 мая – день для долгой прогулки

1, 2 июня – лучше отказаться от алкоголя

6 июня – добавьте цитрусовые в меню



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбы пока не уверены, что все их планы на лето осуществятся. Старайтесь жить «здесь и сейчас», не тревожась о неизвестном. Хороши дыхательная гимнастика, медитация, йога.

26 мая – какао и шоколад вас взбодрят

31 мая – чем больше движения, тем лучше

7 июня – влажная уборка перед сном

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

Заместитель генерального
директора по рекламе и PR:
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

№ 10 (177). Дата выхода:
26.05.2023

Подписано в печать: 18.05.2023
Номер заказа – 2023-01682
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 24.05.2023

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

Тираж 168 250 экз.

Розничная цена свободная

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

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены
Shutterstock/FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

Медицинское, готовящее медсестер						«...крестьянка» (повесть Белкина)	Спасибо за ... - соль!	Музыкант ... Уандер	Объект лечения офтальмолога
Опера Верди с арией Герцога	Терпеливая помощь больному	Трактор, вызволяющий авто из грязи		Муза Маяковского ... Брик	"Лес рубят - ... летят"				
		Ручное производство пельменей				Ива миндальнолистная	Габаритные или бенгальские		... Осборн из Black Sabbath
Пещера в дворцовом парковом ансамбле			Выступы на зимних шинах	Транспорт для живых карпов					
Брат матери	Реакция организма на бурную ссору	Цветочный "напиток" в меню колибри	Остров, где придумали батик			Сара Джессика ... из Голливуда	"Пирамидный" пригород Каира		
Тезка Шурика			Принимать солнечные ...	В нее "капают" физраствор	Слой в "бутерброде" фанеры			Пернатая святыня фараонов	Композитор Камиль ... - Санс
			Фамилия Микки и Минни				Афганский вариант персидского языка		
Автор строк "Я встретил вас"	Водная артерия Перми			90 сантиметров "с хвостиком"			Череда предков		"Капля" в информационном потоке
			Дочь Равенской в "Вишневом саде"		Бумага для книжной обложки				
"Тромб" в сливной трубе	Имя художника Кипренского	Сочинская "гора пяти легенд"		Озеро близ Ростова Великого					
			Сова без пучков перьев на ушах		Майн ...				



Дорогие читатели, не пропустите ДЕКАДУ ПОДПИСКИ!
С 5 по 15 июня «Почта России» проводит
«Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2023 г.
Успейте подписаться в этот период на журнал
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.

СКИДКА
9%**

** От цены основной подписки на 2-е полугодие 2023 г.

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
 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>.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

BRADEx™
Health & Beauty

ДОМАШНИЕ ПОМОЩНИКИ ОТ BRADEx

Сегодня существует множество полезных приспособлений, которые помогают людям улучшать качество и комфорт их повседневной жизни. Однако, необходимо отметить, что данные приспособления являются особенно важными для пожилых людей и людей с ограниченными возможностями движения. Специальные устройства значительно упрощают и облегчают повседневные задачи такие, как уход за собой, передвижение, коммуникация или управление домом. В этой статье мы рассмотрим некоторые из наиболее полезных приспособлений торговой марки BRADEx для пожилых и маломобильных людей, которые могут значительно повысить комфорт и удобство их жизни, а также просто удобные и полезные товары-помощники для всей семьи, используемые ежедневно.

Благодаря поручню для ванной комнаты «ПОМОЩНИК НЬЮ» ваши близкие смогут безопасно и с комфортом принимать ванну, а также передвигаться по квартире без чьей-либо помощи. Данный поручень выполнен исходя из анатомических особенностей руки и подойдет для использования на любой двери, в коридоре, туалетной комнате или ванной.



Другим не менее полезным приспособлением можно назвать **СТУЛ-СИДЕНЬЕ СО СПИНКОЙ ДЛЯ КУПАНИЯ В ВАННОЙ И ДУШЕ**, оборудован двумя

ручками по бокам и одной ручкой на спинке для удобства переноски. Данный стул станет незаменимым помощником людям с ограниченными физическими возможностями в силу возраста или болезни. Он выполнен из высококачественного пластика и выдерживает вес до 150 кг. Каркас стула выполнен из прочного и легкого алюминия, а спинка позволяет равномерно распределить вес, снять нагрузку с позвоночника и в то же время облегчить процедуру купания.

Если необходимости в поддержке спины нет, и размер ванной не позволяет вместить большой стул, то прекрасной альтернативой станет **СТУЛ-СИДЕНЬЕ ДЛЯ КУПАНИЯ В ВАННОЙ И ДУШЕ**. Он полностью соответствует всем стандартам качества и ничуть не уступает стулу-сиденью со спинкой. В сиденье обоих стульев присутствуют отверстия для стока воды и резиновые накладки на ножках.

Туалетная комната заслуживает особого внимания, ведь при небольшой мобильности пожилого человека и довольно-таки ограниченном пространстве трудности в совершении базовой человеческой потребности значительно осложняют жизнь.



Сиденье-насадка для унитаза с поручнями и крышкой будет отличным помощником при решении данного вопроса. Она сокращает напряжение мышц при посадке и подъеме, обеспечивая комфорт при пользовании туалетом пожилыми людьми, людьми с ограниченными физическими возможностями, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, а также в период реабилитации после

перенесенных травм, хирургических операций. Помимо товаров-помощников для маломобильных людей в ассортименте компании BRADEx представлены следующие товары для всех членов семьи:

ПРОТОЧНЫЙ ИРРИГАТОР СИМПЛ для ежедневной гигиены полости рта, чистки зубов и десен, который подключается напрямую к водопроводному крану и не нуждается в питании от сети. Ирригатором могут пользоваться все члены семьи: в комплекте предусмотрены 5 сменных насадок для индивидуального применения. Регулярное использование ирригатора позволяет предотвратить появление налета, зубного камня, кариеса, помогает устранить неприятный запах изо рта. Массаж десен во время ирригации предотвращает их кровоточивость. Насадки удобно хранятся на специальной подставке, которая крепится на стене рядом с краном. Компактное устройство можно брать с собой в дорогу, так как данную



ирригационную систему легко подключить к любому крану с вентилем.

УМНЫЕ НАПОЛЬНЫЕ ВЕСЫ С ФУНКЦИЕЙ BLUETOOTH.

Это электронное multifunctional smart-устройство для определения объема жировой, мышечной и костной ткани, содержания воды в организме, скорости метаболизма (BMR), типа телосложения, биологического возраста, а также расчета индекса массы тела (ИМТ). Модель компактна и удобна в использовании. Платформа, на которой находится светодиодный дисплей, выполнена из закаленного стекла и выдерживает нагрузку до 180 кг.



купить на wildberries



купить на ozon

РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117406, г. Москва, ул. Варшавское шоссе 145, Корп. 8, ОГРН 1057746505002
ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д.6 стр.1 ОГРН 1067746062449 ООО "Интернет решения", 123112, г. Москва, Пресненская наб., д.10, эт.41, пом. 1, комн. ОГРН 1027739244741