

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 19 (162)

7–20 октября
2022 года



ПСОРИАЗ

РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ

СТР. 24–25

БОЛЯТ КОЛЕНИ?

ТРЕНИРУЕМСЯ БЕЗ ЛЕНИ!

СТР. 9

ЗОЛА

КАК ЕЮ ЛЕЧИЛИСЬ ПРЕДКИ

СТР. 14

ЦЕННАЯ ШЕЛУХА

ПСИЛЛИУМ В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ

СТР. 8

АЙВА

КЛАДОВАЯ ОСЕННИХ ВИТАМИНОВ



СТР. 20–21

ISSN 2712-9861



НЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ ПРИ
ГАСТРИТЕ

СТР. 26–27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПРОКТИТ И ГЕМОРРОЙ:

КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ
СИМПТОМЫ И ПОЧЕМУ
ВАЖНО ЛЕЧИТЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

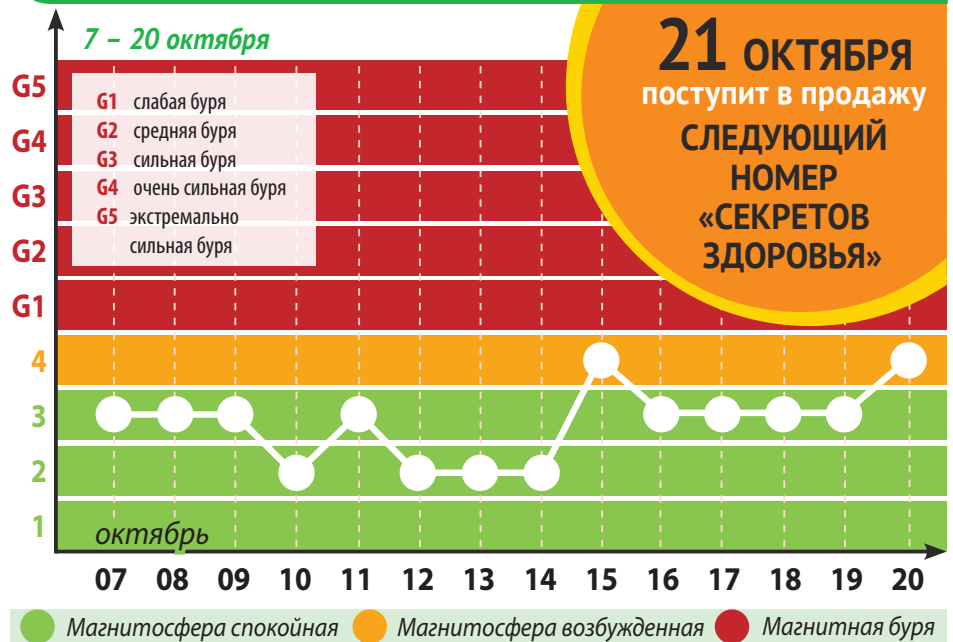
Конечно, затянувшиеся магнитные бури изматывают, но тут важно понять, что наши негативные эмоции также не лучшим образом сказываются и на здоровье, и на микроклимате в семье. Стоит найти себе любимое занятие, попробовать увлечься хобби, отвлечь себя приятным общением. Берегите себя и теплые отношения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



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ДОРОГИЕ НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ И СОРАТНИКИ!

ВЫ, ЧИТАТЕЛИ, – НАСТОЯЩИЕ СОКРОВИЩЕ НАШЕГО ИЗДАНИЯ. ВАШИ ВОПРОСЫ, ПОЖЕЛАНИЯ, ПИСЬМА И ЗВОНКИ БЛАГОДАРНОСТИ ПОМОГАЮТ НАМ ГОТОВИТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ, АКТУАЛЬНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ДЕЛАЯ ГАЗЕТУ ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЕЕ. ОТВЕЧАЯ НА ВАШИ ПРОСЬБЫ, МЫ ПОДГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАС СЛЕДУЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ, КОТОРЫЕ ВЫ НАЙДЕТЕ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

- острый материал о крапивнице – на вопросы редакции ответит опытный врач-дерматолог;
- статью о нитратах: расскажем, так ли они опасны для нас;
- анализ абзусной головной боли: расскажем, почему трещит голова от обезболивающих.



А также вашему вниманию неизменно трогательный материал о любви, вкусный о любимой многими брынзе, познавательный о целебных свойствах лабазника. И, конечно, ваши письма – они соль нашего издания, его настроение и характер. Ценим вашу дружбу и дорожим ею. Будьте здоровы!

ШПАРГАЛКА ПО ВЫБОРУ ПРАВИЛЬНОЙ СУМКИ

Как выбирают сумки мужчины – нужно, чтобы все легко помещалось, аккуратно лежало и было легкодоступно.

Как выбирают сумки женщины – нужно, чтобы все без лишних усилий перемешивалось и терялось внутри.

БОЛЬШАЯ СУМКА НА ОДНО ПЛЕЧО

- + на пике моды
- + вмещает много полезностей
- ношение на одном плече

ухудшает осанку, вызывая боли в спине, остеохондроз, быструю утомляемость

- давление на сосуды плечевого пояса может спровоцировать головокружения, головные боли, повышение артериального давления

Что делать:

- выбирать легкие по весу варианты;
- не перегружать сумку содержимым;
- отдавать предпочтение широким, длинным ручкам;
- перевешивать сумку с одного плеча на другое как можно чаще.



СУМКА НА ЛОКТЕ

- + женственно
- + легко вписывается в образ

- пережимает кровеносные сосуды локтевого сгиба, препятствуя нормальному кровообращению, что может негативно сказаться на сердечно-сосудистой системе

Что делать:

- не перегружать сумку;
- носить ее в руке, а не на сгибе локтя;
- вешая на руку, следить, чтобы между ней и ручками сумки был достаточный слой одежды.

КСТАТИ

- **Неплохим вариантом для похода за покупками является сумка на колесах. Можно подобрать весьма модные варианты этого аксессуара.**
- **А на каждый день – сумка с длинным широким ремнем, носить которую следует, пропустив лямку через туловище по диагонали – один из самых безопасных вариантов.**

РЮКЗАК

- + обеспечивает равномерную нагрузку по всей спине
- + оставляет свободными руки
- вписывается далеко не в каждый образ



Как выбрать:

- подбирать размер под потребности;
- отдавать предпочтение широким, регулируемым лямкам;
- отказаться от идеи купить рюкзак-мешок (болтаясь на спине, он все время смещает центр тяжести, нагружая позвоночник);
- выбирать модели с анатомической спинкой.

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



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ПОМАССИРУЮ ХЭ-ГУ – БОЛЬНОЙ ГОЛОВЕ ПОМОГУ

Хочу рассказать, как я спасаюсь уже очень длительное время от головных болей. Я ведь человек увлекающийся, и вот одним из моих увлечений стал акупунктурный массаж. Вот про одну «волшебную» точку на ладони я хочу поведать тем, кто мучается от головных болей.

При этой проблеме необходимо массировать точку Хэ-гу (точка здоровья или точка скорой помощи, как называют ее китайские врачи). Располагается она с тыльной стороны ладони на пересечении линий указательного и большого пальцев.

Как найти точку Хэ-гу

Разверните ладонь к себе тыльной стороной, направьте пальцы вверх. Теперь сведите вместе большой и указатель-



тельный пальцы, обратите внимание на образовавшуюся небольшую выпуклость в мышцах между этими пальцами. В самой высокой точке выпуклости и располагается искомая точка.

Как выполнять массаж

- **Нажмите на эту точку большим пальцем, совершая при надавливании круговые движения. Массирующие круговые движения необходимо поочередно выполнять то по часовой, то против часовой стрелки в течение 2–3 минут.**
- **Повторите массаж точки Хэ-гу на другой руке.**

Массаж не должен причинять ощутимого дискомфорта или

болевых ощущений. Беременным его делать нельзя, имейте в виду, и когда кожа повреждена в месте массажа. А так попробуйте, ведь совсем несложно.

**Ольга Романовна
Есенина,
г. Москва**

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МАКАРОННАЯ ХИТРОСТЬ

Я никогда не выливаю воду, в которой варились макароны. На ее основе готовлю соус к ним – будь то болоньезе, томатный или бешамель. Получается очень вкусно. Так и сами итальянцы делают. А еще отвар – это прекрасная подкормка для цветов и даже маска для волос.

Эльвира Хитинова, г. Омск

✉ РОЗМАРИНОВЫЙ ЧАЙ – АЛЬЦГЕЙМЕР, ПРОЩАЙ

Я 40 лет проработала школьным учителем, память всегда была идеальной, а ведь приходилось держать в уме и классные журналы, и расписание всех собраний, и частые просьбы коллег и учеников. Вышла я в прошлом году на пенсию и сразу стала донельзя рассеянной, то чайник забуду выключить, а то даже имена внуков вспоминаю по несколько минут. Вычитала я такой рецепт для поддержания памяти на должном уровне. Берем 1 ч. ложку измельченных листьев розмарина и заливаем 250 мл кипятка. Чай наш будет готов через 15 минут, пить можно хоть каждый день. Память значительно улучшилась, да и на всякие простуды больше не жалуюсь. Красота!

Екатерина Кулешова, г. Тюмень

Наша справка

Кислоты, содержащиеся в розмарине, значительно улучшают кровообращение и снабжение головного мозга кислородом, а также защищают его клетки от бляшек, являющихся главной причиной гибели нервных клеток. Благодаря этому розмариновая кислота действительно может помочь в деле профилактики болезни Альцгеймера.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ЗУБНОЙ ЩЁТКИ

Когда очередная пластиковая зубная щетка выходит из строя, я нахожу ей нетривиальное применение. В последний раз, например, сделала крючок для полотенец. Удалила кусачками щетину, на час опустила щетку в кипяток, а потом просто придала нужную форму.

Буаля!

Римма Петровна Ижевская,

г. Рязань



Пожилые и маломобильные люди особо нуждаются во внимании. Многие, даже самые простые вещи, даются им с трудом, например, самостоятельная ходьба или выполнение ежедневных гигиенических процедур. Но как же облегчить жизнь своих маломобильных родственников и помочь им почувствовать себя более самостоятельными и независимыми? На помощь придут особые товары для благоустройства домашнего пространства людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Мы выделили несколько простых и очень полезных помощников.

Комфорт Health & Beauty

для маломобильных людей

выполнен из прочного и легкого алюминия, а спинка позволяет равномерно распределить вес, сняв нагрузку с позвоночника и в то же время облегчить процедуру купания. Если необходимости в поддержании спины нет, и размер ванной не позволяет вместить большой стул, то прекрасной альтернативой станет **стул-сиденье для купания в ванной и душе**, который весит всего 1.7 кг, и ширина которого составляет всего 30 см. Он полностью соответствует всем стандартам качества и ничуть не уступает стулу-сиденью со спинкой. В сиденье стульев присутствуют дренажные отверстия для стока воды и резиновые накладки на ножках. Неважно, какой стул Вы выберете, он непременно станет ценным приспособлением в жизни любого маломобильного человека.



пожилыми людьми, людьми с ограниченными физическими возможностями, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, а также в период реабилитации после перенесенных

Особого внимания заслуживает туалетная комната, ведь при небольшой мобильности пожилого человека и довольно ограниченном пространстве, трудности в совершении базовой человеческой потребности значительно осложняют жизнь. **Сиденье-насадка для унитаза** будет отличным помощником при решении данного вопроса. Она сокращает напряжение мышц при посадке и подъеме, обеспечивая комфорт при пользовании туалетом

травм, хирургических операций. **Сиденье-насадка для унитаза с поручнями и крышкой** станет хорошим выбором для тех, чья мобильность сильно ограничена и требуется опора при посадке или долгом сидении.



РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405, 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

как горизонтально, так и вертикально, с помощью всего лишь одного нажатия кнопки на рукоятке.

Другим не менее полезным приспособлением можно назвать **стул-сиденье со спинкой для купания в ванной и душе**, оборудованный 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. Стул подойдет для людей любого роста, поскольку высота ножек регулируется. Каркас стула



Использование универсальных помощников для опоры в ванной и туалете значительно облегчит жизнь пожилых людей, инвалидов и людей с ослабленной мышечной системой. 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. Особого внимания заслуживает универсальность применения данного устройства. Поручень «Помощник Нью» крепится

Повышение качества жизни маломобильных людей – это важная задача, которая требует особого подхода и изучения. С каждым днем появляется большое количество умных приспособлений для помощи пожилым людям с ограниченными физическими возможностями, которые способствуют улучшению качества их жизни, а также развитию уровня самостоятельной мобильности.

Приобрести товары для маломобильных родственников Bradex можно на маркетплейсах Wildberries и Ozon. Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте bradex.ru



**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

✉ ОВЁС ПЛЮС МЕД, И БОЛЬ ПРОЙДЁТ

Ой, други мои сердешные, столкнулась я с такой проблемой – по утрам, как с кровати встану, не могу даже на ногу наступить, так сильно горит пятка, а от нее уж по всей стопе боль расходится. Работа у меня требует постоянной беготни – я почтальон, так что вопрос стоял очень остро. Бабуля моя всю жизнь прожила в деревне, знает многие хитрости народной медицины, от нее мне в наследство немало рецептов досталось. Вот и от этой напасти – пяточной шпоры – тоже нашелся. Для того чтобы боль унять, понадобится 10 ч. ложек меда, 10 ч. ложек овсяной муки и немного терпения. Процедуру делаем на ночь. Берем 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку овсяной муки, смешиваем, получается небольшая лепешечка. Предварительно парим ноги, насухо их вытираем и прикладываем к больной пятке. Закрепляем лепешку повязкой, полиэтиленом и надеваем носки. Делаем так 10 раз. После недельного перерыва можно повторить. Всю боль как рукой сняло, теперь снова могу в любимых ботиночках на работу бегать.

Ангелина Зайцева, г. Москва

Наша справка

Пяточная шпора – по-другому подошвенный фасциит – это заболевание, связанное с воспалением сухожилий, связок и мышц, которые находятся в районе пятки. А как известно, мед обладает мощным противовоспалительным эффектом. Тем же эффектом обладает и овес, плюс народной медицине хорошо известны его жаропонижающее и легкое обезболивающее свойства.

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

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

✉ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ КАЛЕНДУЛОЙ ЛЕЧЕНИЕ

Как бы деликатно подступиться к теме, даже не знаю. Ну, в общем, некоторое время назад стал я в туалет по-большому ходить с болью. Да с такой, что хоть криком кричи. Да и без этого внизу спины все время тянет, жжет в прямой кишке. Думал, уже не онкология ли? Вон ее сколько сейчас, страшно подумать. Записался к проктологу. Оказалось, что у меня проктит – воспаление прямой кишки. «Курить, - говорит врач, - бросай. И выпивать, если любишь это дело». А я мужик деревенский, простой. Да, курю. Но бросить, правда, давно хочу, стал кашель одолевать. Ну, это я отвлекся. Выписал мне доктор мазилки и таблетки. А жена дома с клизмой пристала. Я отмахивался, но она у меня заноза, если уж что надумала, не отвяжется. Короче, делал я по настоянию жены клизмы с календулой.

2 ст. ложки травы необходимо залить стаканом кипятка и подогреть 15 минут на водяной бане. 40 минут все это дело стоит, потом процедить надо. Чтобы сделать клизму, 1

ч. ложку отвара необходимо развести в 0,25 стакана воды и сделать клизму, полежать.

Как мужик говорю, средство отличное! Хоть жена и заноза у меня, но грамотная. Все про травы понимает.

Анатолий
Сумороков,
Рязанская
обл.



Наша
справка

Календула – активные вещества в составе растения способны ускорить процесс заживления ран и тещин на слизистой, уменьшить выраженность воспалительных процессов и снизить риск развития колоректального рака.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СУШИМ С УМОМ

Всегда сушу волосы феном, на начальном этапе используя только руки, а не расческу. Во-первых, это бережет волосы от выпадения, а во-вторых, помогает создать объем. Просто приподнимаю рукой пряди и сушу корни. И только в конце подключаю расческу.

Юлия Пименова, Краснодарский край



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ КОГДА ПРОСТУДА ВЗЯЛА ЗА ГОРЛО

Мы с мамочкой решили съездить на море, отдохнуть, впереди была неделя отпуска, я построила кучу планов, на какие экскурсии пойдем и какие красоты города посмотрим. И вот, как назло, продуло меня в поезде под конди-

ционером, горло болело ужасно, даже глотать толком не могла, но пока я плакала об упущенных возможностях, мама быстренько приготовила мне целебный отварчик. Для полосканий горла 20 г гранатовых корок кипятим пять минут в стакане воды, затем настаиваем в термосе около часа, и все готово. Количество полосканий – пять раз в сутки на протяжении недели. Уже после первого дня такого



Наша справка

В гранатовых корках содержится немало антиоксидантов, которые укрепляют защитные силы организма и выставляют мощный заслон вирусам и бактериям. К тому же гранатовые корки – рекордсмен по содержанию витамина С, а нам всем известна его суперсила по противодействию простудам и гриппу в межсезонье. Также кожура граната может помочь справиться с рядом стоматологических проблем, таких как неприятный запах изо рта, гингивит и т.д. В состав многих зубных паст кожура граната входит как один из важнейших компонентов.

лечения боль в горле практически перестала меня беспокоить. Отдых у нас получился замечательный. Ура!

Галина Ерохина,
г. Сасово

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЯЖЕТ

Мой секрет для тех, кто любит вязать. Если вы для работы над изделием выбрали марку, светлую пряжу, то воспользуйтесь такой хитростью. Положите клубок в пакет и заклейте его, оставив небольшое отверстие для нити.

Галина Егоровна Маркина, Московская обл.



ЗАБУДЬТЕ ПРО ЗАПОРЫ РАЗ И НАВСЕГДА С НОВЫМ СРЕДСТВОМ РегуляторПРО!

Вопрос от читателя: «Уже не знаю, что делать. У меня хронический запор. Мучаюсь больше 10 лет. Из-за запора появился геморрой. Поэтому постоянно пью слабительные. Понимаю, что так нельзя. Но без них в туалет не хожу – очень боюсь обострений и кровотечений. Тут подруга рассказала о новом средстве РегуляторПРО. Скажите, в такой, как у меня, ситуации будет ли польза?» Лидия Алексеевна, 74 года

Запор – это одна из самых частых проблем, особенно после 50 лет, когда простой поход в туалет становится настоящей пыткой! И это может длиться годами! При этом на фоне запоров яды и токсины копятя и гниют в кишечнике, всасываются в кровь и отравляют весь организм. Поэтому к запору добавляются слабость, отеки, геморрой, головные и суставные боли, повышенное давление.

Но почему кишечник перестает работать и появляются запоры? Главная причина – разрушение микрофлоры. Это когда растёт количество патогенных бактерий, а полезных становится все меньше. Из-за этого нарушается перистальтика, развиваются воспаления, кишечник становится «ленивым» и регулярно не очищается. Это может случиться из-за долгого приема лекарств, неправильного питания, недостатка воды, хронических болезней... Поэтому чтобы избавиться от запора, нужно прежде всего восстановить микрофлору кишечника!

Новейшее средство РегуляторПРО – это скорая помощь при запоре любой степени тяжести. Два натуральных компонента в составе, французская запатентованная формула Фибрегам и

«золотой стандарт» пребиотиков лактулоза, работают сразу в 3 направлениях:

- 1 стимулируют рост 22 видов полезных бактерий (это в 11 раз больше, чем обычные пребиотики), быстро восстанавливая здоровую микрофлору кишечника;
 - 2 нормализуют перистальтику кишечника и регулярность стула. Результат Вы сможете почувствовать уже через 5-8 часов после применения;
 - 3 глубоко очищают кишечник, мягко выводя из него все шлаки, яды и гнилостные вещества, что копились годами. Вы забудете про клизмы и слабительные, ведь запоры Вам больше не грозят!
- РегуляторПРО подарит Вам легкость и свободу раз и навсегда!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС ПО БЕСПЛАТНОМУ НОМЕРУ

8 (800) 100-55-60

И узнайте, где купить. Код Вашего подарка «СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ»

1 упаковка
БЕСПЛАТНО*
при покупке в течение
7 дней



*При покупке 3 упаковок. БАД. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354. СГР № RU.77.99.11.003.R.002307.08.20 от 03.08.2020 г. Акция действует с 01.09.2022 по 01.03.2023 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Мы уже писали о подорожнике как о замечательном лекарственном растении, а теперь отдельно расскажем о его семенах, в составе которых содержится множество полезных веществ: витамины, минералы, жирные масла и кислоты, слизь и незаменимая для организма клетчатка.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПОДОРОЖНИКОВАЯ ШЕЛУХА

Псиллиум – это растительные пищевые волокна с пребиотическими свойствами. Их получают из семян индийского подорожника. Содержит большое количество пищевых волокон и является источником растворимой клетчатки. Вкус у него нейтральный, содержание углеводов минимальное. Благодаря уникальному свойству быстро впитывать влагу и превращаться в слизь, псиллиум является средством, стимулирующим перистальтику кишечника и регулирующим стул, а также средством для снижения веса. Псиллиум полезен при сахарном диабете, повышенном холестерине, кожных высыпаниях.

✓ Помогает снижать сахар крови, оказывает гипогликемическое действие. Разбухая в желудке, псиллиум замедляет процессы расщепления глюкозы, стабилизирует уровень сахара.

✓ Помогает нормализовать уровень холестерина. Оказывает гипохолестеринемическое действие. Мягко обволакивает слизистую кишечника, мешая вредному холестерину всасываться.

✓ Помогает при аллергических высыпаниях и интоксикациях. Псиллиум – природный энтеросорбент, он сорбирует аллергены и токсины.

Противопоказания:

тромбоз, повышенная кислотность желудка, заболевания ЖКТ в период обострения, онкологические заболевания ЖКТ, кишечная непроходимость, индивидуальная непереносимость.



Псиллиум ЗДОРОВЬЕ БЕЗ УСИЛИЙ!

ОТ ЗАПОРОВ И ДИСКОМФОРТА В ЖКТ

1 ч. ложку псиллиума смешать с любым напитком (водой, водой с лимоном, чаем, кефиром) из расчета 1 ч ложка на 200 мл жидкости и оставить набухать на 10 минут. Можно добавлять псиллиум в еду, например, в творог. Употреблять сначала 1 раз в день, постепенно увеличивая до 4-х раз.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

1 ст. ложку псиллиума растворить в жидкости и выпить в течение дня. Принимать 2 раза в день, не забывая днем пить много чистой воды (не менее 1,5–2 литров в день). Уменьшает чувство голода, насыщает, помогает не переесть. С целью снижения веса псиллиум применяют натошак. Курс 3 недели. Перерыв между курсами 2–3 месяца.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Поскольку псиллиум не содержит глютена и практически не имеет вкуса, его можно добавлять в выпечку вместо муки и даже яиц, поскольку он хорошо разбухает и приобретает желеобразное состояние. Псиллиум используют как альтернативу овсяным и пшеничным отрубям, а также применяют для приготовления безглютеновых десертов и хлеба. Также псиллиум можно добавлять в котлеты, он обеспечивает клейкость фарша и позволяет обходиться без добавления яиц.

Сырники с псиллиумом

Состав: 300 г творога, 1,5 ч. ложки псиллиума, 2 ст. ложки сахара или сахарозаменитель по вкусу, щепотка соли, подсолнечное рафинированное или топленое масло для жарки. Все смешать, дать постоять 10 мин, сформировать из массы сырники, обжарить на небольшом количестве масла с 2-х сторон.

Смузи с псиллиумом

Состав: 1 небольшой свежий огурец, 2 зеленых стебля сельдерея, 100 г пекинской капусты, 100 г шпината, 1 небольшой авокадо, 1 ст. ложка сиропа топинамбура, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка псиллиума. Овощи тщательно вымыть, все поместить в блендер, хорошо взбить, дать настояться 10–15 минут.

Не природе нужна наша защита, это нам необходимо ее покровительство: чистый воздух, чтобы дышать, кристальная вода, чтобы пить, вся природа, чтобы жить.

Николай Реймерс

Артроз коленных суставов – заболевание, которое не только терзает наши колени болью, но может привести и к ограничению подвижности вплоть до инвалидности. Чтобы этого не допустить, важно коленочки тренировать. А как – мы спросили у инструктора по адаптивной физической культуре, руководителя оздоровительного центра в г. Королёв Марии ИВАНОВОЙ.



Фото из личного архива Марии Ивановой

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ

1 Упражнения делаются медленно, без утяжелений. Этот ритм обеспечит качественную работу системы кровообращения, позитивно влияя на все структуры сустава.

2 Перед зарядкой не рекомендуется «разогревать» колени вращением из положения стоя.

3 Важно выполнять комплекс упражнений ежедневно. Если перестать тренироваться, дискомфортные ощущения могут вернуться. При наличии гонартроза упражнения должны стать привычными, как чистка зубов. 5 минут в день – огромный вклад в копилку здоровья.

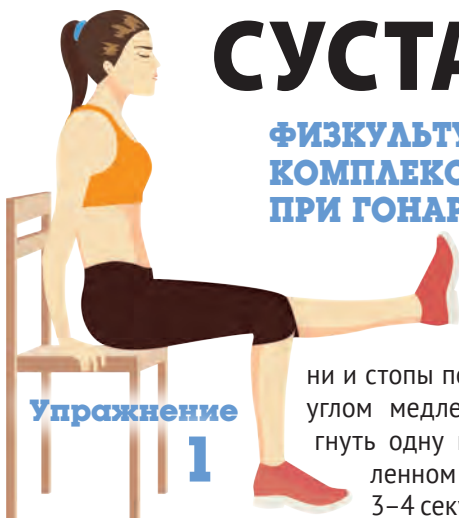
4 Можно выполнять комплекс от 1 до 3 раз в день.

5 Если возникают болезненные ощущения во время зарядки, следует попробовать уменьшить амплитуду движений. Правило выполнения любого движения ЛФК – не тренироваться через боль. С каждым днем упражнения будут выполняться все проще, тогда можно постепенно увеличивать и амплитуду движений.

6 Если лечащий врач не разрешил делать упражнения, не стоит идти наперекор мнению специалиста. Возможно, сначала потребуется медикаментозно поддержать сустав, и позже доктор даст добро на лечебную физкультуру.

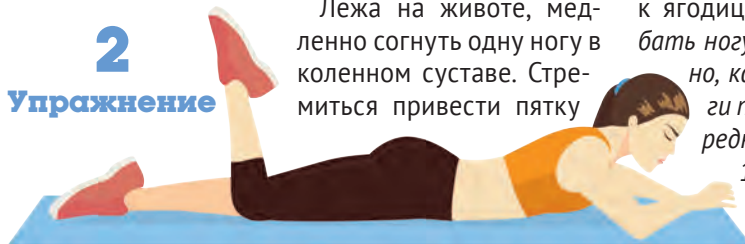
Простая ЗАРЯДКА ПРИ АРТРОЗЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС ПРИ ГОНАРТРОЗЕ



Упражнение 1

Сидя на стуле, колени и стопы под прямым углом медленно разогнуть одну ногу в коленном суставе и 3–4 секунды удерживать ее в таком положении. Затем так же медленно опустить ногу в исходное положение. Ноги поднимать поочередно. Выполнить по 10 повторений на каждую ногу.



Упражнение 2

Лежа на животе, медленно согнуть одну ногу в коленном суставе. Стремиться привести пятку



Упражнение 3

Упереться вытянутыми руками в стену и поочередно поднимать согнутые ноги, каждый раз стремясь подтянуть колено к груди.

Важно! Амплитуда подъема ноги должна быть комфортной. Выполнить по 10 повторений на каждую ногу.

к ягодице. **Важно!** Разгибать ногу так же медленно, как и сгибать. Ноги поднимать поочередно, выполнив по 10 повторений на каждую.

А ЧТО ХОДЬБА?

Ходьба крайне полезна при гонартрозе. Нужно только подобрать удобную обувь. Важно чтобы она не была на каблучке или с зауженным носом, а центр распределения веса по стопе был правильным, равномерным. Нежелательно подниматься или спускаться по лестнице. Заниматься ходьбой не стоит во время острого периода, при сильных болевых ощущениях. Кстати, весьма полезна в деле сохранения здоровья суставов скандинавская ходьба. Начинать заниматься, конечно, лучше с тренером, чтобы разузнуть все тонкости этого вида спорта.

И если вы не ходили раньше много постоянно, то вводить променады в распорядок дня нужно потихонечку – минут по 15–20 для начала будет достаточно. А постепенно можно увеличивать пройденное расстояние и время прогулки.

Наталья Ноябрьская



ПРОКТИТ: ДАЖЕ

Болезни бывают разные. Об одних мы без стеснения говорим даже с не самыми близкими нам людьми. Например, обсудить с коллегами, как страдал накануне от зубной боли и каким «душкой» оказался дежурный стоматолог – запросто. Пожаловаться на хроническую бессонницу или «модное» сегодня тревожно-депрессивное расстройство можно даже случайному попутчику. А вот про геморрой в маршрутке не порассуждаешь... Неловко. Не говоря уже о таких специфических заболеваниях, как проктит... Более того, даже врачам мы нередко стесняемся сказать всё, что нас беспокоит и мучает, особенно в таких деликатных... уголках нашего организма.

А зря. По данным Всемирной организации здравоохранения, заболевания желудочно-кишечного тракта «стремятся» занять лидирующие позиции в списке недугов современного человека.

ЭКСПЕРТ

О том, в чем причина этой тенденции и как избежать опасного заболевания, мы беседуем с **врачом-проктологом первой категории, хирургом Александром ПЛЕШКОВЫМ**, г. Симферополь.



Фото из личного архива Александра Пleshкова

КТО В ЗОНЕ РИСКА

– Александр Сергеевич, как Вы объясняете общемировой рост заболеваемости болезнями желудочно-кишечного тракта?

– Основными причинами этой, надо отметить, с каждым годом набирающей обороты, тенденции являются, во-первых, неправильное питание, а во-вторых, гиподинамия. Если говорить о питании, то речь, прежде всего, о преобладании в ежедневном рационе белков животного происхождения. Белковая пища никогда

в истории человечества не была так доступна, как сегодня, наш организм не приспособлен к таким объемам ее потребления. Безусловно, вкусно покушать любят все или почти все. Но это еще полбеды. Плотно пообедав или поужинав, многие любят полежать на диване. Однако, если мы хотим сохранить здоровье, необходимо задумываться и о последствиях. Например, с 2020

года по данным той же ВОЗ смертность от рака прямой и толстой кишки

занимает уже второе место в мире.

– Кого «любит» проктит, или, говоря иначе, воспаление слизистой оболочки прямой кишки? Кто, на ваш взгляд, наиболее подвержен этому недугу – мужчины, женщины, в каком возрасте, какого образа жизни?

– Имеющиеся статистические данные, основанные, безусловно, на практическом опыте, дают основания говорить о двух пиках заболеваемости, о двух временных отрезках в течение жизни человека. Первый отмечается между 20 и 30 годами, а второй мы наблюдаем у пациентов в возрасте

60–70 лет. При этом отмечу, что среди тех, кому был поставлен подобный диагноз, процентное соотношение мужчин и женщин примерно одинаковое. Это говорит о том, что каких-то особенных защитных механизмов, свойственных только мужчинам или только женщинам, или наоборот, исходных причин, подвергающих риску преимущественно, например, женщин, при воспалительных заболеваниях кишечника нет.

БРОСЬ СИГАРЕТУ И ПОМЕНЬШЕ НЕРВНИЧАЙ

– Издавна бытует мнение о том, что все болезни от



ЛЕЧИТЬСЯ НУЖНО, ЕСЛИ НЕ БОЛИТ

нервов. Проктит – тоже? Ведь не секрет, что нередко мы «заедаем» или «запиваем» стрессовые ситуации, которых сегодня, увы, немало.

– Как правило, заболевание развивается в результате сочетания нескольких факторов, к которым относятся генетическая предрасположенность, дефекты иммунитета, нарушение кишечной микрофлоры и влияние факторов окружающей среды. Если ваши родители, бабушки-дедушки страдали воспалительными заболеваниями кишечника, нелишним будет с особой внимательностью относиться к своему питанию и образу жизни в целом. Дело в том, что при наличии исходных данных воспалительное заболевание кишечника развивается под действием триггеров, таких как курение, стресс, дефицит витамина D, питание с низким содержанием пищевых волокон и высоким содержанием животного белка, кишечные инфекции (особенно *Clostridioides difficile*). Так что да, стресс – один из пусковых механизмов.

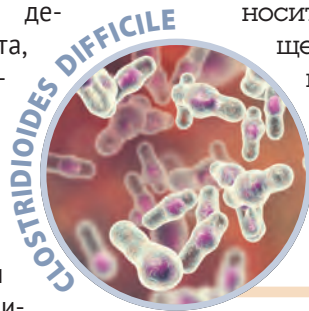
Как правило, заболевание развивается в результате сочетания нескольких факторов, к которым относятся генетическая предрасположенность, дефекты иммунитета, нарушение кишечной микрофлоры и влияние факторов окружающей среды.

К СВЕДЕНИЮ

Инфекция *Clostridioides difficile* (CDI или C-diff), также известная как инфекция *Clostridium difficile*, – это симптоматическая инфекция, вызванная спорообразующей бактерией *Clostridioides difficile*. Бактерия была обнаружена в 1935 году и признана болезнетворной в 1978 году. *Clostridioides*

difficile можно заполучить там, где были ее

носители, и при условии недостаточной санитарной обработки помещений. Например, в больницах, в общественных туалетах. Симптомы заражения – водянистая диарея, лихорадка, тошнота, боль в животе. В зоне риска – принимающие антибиотики, имеющие различные проблемы со здоровьем, люди пожилого возраста. Примечательно, что инфекции *C. Difficile* встречаются во всех регионах мира. Между тем отмечено, что *C. Difficile* инфекции чаще встречаются у женщин, чем у мужчин.



ВНИМАНИЕ НА СИМПТОМЫ

– Как человек, никогда не сталкивающийся с проктитом, может его опознать? Каковы основные симптомы?

– К основным симптомам мы можем отнести частый стул, причем малыми порциями, появление ложных позывов к дефекации (так называемые тенезмы) – постоянные, режущие, тянущие, жгущие ощущения в области прямой кишки, кровь и слизь в кале, как отдельно, так и перемешанная с ним. Примечательно: при этом практически нет никакого болевого синдро-

ма! Иногда отмечают спазмы в нижних отделах живота перед дефекацией.

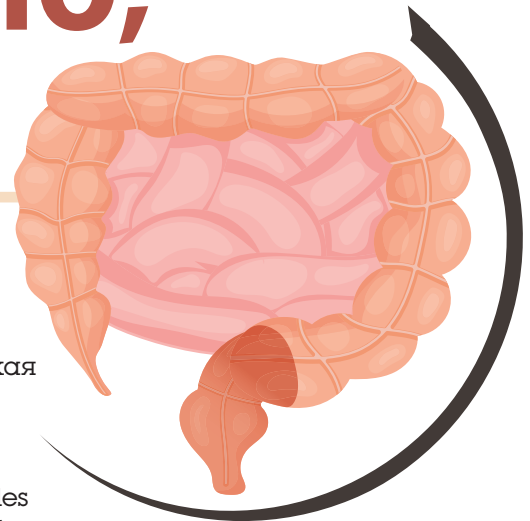
– В медицинских справочниках к симптомам проктита также относят головокружение, тошноту, потерю аппетита и плохое настроение... Но ведь эти состояния характерны и для других болезней. Как не упустить время и вовремя распознать «врага»?

– То, о чем вы говорите, – это уже вторичные общие проявления. Действительно, мы, к сожалению,

очень часто не обращаем внимания на первые проявления болезни, списываем дискомфортные ощущения на случайные недомогания, определяя их причину тем, что съели лишнее или что-то не то. Между тем чтобы не упустить время, необходимо при появлении основных перечисленных симптомов обратиться к проктологу, а не заниматься лечением «геморроя» по советам из интернета.

– А бывает так, что та болезнь развивается бессимптомно, вообще ничего не беспокоит? Можно ее перепутать с другим заболеванием?

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

ПРОКТИТ: ЛЕЧИТЬСЯ НУЖНО,

– Нет, совсем бессимптомно она не развивается, обязательно какой-либо из признаков будет. А вот перепутать проктит очень легко, например, с проявлением геморроя, острой кишечной инфекцией или антибиотико-ассоциированными поражениями кишечника.

ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ!

– *Есть мнение, что геморрой и проктит идут «рука об руку». Что вы об этом скажете?*

– Если говорить о клиническом проявлении – то, конечно, да, так как и в том и в другом случае пациент жалуется, в основном, на выделения крови. А вот разобраться в истинном положении дел, детализировать ситуацию можно только при правильно собранном анамнезе, жа-



К СВЕДЕНИЮ

Антибиотико-ассоциированная диарея – это заболевание, которое характеризуется появлением неоформленного стула во время или после приема антибактериальных препаратов. Болезнь сопровождается диспепсической симптоматикой (послаблением стула, газообразованием). В тяжелых случаях появляются интенсивные боли в животе, слабость, лихорадка.

лобах и инструментальном осмотре. Если говорить о причинах возникновения заболевания, то у проктита и геморроя они разные.

– *В чем же главное отличие этих двух недугов?*

– Дело в том, что при геморрое нет ложных позывов, темной крови и слизи в кале. И геморрой не переходит в рак. А вот воспалительные заболевания кишечника без терапии, особенно на запущенной стадии, могут приводить к колоректальному раку.

И КОВИД «ПОСТАРАЛСЯ»

– *Мы живем в ковидную эпоху. Как повлиял на общую картину заболеваемости проктитом новый вирус?*

– Могу поделиться личными наблюдениями: так как при ковиде назначали огромное количество антибиотиков, которые губительно сказываются на нормальной микрофлоре желудочно-кишечного тракта, активизируется патогенная микрофлора (особенно *Clostridioides difficile*), ток-

сины которой и запускают механизм воспаления кишечной стенки. В пик пандемии мне приходилось осматривать до нескольких человек в неделю с проктитом на фоне ковида и сопутствующей антибактериальной массивной терапией. Сейчас волна значительно спала.

– *В этом случае что вы посоветуете тем, кто склонен к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, но вынужден проводить антибактериальное лечение?*

– Прежде всего, находить грамотного гастроэн-

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ИЗ «БАБУШКИНОГО СУНДУКА»

– *Поход к врачу – зачастую довольно непростое мероприятие, поэтому многие предпочитают обращаться к народной медицине и лечить проктит, например, свечками из свиного нутряного сала, смешанного с ромашкой и дубовой корой. Как Вы считаете, эффективны ли советы «знахарей» в данном случае?*

– Если только в сказках. Впрочем, если вы находитесь в тайге и ничего больше под рукой нет, то, наверное, можно попробовать и этот метод. Правда, вряд ли он поможет, хотя чудеса случаются. Во всех остальных случаях мой ответ однозначный – идти на прием к специалисту.

– *И все-таки, не могу обойти вниманием еще два народных совета лечения: применять свечи из льда и делать акцент в питании на молочные продукты. Есть в этом хотя бы доля рационального?*

– Лед, действительно, иногда используют при геморрое. Смысл этого приема в том, что за счет холода происходит уменьшение отека и кровоточивости. Что касается молочных продуктов, то я не встречал статей по этому поводу.



ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ БОЛИТ

теролога и работать с ним в команде. Очень многие задачи и проблемы имеют решение.

КОРОТКО О ДИАГНОСТИКЕ

– *Как диагностировать проктит?*

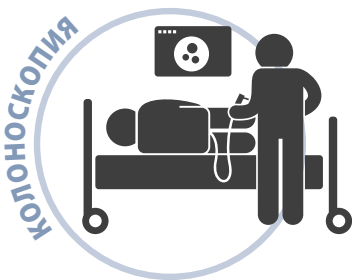
– Диагноз выставляется на основании данных анамнеза, жалоб, лабораторных исследований. А самое главное – при проведении колоноскопии и гистологическом исследовании кишечной стенки.

– *От чего зависит выбор метода диагностики?*

– Это ни к чему не привязано. Есть стандарты диагностики, утвержденные Минздравом и имеющие доказательную базу.

– *И все-таки: какие методы диагностики самые точные?*

– Эндоскопическое и гистологическое исследования. От них зависят выбор тактики лечения, оценка, насколько эффективным оно будет, ну и прогноз лечения.



НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ

– *Насколько сложно и как долго лечить эту болезнь?*

– Надо понимать, что проктит – хроническое заболе-



Прежде всего, вести здоровый образ жизни, выработать позитивное отношение к происходящему, не стрессовать по мелочам, конечно же, адекватно питаться.

вание, и в этой связи тем, кому был поставлен такой диагноз, мягко говоря, не позавидуешь. Пациенты попадают в группу, которой требуются постоянный контроль со стороны гастроэнтеролога и эндоскописта. Лечение проктита сложное и затратное, зачастую требующее подключения гормональной и иммуносупрессивной (подавляющей иммунитет) терапии. Хирург подключается при необходимости оперативного лечения, когда консервативные мероприятия неэффективны и развиваются осложнения болезни.

– *Мы часто недооцениваем угрозы здоровью. Чем опасно халатное отношение к поставленному диагнозу?*

– Прежде всего, развитием осложнений, таких как

токсическая дилатация, перфорация, кишечное кровотечение, а также высокий риск возникновения рака толстой кишки. Все это очень опасные для жизни состояния.

МЕНЬШЕ СТРЕССА, БОЛЬШЕ КАПУСТЫ

– *Как нужно питаться больному проктитом, какова роль рациона?*

– Больному проктитом нужно делать акцент на продуктах с большим содержанием клетчатки, меньше употреблять животные белки, жирную, жареную пищу. Мультиварка – главная подруга на кухне в данном случае.

– *Мы знаем, что здоровый образ жизни – это пита-*

БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ



ние плюс физическая активность. Какие физические нагрузки дозволены пациенту с проктитом?

– В целом противопоказаний к занятию каким-либо спортом нет. Все зависит от физического самочувствия конкретного человека.

– *Назовите основные меры профилактики проктита, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?*

– Прежде всего, вести здоровый образ жизни, выработать позитивное отношение к происходящему, не стрессовать по мелочам, конечно же, адекватно питаться. Прибавим к этому немного удачи по части генетической предрасположенности, море, горы и свежий воздух – и с большой долей вероятности проктит обойдет вас стороной.

Ксения Бахорина

На Руси в древности многие болезни лечили не только травами, отварами и настоями из них, но и их золой, которая считалась источником важных микро- и макроэлементов. Зола бережно собирали и использовали повсеместно и как удобрение (для деревьев, саженцев и почвы), и как целебное средство. Золой врачевали раны, порезы, ушибы, желудочно-кишечные заболевания, глазные и ушные недуги.

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Кстати, средневековые врачи также ценили полезные свойства золы, о чем можно прочесть в дошедших до нас медицинских трактатах. Считалось, что зола хранит в себе всю силу тех растений, из которых она образовалась. И чем благороднее дерево, тем ценнее и полезнее его зола. Например, зола дуба - считалась верным средством от кровотечений, а зола виноградной лозы - от головной боли.

ВО ЧТО ВЕРИЛИ ПРАЩУРЫ

Древние знахари ведали, что молодые деревья содержат больше калия, а старые - кальция. Кстати, возможно, с этим было связано верование в то, что молодым людям нужно употреблять именно золу молодых деревьев, а старикам лучше лечиться золой старых.

Зола из злаковых зерен богата серой, фосфором и магнием, а стебли подсолнечника и солома гречихи наиболее богаты калием. Кроме того, было установлено, что из травянистых растений получается больше золы, чем при сжигании древесины. С лечебной целью использовали золу из ботвы картофеля и из различных, даже сорных трав: лебеды, крапивы, одуванчика.

Зола: СРЕДСТВО ИЗ АПТЕЧКИ НАШИХ ПРЕДКОВ

Мазь с золой — хвори долой

В современной народной медицине также широко применяется зола из различных растений - травы крапивы, корня одуванчика, травы волчца кудрявого, листьев

подорожника. Ее принимают внутрь, раз-

бавив кипяченой водой комнатной температуры, и наружно, в виде мази, смешивая, например, с ноготковой, янтарной, майорановой мазью и др., приготовленной по рецептам народной медицины.

Берёзовой сажей экзему мажут

Сохранился популярный в старину рецепт народной медицины, который применяли при кожных заболеваниях, зуде, экземе. Спалить на костре до золы березовые поленья. Аккуратно собрать золу в банку. Затопить баню. Хорошо распариться в парной, а потом на распаренную кожу наносить березовую золу. Втирать ее в пораженные участки кожи, в островки экземы, зудящие места. «Намазавшись» золой, пойти в парилку и сидеть там 5-7 минут, затем выйти и посидеть в предбаннике еще около получаса. После омыть тело без мыла теплой (желательно талой или из подземного источника) водой. Процедуру проводить 2 раза в неделю.

Этот рецепт применяется в народной медицине для укрепления организма, чтобы напитать его минералами и полезными веществами. Собрать свежую золу березы, зверобоя, продырявленного, лебеды. Насыпать в кружку (200 мл) 2 ч. ложки свежей золы и залить кипятком. Дать немного настояться. Пить как чай в горячем виде. Пить следует по утрам, по 1 кружке в день, маленькими глотками, постоянно помешивая.



Считается, что

- **березовая** зола хороша при заболеваниях легких и желудочно-кишечного тракта, артритах и аллергиях;
- **липовая** применяется при простудах, простатите и камнях в почках;
- **дубовая** придет на помощь при диарее и гипертонии;
- **сосновая** хороша при заболеваниях мочеполовой системы и диабете;
- **осиновую** применяют при колитах, воспалении придатков, заболеваниях бронхов и легких.

Зола широко применяется в народной медицине, и найти рецептов снадобий на ее основе можно великое множество. Доверять им или нет, дело каждого, но все же, как бы ни прельщала возможность воспользоваться тем или иным рецептом, лучше сначала посоветоваться с врачом. Будьте здоровы!

Елена Васина

КАК ИЗГНАТЬ ИЗ СУСТАВОВ ОСТРУЮ БОЛЬ И СНОВА СТАТЬ СОБОЙ?

НЕ МЕЧТАТЬ, А ДЕЙСТВОВАТЬ – ПРЯМО СЕЙЧАС!

«Хотела как лучше, из сил выбивалась, чтобы подготовиться к дочкиной свадьбе, крутилась как белка в колесе, и тут вдруг такая резкая боль вступила в спину! И суставы разболелись – колени горят, будто разъярённые осы их кусают... Мне даже показалось, что любой активности пришел конец... Как дальше жить, как заботиться о близких людях?..»

Марина Сергеевна Н., г. Москва

БУДТО НОЖ ОСТРЫЙ

Обострение артрита, артроза или остеохондроза может настичь внезапно и разрушить не только суставы и позвоночник, но и все жизненные планы. Делать всё, что хочется, и наслаждаться моментами жизни для пациентов с опорно-двигательными хроническими проблемами – зачастую непопулярная роскошь. А эти моменты так быстротечны... Не успеешь оглянуться, скованный нестерпимой болью, как всё уже пролетело.

Но как же хочется жить в движении, реализоваться в работе, детях, творчестве, ощущать душевный покой и радоваться каждому новому дню! Задача непростая, если есть проблемы с суставами и позвоночником. Хронические заболевания причиняют дискомфорт, лишают нормальной подвижности, мучают болью, которая то затихает, а то вспыхивает как губительный пожар!

СИЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

Чтобы должным образом бороться с разрушением и острой болью, могут потребоваться упорство, терпение и современный АЛМАГ+.

Именно этот аппарат профессионального уровня способен качественно позаботиться о суставах, а в комплексе с лекарственными препаратами – увеличивать их действие и снижать медикаментозную нагрузку на организм.

В первую очередь АЛМАГ+ предназначен для борьбы с острой болью и обострениями. В основе его работы лежит импульсное магнитное поле – проверенный физический фактор, рекомендован-

ный российскими и международными стандартами лечения суставных патологий¹.

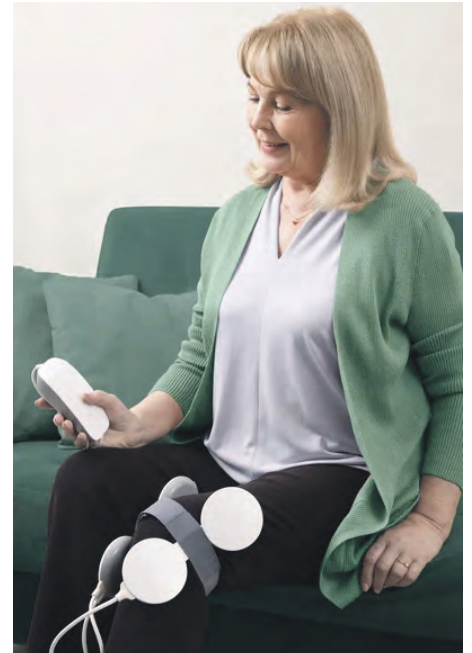
Модернизированный АЛМАГ+ разработали специалисты научно-технического центра ЕЛАМЕД, которые позаботились не только о качестве, но ещё и об индивидуальном подходе к проблемам пациента, и о повышенном комфорте применения.

Аппарат оснащён тремя лечебными режимами и обладает улучшенной конструкцией по сравнению с аппаратами-предшественниками. Он компактный, удобный для переноски, а его лечебные индукторы можно раскладывать линейкой или ковриком, чтобы нужным образом направить магнитный поток на воспалённую зону.

АЛМАГ+ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- активизировать кровообращение и обменные процессы;
- мягко устранить острую боль и воспаление;
- снять обострение благодаря специальной методике сочетания двух режимов;
- улучшить подвижность суставов и позвоночника и общую активность;
- замедлить прогрессирование заболеваний;
- ускорить восстановление после травм.

Забота о здоровье людей – опорный принцип деятельности компании-производителя ЕЛАМЕД. Именно поэтому она организовала ряд дополнительных клинических исследований с целью ещё



более тщательного выявления роли аппарата в лечебном комплексе, в том числе:

- ✓ «Применение импульсной низкочастотной магнитотерапии от аппарата АЛМАГ+ у детей», 2018, ФГБУ «Российский научный центр медицинской реабилитации и курортологии» МЗ РФ;
- ✓ «Оценка эффективности и безопасности магнитотерапии при остеоартрите» – многоцентровое слепое плацебо-контролируемое исследование КОСМО².

Чтобы не бояться очередного болевого «укуса» в спину или в сустав, стоит подстраховаться заранее и приобрести собственный медицинский аппарат, разрешённый к применению в первый же день мучительного обострения. Тогда есть весомый шанс, что боль пройдёт быстро и не помешает выполнить всё задуманное. Заботиться о своём здоровье и подвижности нужно вовремя!

РЗН 2017/6194

АЛМАГ+.

Быть собой. Жить настоящим.

Приобретайте Алмаг+ по **ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ** в аптеках и магазинах медтехники:

Столички Аптеки¹
8 800 555-11-15

неофарм²
8 (495) 585-55-15

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ⁴
8 (495) 369-33-00

ЗДОРОВ.ру⁸
8 (495) 363-35-00

MED-МАГАЗИН.RU⁶
8 800 700-5-200

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 «ЗДОРОВ.РУ» г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 1, пом. VI, оф. 4, ОГРН: 5147746345797. ⁵ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ⁶ ООО «БЛАГОМЕД» г. Москва, ул. Поляны, д. 5, пом. 39, 41, ОГРН 1187746406374.

Магазин «Медтехника товары для здоровья» 8 (800) 505-65-28:

- г. Москва Зубовский бульвар, д. 29
- г. Москва ул. Вавилова, д. 54 корп. 1
- г. Москва ул. Грайвороновская д. 4, стр. 6

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

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОРА ВЫКИНУТЬ МИГРЕНЬ ИЗ ГОЛОВЫ! МОЖНО ЛИ ПОБЕДИТЬ БОЛЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ И НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА?

Осенью у кого-то голова сама не своя от счастья, а у кого-то – из-за сильнейшей мигрени или от страха перед внезапным её приступом. Пульсирующая односторонняя головная боль заставляет лежать пластом, вгоняет в депрессию, лишает работоспособности... И хотя природа мигрени все ещё окутана тайной, замечено, что толчком к приступу может стать смена погоды, свойственная межсезонью. Значит, следует подстраховаться!



ПОЧЕМУ БЕЗ ЛЕЧЕНИЯ НЕ ОБОЙТИСЬ?

Мигрень небезопасна: частые приступы способны вызывать кислородное голодание мозга, создавая риск острого нарушения мозгового кровообращения. Компьютерная томография обнаружила в мозге больных очаги ишемического размягчения, чем подтвердила связь «мигрень-инсульт».

В исследовании «Глобальное бремя болезней» мигрень была признана 6-й по величине мировой причиной потерянных из-за инвалидности лет (YLD). Расстройства головной боли в совокупности – на 3-м месте¹.

Надо понимать, что мигрень – зачастую проблема пожизненная, рецидивирующая, то есть приступы периодически повторяются. Поэтому просто выбросить её из головы вряд ли получится – необходимы серьёзные действенные средства для борьбы с головной болью.

¹ www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders

КАК ЛЕЧИТЬ МИГРЕНЬ БЕЗ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ «ХИМИЕЙ»?

Лечить физикой! Лекарствам мигрень поддается с трудом, к тому же есть опасность заполучить боль, связанную уже именно с избыточным приемом медикаментов (рикошету). Вот почему стоит обратить внимание на физиотерапию – её можно применять без боязни передозировки!

Для лечения мигрени достойно зарекомендовала себя транскраниальная магнитотерапия, обладающая обезболивающими и нейропротективными свойствами.

! Разовое применение аппарата ДИАМАГ в начале приступа позволяет его практически полностью купировать. При курсовом применении можно добиться снижения выраженности приступов в дальнейшем¹.

Сегодня можно свободно приобрести уникальный портативный аппарат импульсной транскраниальной магнитотерапии ДИАМАГ (АЛМАГ-03), способный ускорять обменные процессы, препятствовать спазму сосудов, активизировать кровоснабжение и приток в мозг кислорода.

ДИАМАГ ПРИ МИГРЕНИ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- снять мучительную головную боль
- избавиться от ауры в виде зрительных, слуховых и обонятельных нарушений
- стабилизировать артериальное давление
- уменьшить эмоциональное напряжение, тревожность, улучшить настроение и сон за счёт стимуляции выработки гормона счастья серотонина и регулятора биоритмов мелатонина.

ДОСТОИНСТВА АППАРАТА ПРИ ЛЕЧЕНИИ МИГРЕНИ



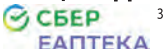










- Сочетает в себе профессиональный уровень лечения и комфорт применения.
- Позволяет значительно снизить дозу или даже отказаться от приема обезболивающих, транквилизаторов и психостимуляторов.
- Имеет 4 программы лечебного воздействия.
- Удобен не только для клинического, но и для домашнего лечения мигрени.
- Лечебный сеанс – всего 20 минут, 1-7 дней.



ДИАМАГ Реклама 16+
Хватит мучиться – пора возвращаться к жизни! Современный подход к решению мировой проблемы головной боли.

ФРСР 2012/13599

Спешите купить Диамаг по выгодной цене ДО 31 ОКТЯБРЯ в аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах:

 8 800 555-11-15	 8 (495) 585-55-15	 8 800 700-77-11	 8 (495) 369-33-00	 8 (499) 550-10-16	 8 800 700-52-00	 8 (495) 505-63-83
 8 800 551-24-06	 8 (495) 419-18-18	 8 800 700-88-88	 8 800 500-92-62	 ozon.ru	 wildberries.ru	

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 Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт ц пом I ком 2, ОГРН 1147746631988. ⁴ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ⁵ ООО «МедтехникаМ1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁶ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. ⁷ ООО «ГРАМИКС», г. Москва, Оболонский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П В К 7, оф. 15, ОГРН 1197746086449. ⁸ ИП Куриченко Максим Павлович, ОГРН 308312834000157, 127282, г. Москва, Заревый проезд, д. 10. Помещение №22. м. Медведково. ⁹ ООО «Аптека-риэлти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д., д. 12, корп. 1. ¹⁰ Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Ватулинское шоссе, вл. 22 ОГРН: 1025403638875. ¹¹ Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. ¹² ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6, ОГРН 1027739244741. ¹³ ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАК ПОСТАВИТЬ ПРОСТАТИТУ ШАХ И МАТ? С КОМФОРТОМ, БЕЗ ПОСТОРОННИХ, БЕЗ ЛИШНИХ ТРАТ

Кто бы мог подумать, что крепкого мужчину способна подчинить и деморализовать маленькая, размером с грецкий орех и весом около 25 грамм простата? Такое случается, если в ней развивается затаянная воспалительный процесс – хронический простатит.

После 60 лет – это очень частый и очень обидный диагноз, ведь он способен резко ухудшить качество жизни человека хоть и в возрасте, но еще полного сил.



ПРОБЛЕМА МИРОВОГО ЗНАЧЕНИЯ

В России у каждого 2-го мужчины, обратившегося к специалисту, выявляют хронический простатит (ХП). У мужчин старше 50 лет простатит стоит на 3-м месте из урологических диагнозов¹.

Судя по всему, эти данные не отражают всех масштабов проблемы! Целая армия мужчин терпит мучения, а за квалифицированной помощью не обращаются – стесняются и боятся процедур. Предрасудки могут обойтись очень дорого!

РАЗВИТИЮ ХП СПОСОБСТВУЮТ:

- малоподвижный образ жизни
- хронические заболевания
- ослабление интимной жизни
- переохлаждение

Стоит задуматься не о временном дискомфорте, а вероятных угрозах: это острая задержка мочи, гиперплазия предстательной железы (аденома), склероз простаты, везикулит и даже рак простаты. А хронические боли могут просто не дать никакого житья!

КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕОБХОДИМО?

Застойные явления в простате при ХП создают большие трудности лечения. Вот почему одних лекарств недостаточно – лечение должно быть комплексным, когда к медикаментам (противовоспалительным,

иммунокорректирующим) назначается физиотерапия, способная усилить кровоток, устранить застой и сделать простату доступной для лекарств.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ХП:

- Трудности с мочеиспусканием
- Прерывистая струя
- Учащенные позывы
- Рези, боли в паху

Физические факторы входят в стандарт медико-санитарной помощи при хроническом простатите согласно приказу Минздрава РФ № 1673н. Поэтому физиотерапевтические устройства, например, МАВИТ, как правило, имеются в отделениях урологии.

Важно, что физиотерапия устройством МАВИТ действует мягко и постепенно, а возможные результаты могут сохраняться до 6 месяцев и дольше.

При этом МАВИТ настолько прост и удобен, что его можно применять и в домашних условиях – самому, без третьих лиц и лишних волнений – если, конечно, назначил специалист.

Отличная возможность получить качественное и полноценное лечение, не жертвуя своим спокойствием!

КАК МОЖЕТ ПОМОЧЬ ФИЗИКА?

В этом проверенном медицинском устройстве работают комплексно два физических фактора:

- Импульсное магнитное поле может помочь снимать воспаление, боль и отёк за счет умения восстанавливать кровоток и улучшать питание тканей простаты.
- Вибромассаж способен восстанавливать тонус мышц тазового дна, уменьшать раздражение нижних мочевых путей, улучшать отхождение простатического секрета,

Предусмотренное в устройстве тепло обеспечивает комфортность проведения процедур.

Лечебный аппликатор имеет плавную анатомическую форму, он мягко и плотно прилегает к нужной области, что важно для получения лечебного результата.

МАВИТ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- налаживать нарушенное мочеиспускание,
- избавиться от боли, отёка и воспаления,
- предотвращать мучительные обострения хронического простатита,
- тормозить прогрессирование опасного для мужчины заболевания,
- снижать риск хирургического вмешательства при аденоме простаты.

МАВИТ сочетает профессиональный уровень медицинской помощи и комфорт применения.

Устройство разработано инженерами научно-технического центра компании ЕЛАМЕД в сотрудничестве с учёными, которые кропотливо вывели параметры лечебных факторов.

Радует, что специалисты заботятся не только о здоровье, но и о чувствах наших мужчин!



МАВИТ – шанс победить в поединке с простатитом. Действует, невзирая на возраст.

Реклама 16+

¹ Диагностика хронического абактериального простатита – тема научной статьи по клинической медицине читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка (cyberleninka.ru).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОТДОХНУЛИ С РЕБЕНКОМ...

ИЗ ОТПУСКА – С ПРОСТУДОЙ

Представьте: вы побывали на море с ребенком, вернулись домой – и на тебе! Малыш ослаб, жалуются на боль в горле, сопит. Становится обидно: ехали за здоровьем, а привезли простуду. Похоже, ребенок стал жертвой обратной акклиматизации: он отвык от климата и погодных условий родного региона и теперь с трудом к ним адаптируется.

Симптомы климатической дезадаптации часто схожи с симптомами ОРЗ – это «текущий нос», боль в горле, кашель, небольшая температура. Обычно эта «простуда» проходит быстро. Но порой у детей, по словам И.П. Павлова, начинается «разлад и полом» физиологических механизмов акклиматизации: стресс из-за переезда ослабляет иммунитет, из-за чего снижается сопротивляемость организма вирусам и бактериям, что приводит к послеотпускным заболеваниям.

Как облегчить ребенку возвращение к привычной среде и избежать болезни? Достаточно соблюдать три правила:

1. СНИЖАЕМ НАГРУЗКУ

Реакклиматизация – непростое дело. Позвольте чаду несколько дней не ходить в школу или детский сад, есть только тогда, когда хочется и больше спать. Если подошел срок прививок, перенесите их.

2. УКРЕПЛЯЕМ ОБЩИЙ ИММУНИТЕТ

Здоровый образ жизни способен укрепить общий иммунитет. Поэтому в первые дни после возвращения домой нужно особенно тщательно следить, чтобы питание ребенка было сбалансированным, легкоусвояемым, чтобы малыш соблюдал режим и ложился спать вовремя.

3. ПОМОГАЕМ МЕСТНОМУ ИММУНИТЕТУ

Для укрепления местного иммунитета можно использовать физиотерапию, воздействуя на нос – «воздушный фильтр» ребенка:

Местное прогревание способно угнетать осевшие на слизистую бактерии и вирусы.



Красный свет может проникать сквозь стенки сосудов, активировать лейкоциты и помогать их борьбе с инфекцией.

Магнитное поле способствует снятию отека слизистой и подавлению воспалительного процесса.

Устройство МУЛЬТИЛОР от компании ЕЛАМЕД, созданное для лечения и профилактики лор-заболеваний, способно обеспечить комплексное воздействие сильных природных факторов — тепла, света и магнитного поля.

Физиотерапии с этим устройством мягко воздействует на детские носики и не травмирует слизистую. МУЛЬТИЛОР показан на ранних этапах заболеваний и позволяет предотвращать их дальнейшее развитие. Разрешён для лечения детей с 1 года.

Мультифакторное устройство МУЛЬТИЛОР способствует решению комплекса лор-проблем:

- ОРЗ;
- ринит (насморк), в том числе аллергический и медикаментозный («капельная зависимость»);

- отиты в фазе стихания острого процесса и в фазе ремиссии;
- синуситы (гайморит, фронтит) в фазе стихания острого процесса и в фазе ремиссии;
- отиты в фазе стихания острого процесса и в фазе ремиссии;
- аденоидит.



МУЛЬТИЛОР
Привозите из отпуска хорошие впечатления, а не детские простуды!

Только до 31 октября купите Мавит и Мультилор по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ в аптеках, магазинах медтехники и на популярных маркетплейсах:

АПТЕКА¹
8 (495) 419-19-19

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ²
8 (495) 369-33-00

Аптеки³
8 800 555-11-15

неофарм⁴
8 (495) 585-55-15

СБЕР АПТЕКА⁵
8 800 700-77-11

ОРТЕКА⁶
8 (800) 33-33-112

МЕДтехника №7⁷
8 (499) 550-10-16

ЗДОРОВ.ру⁸
8 (495) 363-35-00

apteka.ru⁹
8 800 700-88-88

здравсити.ру¹⁰
8 800 500-92-62

OZON¹¹
ozon.ru

WILDBERRIES¹²
wildberries.ru

¹ ООО «АПТЕКА-РИЭЛТИ», 117105, город Москва, Нагорный проезд, дом 12, корпус 1, ОГРН 1067758346985. ² ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ³ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ⁴ ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ⁵ Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт ц пом I ком 2, ОГРН 1147746631988. ⁶ ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17 ОГРН: 5087746138310. ⁷ ООО «Медтехника М1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁸ ООО «ЗДОРОВ.РУ» г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 1, пом. VI, оф. 4, ОГРН: 5147746345797. ⁹ Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Вахутинское шоссе, вл. 22 ОГРН: 1025403638875. ¹⁰ Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. ¹¹ ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ¹² ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

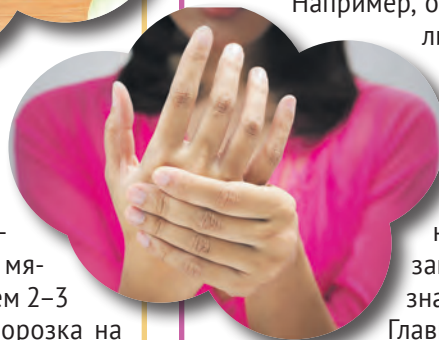
ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ РАЗМОРАЖИВАТЬ МЯСО В МИКРОВОЛНОВКЕ?



Чаевничали с подругой у меня на кухне, а между делом я решила разморозить мясо для ужина. Подруга сказала, чтобы я так ни в коем случае не делала, потому что это вредно. А я вот первый раз об этом услышала и не понимаю, что в этом может быть вредного.

Галина Дудина, г. Воронеж

Шотландские ученые провели исследования и выяснили, что при размораживании в микроволновке сырого мяса в нем быстрее размножаются патогенные микроорганизмы, которые могут вызвать пищевое отравление, кроме того, мясо в микроволновке размораживается неравномерно: снаружи кусок оттаивает быстро, а внутри остается замерзшим. Это ухудшает вкус и качество мяса, делая его более жестким и менее сочным. Лучшим способом разморозки мяса является медленная разморозка (в среднем 2–3 часа) при температуре 2–6°C, то есть разморозка на нижней полке холодильника.



ОТКУДА У ОНЕМЕНИЯ ПАЛЬЦЕВ НОГИ РАСТУТ?



Стала замечать, что иногда немеют пальцы рук. В чем может быть дело?

Зоя Михайловна Лебедева, г. Калуга

Чаще всего онемение конечностей связано с нарушением кровообращения, которое может возникать от сдавливания сосудов или нервных окончаний (например, вы неудобно спали и во сне было давление на конечности, сосуды были пережаты). Когда кровообращение, а следовательно, и питание в тканях нарушено, неизбежно возникают неприятные ощущения. Если же онемение возникает часто в течение дня и без видимых причин, стоит обратиться к врачу (терапевту и неврологу), чтобы как можно быстрее выяснить причину, ведь у онемения могут быть более серьезные причины, чем сон в неудобном положении.

Например, оно может свидетельствовать о наличии остеохондроза, межпозвоночной грыжи, стенокардии и даже рассеянного склероза. А возможно, вы просто много работаете за компьютером или увлекаетесь вязанием, и причина онемения кроется в защемлении нерва в запястье. Врач проведет осмотр и назначит необходимые обследования. Главное, не пускайте проблему на самотек и не занимайтесь самолечением.

ГДЕ ВЗЯТЬ ВИТАМИН PP И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?



После прохождения мной диспансеризации участковый терапевт изучил результаты моих анализов и рекомендовал больше употреблять продуктов, богатых витамином PP. А что это за витамин и где он содержится, я, признаться, постеснялась его расспрашивать. Может быть, вы расскажете, где взять витамин PP и зачем он необходим?

Антонина Васильевна, г. Углич

Витамин PP (или ниацин) – не что иное как один из витаминов группы B, а именно витамин B3. Ниацин участвует в обмене белков, жиров и углеводов, защищает сердечную мышцу (миокард), улучшает кровообращение и обмен веществ в коже и мягких тканях и производится в орга-



низме из незаменимой аминокислоты триптофана. Дефицит витамина PP проявляется вялостью, рассеянностью, снижением аппетита, головными болями, головокружением, чувством жжения и нарушением чувствительности в конечностях. Также к признакам тяжелых случаев дефицита витамина B3 относятся дерматит, диарея и деменция. Существуют как растительные, так и животные источники этого витамина. Растительные: пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола, бобовые, сушеные грибы и овощи (картофель, зеленый горошек, томаты, красный сладкий перец), авокадо, финики, чернослив, семечки подсолнечника, арахис. Продукты животного происхождения, содержащие витамин PP: мясные субпродукты, постное мясо, рыба, белое мясо птицы, яйца, молоко.

Северный лимон, ложное яблоко, хеномелис – под всеми этими названиями скрывается уникальный в своем роде кустарник семейства розовых – айва. Ничем не приметительное низенькое деревце прячет под своими листьями кладезь пользы и вкуса. Похожие на яблочки или грушу плоды обладают массой полезных свойств.

Давайте же вместе разберёмся, стоит ли обратить своё внимание на этот фрукт и позволить ему «поселиться» на наших столах.

КАК ВЫБРАТЬ И ХРАНИТЬ?

Айва не очень популярна в большинстве российских семей, поэтому немного полезных советов о том, на что обращать внимание при выборе, чтобы не разочароваться в этом плоде, будут очень полезны.

1 Плоды должны быть равномерного желтого цвета, без вмятин и непонятных пятнышек, зеленоватый цвет говорит о незрелости плода.

2 Фрукт сам по себе достаточно плотный, но все-таки созревший плод не должен быть каменным, по твердости айва должна напоминать спелую грушу зимних сортов.

3 От качественного фрукта исходит очень приятный аромат шиповника или розы, не стоит брать плоды, у которых аромат практически отсутствует.

В хранении айва не очень прихотлива, при соблюдении нескольких простых правил фрукт может пролежать 3–4 месяца. Хранить плоды следует в холодильнике. Перед тем как отпра-

АЙВА – КРЕПКОМУ

ОТЛИЧНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ДУХА... ...И ЗДОРОВЬЕ ОТ ПЯТКИ ДО УХА

Говорить о лечебных свойствах айвы можно бесконечно, о целительной силе этого плода ведали наши предки еще несколько тысяч лет назад. Вот очень краткий список пользы, которую айва может принести нашему физическому и психическому здоровью:

✓ плоды содержат огромное количество антиоксидантов, а это означает, что айва эффективна для профилактики многих хронических заболеваний, уменьшения воспаления и улучшения метаболизма, а также эффективно борется со стрессом

✓ людям, страдающим изжогой, будет приятно узнать, что регулярное применение айвового сиропа значительно уменьшает ее симптомы

✓ исследование показали, что 1 ч. ложка айвового сиропа снижает тошноту при беременности ничуть не хуже, чем 20 мг витамина B6

✓ фрукт является настоящей находкой для иммунитета и здорового пищеварения, в нем содержится огромное количество витамина C и клетчатки

ИМЕЙТЕ В ВИДУ

В 100 г айвы содержится всего 40 ккал, и она показана людям, страдающим любой степенью ожирения.

А ЗНАЛИ ЛИ ВЫ?

Деревца айвы очень неприхотливы, они с легкостью переносят как сильную жару, так и морозы до -30°C . Благодаря этому фрукт распространен по всему земному шару. Кроме того, айву можно найти в магазинах тогда, когда у всех остальных фруктов уже закончился сезон уборки, в этом растении уступает только хурме.

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ!

Айву не рекомендуется употреблять в пищу людям, страдающим запорами, так как это может усугубить ситуацию. Кроме того, с осторожностью следует есть айву людям, чья профессия связана с их голосом, например, певцам, так как плоды этого растения не очень благотворно воздействуют на гортань.



О ПОЛЬЗЕ АРОМАТНЫХ ПЛОДОВ + РЕЦЕПТ ВАРЕНЬЯ

ЗДОРОВЬЮ ГОЛОВА

КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Люди, которые считают айву несъедобным фруктом, скорее всего, не слишком преуспели в искусстве ее приготовления. Делимся парой простых секретов. Айва является неотъемлемой частью кухни самых разных стран мира. Она может входить в состав пастилы, желе, сиропов, чайных напитков, компотов, и этот список можно продолжать бесконечно. Одним из вкуснейших и полезных блюд из айвы является варенье. Кроме того, его очень просто готовить.

Нам понадобится:

- 1 кг айвы
- 800 мл воды
- 1 кг сахара
- 0,5 ч. ложки лимонной кислоты

1 Очищаем плоды, удаляем кожуру и сердцевинку и нарезаем фрукт кусочками любого размера, который вам хочется видеть в вашем варенье.

2 Помещаем айву в толстостенную кастрюлю, заливаем водой, чтобы все кусочки были полностью ей покрыты и варим под крышкой на среднем огне около 20 минут после закипания.

3 Вылавливаем шумовкой все кусочки айвы и отливаем в любую емкость 300 мл получившейся жидкости из ка-

пения, отправляем туда же кусочки айвы и готовим на маленьком огне около 25 минут.

5 Можно разливать готовое варенье по баночкам.

Храниться оно может при комнатной температуре, совсем не обязательно подыскивать для него холодное местечко.

Варенье получается невероятно приятным на вкус и ароматным, и, что немаловажно, очень полезным для нашего здоровья.

КСТАТИ

Из оставшихся от айвы серединок и кожур, не вошедших в варенье, можно приготовить отвар и полоскать им больное или оспившее горло.

струли, больше нам не нужно.

4 В отвар всыпаем сахар, лимонную кислоту и варим до ки-

В ЧЁМ ПОЛЬЗА ВАРЕНЬЯ

За счет богатого содержания клетчатки айвовое варенье благотворно влияет на пищеварение, «подкармливает» полезные бактерии в кишечнике. Чай с таким вареньем – отличный помощник в борьбе со стрессом. Еще бы, ведь во фрукте содержатся антиоксиданты. А антивирусные свойства лакомства придутся «к столу» в сезон простуд и гриппа. Только увлекаться десертом не стоит, все же в нем много сахара.

Анна Ерёмкина



НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✔ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✔ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✔ Варианты меню для праздников
- ✔ Советы по приготовлению блюд для детей

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

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

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар Золотая коллекция

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



Мы с Димкой с упоением нарежали мясо и лимоны. Предстояли шашлычные выходные на даче в кругу близких друзей. Мы оба любили такие вот посиделки, тёплое общение. А в этот раз ещё и повод был подходящий.

МЫСЛЯМИ В ПРАЗДНИКЕ

Идея отметить десятилетний юбилей свадьбы в кругу друзей пришла спонтанно. Предполагалось, что мы, как обычно, оставим детей со свекрами и посидим вдвоем в ресторанчике. Димка традиционно подарит мне букет белых роз, закажет любимые блюда. Ночью мы вернемся домой, а там как пойдет.

– Слушай, Любень, а давай нажарим мяса и друзей позовем, все-таки десять лет... срок, – предложил как-то вечером Димка, когда мы уже собирались спать.

Я ухватилась за эту идею.

– Я салатиков напилю, овощи красиво порежем, компота наварим...

Муж засмеялся.

– Ну, ты размахнулась. Охота тебе у плиты стоять.

Но я уже всеми мыслями была там, на шумном праздновании нашей с ним годовщины.

ЛУЧШАЯ ПОДРУГА

– О, Лена, заходи, – услышала я из дачной прихожей довольный Димкин голос.

В кухню вошла моя лучшая подруга. Мы знали друг друга с садика. Все горести и радости переживали вместе. Димка часто шутил, что будь одна из нас мужчиной, нам бы точно следовало пожениться. Ну а мы просто чувствовали себя сестрами, подругами, самыми близкими людьми, вот и все. Конечно, я позвала Лену помочь мне со столом, а та, не раздумывая, согласилась.

МЕЖДУ ДРУЖБОЙ



Дружба должна быть прочною штукаю, способною пережить все перемены температуры и все толчки той ухабиистой дороги, по которой совершают свое жизненное путешествие дельные и порядочные люди.

Александр Герцен

– Вот, держи, – Лена протянула мне небольшую нарядную коробку и чмокнула в щеку, – надеюсь, вам с Димкой понравится.

– Можно я открою в конце вечера? – спросила я. – Хочется поскорее стол собрать, а подарки не требуют суеты. Хочу насладиться ими сполна.

Лена улыбнулась и кивнула.

– Ну, давай, грузи меня работой. Ты же знаешь, как я обожаю селедку чистить.

Мы переглянулись и захохотали, вспомнив, как на одном из мероприятий подруга всю стену вымазала выскользнувшей у нее из рук рыбиной.

ХОРОШИЙ ВЕЧЕР

Раскрасневшиеся и счастливые, мы сидели на кухне нашего дачного дома, ели шашлык и травили байки. Дру-

зья благодарили нас за возможность собраться вместе и отдохнуть. Голова кружилась от непередаваемого запаха жареного мяса, укропчика, огурцов, приправленных хорошим настроением и задором.

Мы с мужем то и дело многозначительно переглядывались. Казалось, мы снова юны и влюблены. Оба ждали вечера, приятное томление разливалось по телу.

«А там еще подарочки», – вспомнилось мне. Люблю подарки. Даже мелочи всякие приятные, все равно люблю. Уже хотелось пошуршать оберткой, поохать над подношениями, восхититься фантазией друзей.

Я вглядывалась в довольные лица балагуривших друзей, пытаюсь предугадать, чем каждый из них решил нас порадовать. Хотя мне и без подарков было здорово. Гости общались, топя заботы повседневности в армаде воспоминаний, смешных историй, новых впечатлений, которыми каждый спешил поделиться.

Краем глаза я заметила, что лишь Лена сидит тихая-тихая, даже немно-



Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)



И ЛЮБОВЬЮ...

Дружба – это одна душа, живущая в двух телах.

Аристотель

го грустная и не участвует во всеобщем веселье.

Я вопрошающе мотнула головой, глядя на нее. Та отмахнулась, сострепала наскоро улыбку и подняла кружку с чаем. Решив, что завтра я обязательно поговорю с подругой, я ответила ей улыбкой и убежала в кухню за подоспевшей картошечкой в мундире.

Я ДУМАЛА, ОНА СЧАСТЛИВА

– Слушай, малыш, я отвезу Ленку домой. Или пусть у нас останется.

Димка озабоченно смотрел на рыдающую подругу. Гости разошлись, а Ленка плакала уже полчаса кряду и категорически отказывалась сказать, в чем дело.

– Я домо-о-о-ой, – взвыла она еще громче и вцепилась в Димкин рукав.

– Вези, конечно, – согласилась я, все еще пытаюсь сунуть в руку подруге стакан с водой.

Муж кое-как усадил обмякшую женщину на заднее сидение машины и уехал. Я осталась на даче одна, в смятении и переживаниях.

Димка вернулся спустя два часа, злой и какой-то растерянный. Ни слова не говоря, поставил на плиту чайник, заварил себе крепкого кофе, подошел с чашкой к темному окну и долго вглядывался в ночь. Я не лезла к нему с расспросами. Муж никогда от меня ничего не скрывал. Придет время, он сам все расскажет. Но на сердце колюче свернулась тревога.

Димка стоял у окна, а я медленно распаковывала подарок Ленкин. Это оказался альбом. Альбом с нашими фотографиями. Все десять лет замужества были в этих снимках. Красивый подарок, он хранил наши счастливые улыбки, радость, рассказывал о нашей с Димой семье.

– Ты знаешь, что от нее муж ушел? – спросил меня Дима, не оборачиваясь,

так и глядя в ночь через стекло.

– Нет, я этого не знала, – вздрогнула я и вперилась взглядом в его напряженную спину.

– Ленка твоя ненормальная, – муж резко обернулся так, что расплескал кофе, но даже не обратил на это внимания, – она сказала, что всегда любила меня. Бред, это же бред какой-то.

Я опустила глаза на альбом. Да, нам с Ленкой всегда нравились одни и те же мужчины. Но я думала... мне казалось... Когда Ленка вышла замуж пять лет назад, я была уверена, что ее чувства к Димке перегорели, что она нашла свое счастье.

Я не хотела делать выбор между дружбой и любовью, но, похоже, нам предстоял с Ленкой серьезный разговор, а как его начать, я понятия не имела.

Любовь

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! До 20 декабря 2022 года Вы можете оформить подписку на 1-ое п/г 2023 года на издания «НАШ РАЗМЕР», «НАШ СКАНВОРД», «100 САМУРАЕВ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ДЕРЖИМ РАЗУМ В ТОНУСЕ!

БОЛЕЕ **200** ЗАДАНИЙ **СКАНВОРДЫ** №5 2022

ГОЛОВОЛОМКИ • КРОССВОРДЫ • АНЕКДОТЫ

Наш размер

Головоломки в каждом номере!

Стоимость ПОДПИСКИ на издание «НАШ РАЗМЕР» на 1-е полугодие 2023 г.

за 2 месяца	за 4 месяца	за 6 месяцев
146,33 Р*	292,66 Р*	438,99 Р*

Журнал выходит 1 раз в 2 месяца. Подписной индекс ПС878 в каталоге «Почта России»

ПОДПИСКА



БОЛЬШИЕ КЛЕТКИ

ГВОЗДЬ НОМЕРА! КИНОИСТОРИЯ

Наш СКАНВОРД №10 2022

ПОДПИСКА! №1 в рейтинге 2022 года по версии журнала «Почта России»

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ! Удивительные места России

Наше КИНО история создания фильма «Афоня» стр. 32

Стоимость ПОДПИСКИ на издание «НАШ СКАНВОРД» на 1-е полугодие 2023 г.

за 1 месяц	за 2 месяца	за 3 месяца
94,63 Р*	189,26 Р*	283,89 Р*
за 4 месяца	за 5 месяцев	за 6 месяцев
378,52 Р*	473,15 Р*	567,78 Р*

Журнал выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс ПС810 в каталоге «Почта России»

ТРАДИЦИОННЫЕ ЯПОНСКИЕ ГОЛОВОЛОМКИ

100 САМУРАЕВ японские сканворды №10 2022

ПОДПИСКА! №1 в рейтинге 2022 года по версии журнала «Почта России»

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ! ТРАДИЦИОННЫЙ ЯПОНСКИЙ ДОМ стр. 30

Стоимость ПОДПИСКИ на издание «100 САМУРАЕВ» на 1-е полугодие 2023 г.

за 1 месяц	за 2 месяца	за 3 месяца
94,63 Р*	189,26 Р*	283,89 Р*
за 4 месяца	за 5 месяцев	за 6 месяцев
378,52 Р*	473,15 Р*	567,78 Р*

Журнал выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс ПС870 в каталоге «Почта России»

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

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

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



преимущества онлайн-подписки

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

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – или названию).
- 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.

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в почтовых отделениях 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)

Псориаз – хроническое аутоиммунное заболевание кожи, распространённость которого среди населения с каждым годом всё возрастает. Но также быстро болезнь обрастает мифами и заблуждениями. Не порядок. Пора развеять туман непросвещённости и узнать о псориазе всю правду.

Миф 1

ПСОРИАЗ ЗАРАЗЕН



Это, наверное, самый частый и самый коварный миф, которым «наградили» эту болезнь. Да, проявления псориаза, которые выглядят как очень некрасивые, шелушащиеся высыпания в самых видных местах (локти, колени, волосистая часть головы), сразу рождают в окружающих неприятие и брезгливость, поскольку кажется, что до человека с псориазом даже дотрагиваться опасно, не то что, например, его обнять. Однако правда в том, что псориаз опасен только для того, кто им болеет, и совершенно не опасен для окружающих, он не передается при телесном контакте. Псориаз – не инфекционное заболевание, им невозможно заразиться ни в каких общественных местах (водоемах, бассейнах, банях):

заболевание не заразно!



Миф 3

ПСОРИАЗ – ЭТО БОЛЕЗНЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО КОЖИ

К сожалению, это не так. Псориаз поражает также внутренние органы и суставы, он опасен разрушением костной ткани. Важно как можно раньше начать лечение кожных форм заболевания, это позволит минимизировать развитие патологии суставов, а также избежать возникновения коморбидных (сопутствующих, сопровождающих) заболеваний, таких как инфаркт миокарда, инсульт, сахарный диабет.

ПСОРИАЗ: МИФЫ



Миф 2

ПСОРИАЗ ВОЗНИКАЕТ ИЗ-ЗА ОТСУТСТВИЯ ГИГИЕНЫ

Более того, некоторые думают, что псориаз появляется у тех, кто ведет асоциальный образ жизни и не моется. На самом деле псориаз никак не связан с гигиеной, хотя плохая гигиена и способна ухудшить состояние любого кожного заболевания. Псориазом могут болеть самые чистоплотные люди. Наличие сухих бляшек и чешуек на коже не нужно ассоциировать с грязным телом и нечистоплотностью человека.



Миф 4

ПСОРИАЗ ВЕДЁТ К БЕСПЛОДИЮ У ЖЕНЩИН

Поскольку псориаз – системное заболевание, он может влиять на репродуктивную функцию, хотя это и не обязательно. Поэтому, если женщина, страдающая псориазом, решает стать мамой, важно всесторонне и полностью клинически обследоваться и находиться под постоянным контролем врача-дерматолога всю беременность.



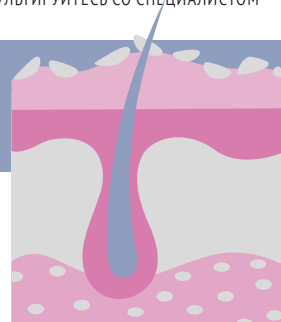
Миф 5

ПСОРИАЗ ЛЕЧИТЬ БЕСПОЛЕЗНО, ТАК КАК ОН НЕИЗЛЕЧИМ



Псориаз – генетически обусловленное заболевание, но при правильном лечении можно достичь практически полной его ремиссии, то есть приостановить прогрессирование и развитие, устранить неприятные высыпания, что, в принципе, может приравниваться к выздоровлению. «Пожизненная» ремиссия для больных псориазом возможна, лечить его обязательно нужно.

ОПРОВЕРГНЕМ ВРАЗ!



Миф 6

ПСОРИАЗ 100% НАСЛЕДУЕТСЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ



Если псориазом страдают родители, совершенно не обязательно, что ребенок тоже будет болеть. В случае, если псориаз есть у одного из родителей, вероятность наследование составляет всего 10%, а если у обоих родителей (что крайне редко), то от 50% до 75%. Но о 100% вероятности речи нет и быть не может.

Миф 9

ПСОРИАЗ ЛЕЧИТСЯ ПСИХОТЕРАПИЕЙ



Поговорка «все болезни от нервов» в отношении псориаза не работает. Причины возникновения псориаза не связаны с психикой. Безусловно, больным псориазом в каких-то случаях может понадобиться помощь психолога или психотерапевта, ведь часто они сталкиваются с негативом и брезгливостью, даже агрессивным отношением со стороны окружающих. Психотерапевт может помочь решить психологические проблемы и улучшить качество жизни человека с псориазом.

Из почты «Секретов здоровья»

ПРОПОЛИСНАЯ МАЗЬ ОТ ПСОРИАЗА

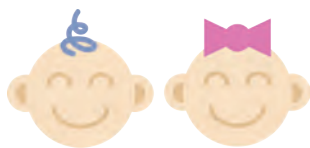
Хочу поделиться одним замечательным рецептом, который в составе комплексной терапии псориаза помог мне добиться стойкой ремиссии этого мучительного недуга. Поделюсь им со мной совершенно незнакомая женщина, когда я, обуздав страх, отправилась-таки на горячие источники, чтобы испытать их целебную силу в отношении заболеваний кожи. И не зря отправилась – и для кожи подмога, и встретила замечательного человека. Итак, 50 г очищенного прополиса натереть на терке. Растопить полкило несоленого качественного сливочного масла, довести до кипения. В закипевшее масло добавить натертый прополис и снять кастрюльку с огня. Содержимое следует помешивать до полного остывания. Хранить получившуюся мазь в холодильнике, но не дольше 3 недель. Перед нанесением средства на пораженные псориазическими бляшками участки кожи их следует обработать перекисью водорода. Затем наложить компресс из мази, прикрыв ее чистой марлевой салфеткой и зафиксировав бинтом. Выдержать 10–12 часов.

Евгения Минаева, г. Кисловодск



Миф 7

ПСОРИАЗОМ БОЛЕЮТ ТОЛЬКО ВЗРОСЛЫЕ, ДЕТИ – НЕТ



Псориаз не зависит ни от пола, ни от возраста. Конечно, чаще заболевание наблюдается у людей 30–50 лет, но дети также могут заболеть, особенно если пережили тяжелую стрептококковую инфекцию или сильную простуду.

Миф 8

СЕБОРЕЯ И ПСОРИАЗ – ОДНО И ТОЖЕ

Себорея волосистой части головы (или себорейный дерматит) по внешнему виду очень напоминает псориаз, поэтому часто при возникновении себореи человека охватывает паника «Все! У меня псориаз!». Но при внешнем сходстве и схожих причинах возникновения это разные заболевания и лечиться будут по-разному.



Миф 10

ПРОФИЛАКТИКА БЕСПОЛЕЗНА, ПОСКОЛЬКУ ОБОСТРЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРЕДУГАДАТЬ НЕВОЗМОЖНО

Бытует мнение, что если заболевание не лечится и обострение неминуемо, то и профилактики «нет и не надо», можно вести любой образ жизни, питаться как угодно и т.д. Это заблуждение. В действительности профилактика заболевания нужна. Чтобы избежать обострений, очень важно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, следить за питанием, избегать вредных привычек. Эти факторы помогают быстрее добиться ремиссии заболевания и продлить ее.



Елена Васина

ГАСТРИТ ПОБЕДИМ



Гастрит в наши времена – дело привычное. Сплошные стрессы, нездоровая пища, никакого режима дня. Многие даже и за болезнь это не считают и уже привычно заедают фаст-фуд таблетками от изжоги. Но если вам не безразлично своё здоровье – то в первую очередь бегом к врачу! И внимание на диету. А наше недельное меню при гастрите с повышенной кислотностью покажет, что при этом заболевании можно и нужно питаться вкусно и разнообразно.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 Едим по классической схеме: 4–5 раз в день, небольшими порциями по 150–200 г.
- 2 Последний прием пищи не более чем за 3 часа до сна.
- 3 Сразу после еды не принимаем горизонтальное положение, чтобы избежать заброса кислоты в пищевод.
- 4 Контролируем температуру пищи и напитков: должно быть не горячо и не холодно – 30–45°C.
- 5 Готовим без жира и масла. Предпочитаем варку на пару, варку и тушение, запекание без корочки, жарение на сухой сковороде.
- 6 Исключаем фаст-фуд, жирное мясо, копчености, колбасы, полуфабрикаты, соленья и маринады. Также убираем из рациона все острое, кислые фрукты, шоколад, алкоголь и все продукты, которые вызывают индивидуальную негативную реакцию.
- 7 Ограничиваем продукты с повышенным содержанием клетчатки и вызывающие брожение в кишечнике, свежим овощам и фруктам предпочитаем термически обработанные.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

- белковый омлет из двух яиц с тертым сыром;
- черный чай с молоком.

Второй завтрак

- запеканка «Макаронник» 100 г;
- яблочное пюре 50 г.

Обед

- суп «Куриная лапша» 150 мл;
- отварная курица 50 г;
- компот из сухофруктов.

Полдник

- простокваша 100 мл;
- сухое бисквитное печенье.

Ужин

- запеканка из кабачков с рисом 150 г;
- сметана 30–50 г;
- напиток из шиповника;
- зефир или пастила.

ВТОРНИК

Завтрак

- сырники 2 шт.;
- сметана 50 г;
- слабозаваренный кофе с молоком.

Второй завтрак

- яблоко, запеченное с мармеладом.

Обед

- макароны по-флотски с отварной курицей 150 г;
- салат овощной со сметаной 100 г;
- компот из сухофруктов.

Полдник

- творог 100 г;
- яблочное пюре 50 г.

Ужин

- рыба, запеченная в сметане 100 г;
- пюре картофельное 100 г;
- чай с молоком; ● зефир яблочный.

СРЕДА

Завтрак

- овсяная каша на молоке 150 г;
- яйцо всмятку;
- кофе с молоком.

Второй завтрак

- сырник с яблочным пюре.

Обед

- суп картофельный на говяжьем бульоне 200 мл;
- говядина отварная нежирная 50 г;
- тост, подсушенный, из белого хлеба.

Полдник

- кофе с молоком;
- безе.

Ужин

- котлеты из индейки 2 шт. на пару;
- отварной рис с морковью и луком 100 г;
- напиток по выбору.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

- гречневая каша 200 г;
- сливочное масло 20 г;
- чай черный с молоком.

Второй завтрак

- сэндвич из холодной отварной говядины со свежим огурцом и творожным сыром.

Обед

- суп рыбный с рисом и картофелем 200 мл;
- тост из белого хлеба;
- компот яблочный.

Полдник

- творожная запеканка 100 г.

Ужин

- рыба отварная 100 г;
- картофельное пюре 100 г;
- напиток по выбору.

ЗА СТОЛОМ НОМЕР ОДИН

ПЯТНИЦА

Завтрак

- яйцо всмятку;
- бутерброд с вареной колбасой на подсушенном белом хлебе;
- цикорий с молоком.

Второй завтрак

- творог 100 г;
- яблочное пюре 50 г.

Обед

- суп постный из цветной капусты и брокколи 200 мл;
- сэндвич с отварной рыбой и свежим огурцом;
- компот яблочный.

Полдник

- кисель овсяный; • зефир или пастила.

Ужин

- запеканка из тыквы с рисом 200 г;
- сметана 30–50 г;
- напиток из шиповника.

РЕЦЕПТЫ

ЗАПЕКАНКА «МАКАРОННИК»

Ингредиенты на 2 порции:

- 200 г творога • 1 яйцо
- 150 г вермишели
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка сахара • 1 щепотка соли

Вермишель отварить, промыть холодной водой и оставить просохнуть. Творог растереть, смешать с яйцами, добавить сахар, соль, масло. Тщательно перемешать. Добавить к творогу вермишель, перемешать. Выложить в форму для запекания, смазанную маслом, разровнять и поставить в духовку, разогретую до 200°C. Выпекать макаронник около 20 минут. Подавать со сметаной.

Энерг. ценность на 100 г – 155 ккал



КОТЛЕТЫ ДИЕТИЧЕСКИЕ

Ингредиенты на 2 порции:

- 150 г отварной говядины, курицы или индейки
- 2 ст. ложки творога
- 1 ч. ложка сливочного масла
- 1 яйцо • соль по вкусу

Отварное мясо и творог пропустить через мясорубку. Яйцо взбить как следует, оставить чуть-чуть для смазывания котлет, а остальное добавить к фаршу. Посолить, добавить масло, перемешать. Сформировать котлеты, смазать сверху яйцом и поставить в духовку при 180°C до зарумянивания либо приготовить на пару.

Энерг. ценность на 100 г – 190–225 ккал



СУББОТА

Завтрак

- каша пшенная на молоке 200 г;
- кофе с молоком.

Второй завтрак

- яблоко, запеченное с творогом и медом.

Обед

- суп овощной с фрикадельками из куриного фарша 200 мл;
- тост, подсушенный из отрубного хлеба; • кисель овсяный; • печенье.

Полдник

- творожная запеканка 100 г;
- фруктовое пюре 50 г.

Ужин

- кабачки, фаршированные куриным фаршем и овощами 200 г; • лаваш тонкий 50 г; • компот из сухофруктов.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

- творожная запеканка 150 г;
- мед 20 г;
- сметана 30 г;
- кофе с молоком.

Второй завтрак

- компот из сухофруктов;
- сушки.

Обед

- куриное филе запеченное 150 г;
- гречка с морковью и луком 100 г;
- огурец свежий;
- напиток из шиповника.

Полдник

- бутерброд из подсушенного белого хлеба и твердого сыра; • чай с молоком.

Ужин

- запеканка «Макаронник» 150 г;
- сметана 50 г; • напиток по выбору;
- зефир или пастила.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

1. При гастрите категорически нельзя пить черный кофе, а также крепкий черный чай – а особенно натошак. Даже слабозаваренные напитки стоит разбавлять молоком.

2. Следует приучить себя к тщательному пережевыванию пищи, особенно если это мясо, рыба или птица. Если трудно перестроиться – тогда стоит отдавать предпочтение блюдам из прокрученного через мясорубку мяса.

3. Старайтесь не допускать срывов в диете, ведь если это приведет к обострению, то диета будет намного жестче: исключается мясо и мясные супы, сыр, кисломолочные продукты, чай, кофе, сладости; вся пища только протертая; в основном овощная и крупяная.



ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

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

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Чего нет в квартире, но есть на даче, в саду и в огороде?
- 2 Чем отличается лошадь от канцелярской кнопки?



ОТВЕТЫ

1. Нет в квартире, но есть на даче, в саду и в огороде — это земля. 2. Лошадь — животное, а канцелярская кнопка — предмет. Лошадь ест траву, а канцелярская кнопка — бумагу.

Участник химической реакции	Убеленный сединами мудрец аула		Знойный пояс земного шара		Досадное препятствие в работе	"Тыльная" сторона Сивки-Бурки	Так называли аэробики
Бывалый в кинофильмах Гайдая	Археологические земляные работы		Город с причалами и пристанями				
	Сто баллов из ста возможных		Шапочка-жокейка				
					Набранное пилеткой лекарство	Складывающий знак	
	"Рогатая" деталь велосипеда	Кокос, фундук, фисташка	Защита челюсти боксера				
					Декор из гипса на стене	Смешной дружеский портрет	
	Удовлетворение чужих желаний		Ткань с мягким ворсом				
	Тушь для бровей в былые времена		Дощатые этажи строителей				
						Круг, "втянувший живот"	
Судорожный вздох между рыданиями		"Скальпель" глазного хирурга		Отточенное орудие труда кулинара			
Время выхода реки "из себя"							Рыба из "Демьяновой ухи"
Смертельный кувырок акробата		Обивка сундука металлом		Деньги, которые можно пощупать			
Черный "кrap" на бублике							
			"Каланча" с поддоном кирпича		Доработка автомобиля	Французские - от пола до потолка	
Подстилка для занятий йогой	За жалюзи скрывается						
"Блинный" снаряд тяжелоатлета	Французский город кинофестивалей						

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.

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

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

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

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП НА 7–20 ОКТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Позитивные эмоции от общения с близкими – лучшая помощь иммунитету Овнов. А вело- и пешие прогулки в хорошей компании помогут в полной мере прочувствовать вкус жизни.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Несмотря на то, что Близнецы воздушный знак, вам полезны всевозможные водные процедуры. Бассейн, контрастный душ и гидромассаж – вот ваши лучшие друзья на этот период.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Если обратиться к советам звезд по поводу Львов, то мы получим однозначный ответ – огненному знаку пора перейти на здоровое питание. Короткие променады очень актуальны.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Сменить обстановку звезды настоятельно советуют Весам, даже не очень длительный вояж укрепит дух и положительно скажется на самочувствии. Также следует пить больше чистой воды.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам следует быть аккуратнее с физическими нагрузками и уделить внимание здоровью ног. Чтобы отогнать осеннюю хандру, общайтесь с близкими и не пренебрегайте сном.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям Луна обещает спокойную и располагающую к созиданию осень. Главное, вовремя проходить плановые обследования, чтобы не допустить обострения хронических болячек.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



27 сентября – 8 октября
РАСТУЩАЯ ЛУНА



9 октября
ПОЛНОЛУНИЕ



10–24 октября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

7–8 октября – растущая Луна, 2 фаза. Эта пара дней – время перемен к лучшему. Пора сбросить шоры, не позволяющие наслаждаться каждым прожитым днем и позволить себе сиять. Путешествуйте, влюбляйтесь в жизнь, заводите новые знакомства.

9 октября – полнолуние. Полнолуние – период обновления. Это касается гардероба, пита-

ния и даже образа мыслей. Если вы хотите быть на волне, то нужно ловить момент и не требовать от себя того, что не соответствует вашим возможностям.

10–17 октября – убывающая Луна, 3 фаза. Данный период рациональнее всего будет посвятить отдыху и сближению с семьей. Вечерние посиделки с чашечкой чая и куском тыквенного пирога, просмотр фильмов

в близком кругу, совместные игры – все это поможет обрести смысл жизни и восполнить запас душевных сил.

18–20 октября – убывающая Луна, 4 фаза. Для налаживания финансовых вопросов лучшего времени не найти. Если не упустить свой шанс, то можно значительно улучшить свое материальное состояние и реализоваться в творчестве.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам звезды рекомендуют одеваться по погоде, чтобы не подхватить простуду. И пора пополнить запас витаминов в организме. Овощи и фрукты отлично подойдут для этой цели.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Для Раков звезды приготовили приятный сюрприз – ваше здоровье и самочувствие будут на высоте, а значит, вполне можно бросить силы на самосовершенствование и новые хобби.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам следует научиться проще смотреть на мир, это поможет сохранить огромное количество душевных сил. А для физического здоровья показана скандинавская ходьба по утрам.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Зарядка по утрам поможет Скорпионам оставаться бодрыми на протяжении всего периода. Не бойтесь посмотреть на мир под новым углом и не упустите шанс проявить себя с лучшей стороны.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Нормальное функционирование организма у Козерогов будет напрямую зависеть от образа жизни. Рекомендуется находить хотя бы 10 минут в день для зарядки и полюбить паровые блюда.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Крепкий иммунитет Рыб поможет оставаться им на плаву и успевать осуществлять все задуманное. Но не забывайте и про полноценный отдых, а главное – про необходимость радовать себя.

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 19 (162), Дата выхода:
07.10.2022

Подписано в печать: 30.09.2022
Номер заказа – 2022-03218
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 05.10.2022

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

Тираж 195 400 экз.
Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем
2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/
FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

Исцелиться может каждый, и вы - не исключение!

Рассказ о помощи Шарбеля

Мария С., село Кошаево: «Я была на работе, в ночную смену, когда выдалось свободное время, прилегла отдохнуть на топчан, и в этот самый момент сильно закололо в бок, перехватило дыхание, стала задыхаться от кашля – недавно было обострение бронхита. Я вспомнила про святого Шарбеля, но... его изображение осталось в пальто, а пальто висело в раздевалке. И тут меня осенило: попробую я представить себе лицо ливанского святого. Тем более, что я его отлично помнила. Усилим воли заставила себя молчать и сосредоточилась на образе святого. Как всегда, стала умолять святого не бросать меня в беде. Не прошло, наверное, и минуты, как меня начал одолевает сон, только прежде чем я заснула, перед глазами вдруг закрутилось огромное зеркало, от него шел во все стороны очень яркий свет. Наверное, следовало бы испугаться, но мне, наоборот, стало спокойно и тепло, словно кто-то накинул на мой бок шерстяное одеяние. А дальше было, как всегда – открыла заспанные глаза, стала вспоминать, что со мной было. Никак не могла вспомнить в деталях. А потом обрадовалась и встала. Ни бок не болел, ни кашля не стало. Вот такая дивная история».



В белорусском храме есть специальный почтовый ящик, куда можно опустить письмо, адресованное Шарбелю. Святой обязательно увидит послание и поможет каждому нуждающемуся!

Масло из храма Шарбеля для исцеления миллионов!

НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:

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



цена: 1499 р.

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

ОТКУДА РОССИЯ УЗНАЛА О ШАРБЕЛЕ? Святой Шарбель прибыл в Россию из Беларуси.

16+

...Начало в предыдущем номере

...Все эти мои горькие мысли нахлынули на меня вихрем, когда я развернула перед собой салфетку в этом кафе. Не помню сейчас, что именно я писала святому Шарбелю. Очень слезное, наверное, получилось письмо. «Милый святой Шарбель, – писала я. – Помоги удержать своего законного мужа здесь обычной православной женщине, которая не желает особенных богатств, хочет только спокойного доброго дома и сохранить свое маленькое счастье, которое выстраивала десятилетия. Дай такую возможность, чтобы мой муж не хотел никуда уезжать, бросаться в омут головой, вразуми его быть здесь». Справившись с волнением, я сложила

салфетку вчетверо и подняла голову, то увидела, что муж мой о чем-то разговаривает с молодой барменшей, находясь уже по ту сторону стойки. Я заметила, что он что-то быстро пишет. «Взял ручку и бумагу у этой девушки и, наверное, тоже пишет святому Шарбелю», – пронеслось у меня в голове озарением. Все еще находясь под влиянием охватившего меня эмоционального шквала, я тихонько выскользнула из кафе и едва не бегом бросилась назад к храму. Притворив за собой дверь, я подошла к ящику для писем и тут, подняв голову, увидела, что чуть выше висит в рамочке молитва святому Шарбелю. Она была на белорусском языке, но, не думая о

том, правильно ли я произношу слова, я прочитала вполголоса текст. Затем опустила письмо в ящик и вышла. Муж в кафе уже сидел за столиком. Рядом дымились чашечки с кофе и свежеприготовленная яичница. «Я тут подумал, – дай-ка письмо напишу этому святому Шарбелю, пока девчонки шуршат на кухне», – сказал он, стараясь самоуверенно улыбаться. – Тем более, увидел, как и ты пишешь». Вскоре, поев, мы двинулись к машине. Мы припарковали ее недалеко от храма, и муж отправился к нему – отнести письмо...

Продолжение в следующем номере...

количество ограничено!

Икона Святой Целитель Шарбель
На холсте.
В рамке под стеклом.



Исцеляющий образ христианского монаха должен быть в доме каждого человека!
Ширина: Высота: Цена:
13 см x 18 см 1999 р.
18 см x 24 см 2399 р.
21 см x 27 см 2699 р.

Выполняется только под заказ!!!

количество ограничено!

899 р. «Святой Шарбель»
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из камня обсидиан

Исцеляет все болезни

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: **wolvesby.ru**

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

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

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан

на тесемке
цена: 599 р.

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

БУСЫ 899 р., БРАСЛЕТЫ 699 р.
из натуральных камней:

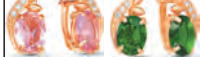
Тигровый глаз, Опал, Агат, Нефрит, Аметист, Гранат, Сердолик, Бирюза, Лунный камень, Обсидиан, Кахалонг, Розовый кварц, Лазурит, Малахит, Коралл, Волосатик, Яшма, Лабрадор, Амазонит, Раухтопаз, Аквамарин, Цитрин, Родонит, Халцедон, Горный хрусталь.

КУЛОНЫ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ КАМНЕЙ 899 р.

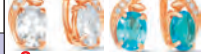
Яшма, Розовый кварц, Лунный камень, Агат, Лазурит, Бирюза, Тигровый глаз, Родонит, Горный хрусталь, Малахит, Нефрит, Сердолик, Аметист, Аквамарин.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1699 р.

«Розовая «Изумрудный мечта»



«Изысканный «Морская волна»



«Зимняя «Божественность» ВИШНЯ»

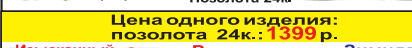


Цена одного изделия: позолота 24к.: 1099 р., серебро: 699 р.

Кольцо и серьги «Защита ангела» Позолота 24к.



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

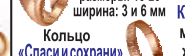


Цена одного изделия: позолота 24к.: 1399 р.



Цена одного изделия позолота 24к.: 999 р., серебро: 699 р.

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



Крестики: мужские, женские и детские.



Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм



Уникальное кольцо с молитвой

Николаю Чудотворцу



Крестики: мужские, женские и детские.



ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА

На холсте. В рамке под стеклом. Отличный подарок. Вашим родным и близким! 39 исцеляющих икон Земли Русской. Цена: 2499 р. В одной иконе. Цена со скидкой: 1999 р.

БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК ПО ВСЕЙ РОССИИ: 8-800-200-15-57

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КАЗАХСТАНА: +7(7172)97-32-32

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ: +375-29-735-71-71

Viber WhatsApp

+375-25-735-71-71

ИП Шеремет Сергей Валерьевич
ОГРНИП 321673300004616

РЕКЛАМА

СКИДКИ до 62%

на лидеры продаж!

Количество
ограничено!

Жакет жаккардовый «Синие розы»

Теплый и элегантный жакет из плотного шерстяного трикотажа жаккардовой вязки.

Материал: 40% шерсть, 60% акрил. Длина: 73 см. Россия. Размеры: 46-48, 50-52, 54-56, 58-60, 62-64.

Спрашивайте
Ваш размер
при заказе!



скидка
50%

~~3990~~ Р

1990 Р



Сумка «Шоколад»

Эта сумка разлетается мгновенно – она вечно заканчивается на пике продаж! Из кожи пэчворк, 2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремень на плечо. А самое главное – снизу есть потайное отделение для зонта – это защитит ваши вещи от промокания.



Карман для зонта

Материал:
кожа, ПВХ.
Размер:
31x24,5x10,5
см. КНР.
Лот 748 821

скидка
62%

~~3990~~ Р

1490 Р

Кепка вязаная

Необыкновенно теплая кепка рельефной вязки защитит от холода.

Материал: 60% шерсть, 40% акрил. Р-р: универсальный. Россия. Лот 128 0384



скидка 50%

~~3990~~ Р

1690 Р

Умный зонт

Зонт «наоборот» складывается мокрой стороной вовнутрь, а ваши вещи остаются сухими!

Материал: металл, полиэстер. В сложенном виде 23,5 см. Диаметр купола: 105 см. КНР. Лот 155 0065



ТОЛЬКО при покупке сумки

295 Р

МОЙ МИР

Звонок по России и с городского,
и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ:**

8-800-250-21-76

код заказа:
PM-22-362-СУМ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, эт. 3, пом. 3, каб. 302. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 31.12.2022 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-22-362-СУМ. Реклама.