

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 22 (165)

25 ноября –  
8 декабря  
2022 года



## СЕРДЕЧНЫЕ ПИЛЮЛИ

КАК ОНИ СОЧЕТАЮТСЯ С ЕДОЙ

СТР. 16

## ПЕПТИДЫ

ТАЙНА ЗАГАДОЧНОГО ИНГРЕДИЕНТА

СТР. 14

## ДОННИК НАРАСХВАТ

И В АПТЕЧКУ, И В САЛАТ

СТР. 8

## КАМБАЛА

ПОЛЬЗЫ МОРЕ, У ГОСТЕЙ В ФАВОРЕ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



СТРЕССОВЫЙ  
ЗАПОР? ДИЕТА  
ДАСТ ОТПОР!

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НОЮТ СУСТАВЫ:

РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ –  
ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ БОЛИ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

**Термобелье мужское, женское**

**1690 руб.**

**990 руб.**



Современный способ оставаться в тепле в любую погоду! Можно носить под брюки, джинсы, тонкие джемпера, блузы. Белье изготовлено из трехслойного волокна, которое нейтрализует размножение бактерий, устраняет запах пота, обеспечивает постоянный влагообмен, выполняет функцию корректирующего белья. Благодаря специальным утягивающим вставкам вы будете выглядеть стройнее и изящнее.

**Электрический измельчитель «Молния»**

**2190 руб. 1590 руб.**



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

**Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»**

**2 шт. по СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.**



Бандаж фиксирует голеностопный сустав в анатомически правильное положение, обеспечивает его неподвижность и стабилизирует. Не изнашивается хрящевая ткань, не атрофируются связки и мышцы, сводится к минимуму риск получения растяжений, ушибов, вывихов.

**Наколенник «Двигайся легко»**

**2 шт. по СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.**



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

**Вертикальная суперсушилка для белья**

**2690 руб. 1990 руб.**



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

**Лента «Супер Фикс»**

**2 шт. 990 руб.**



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

**Усилитель звука**

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



**990 руб.**

**Корректор осанки**

**S-M талия 60-85 см L-XL талия 86-125 см**

**1690 руб. 990 руб.**



Знакомые всем боли в пояснице, шее, грудном отделе — все это чаще всего следствие неправильной осанки. Неправильная осанка, постоянно опущенные плечи создают излишнее давление на грудную клетку, диафрагму, и могут вызвать остеохондроз, сколиоз и далее всем знакомые боли в поясничном, грудном, шейном отделе, плечах, спине. Корректор поможет выпрямить вашу спину и научит мышцы держать правильное положение. РУ № РЗН 2018/6874 от 28.02.2018 г.

ИМЕЕТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**Термоноски «Аляска» (Мужские, женские)**

**Суперцена! 4 пары за 790 руб.**



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

**Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками**

**2990 руб. 2690 руб.**



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

**Увеличительные очки-лупа**

**2 шт. - 990 руб.**



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

**Набор кружевных бюстгалтеров «Ажур Бра»**

**В комплекте 3 штуки: белый, черный, бордовый**

**2990 руб. 1690 руб.**



Ажур Бра — это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натирает. Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы. Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши. Размеры: S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

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

**2600 руб. 1990 руб.**



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

**Подушка для ног «Здоровый сон»**

**1690 руб.**

**990 руб.**



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

**Ледоходы для обуви Суперцена 790 руб.**



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

**Термокерамический обогреватель**

**1990 руб. 1490 руб.**



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

**Отпугиватель грызунов**

**и насекомых 2 шт. 990 руб.**



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

**Светильник «Чемпион солнечная батарея»**

**990 руб.**



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

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

**Цвет: золото, серебро. 2 штуки**

**990 руб.**



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

**Матрас топпер с анатомическим эффектом**

**СУПЕРЦЕНА ОТ 1690 руб.**

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



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

**Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!**

ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1147746422075. Юр. адрес: 115191, Москва, ул. 2-я Рошинская, 4, эт. 5, пом 1А, ком. 1 Раб.М №ХII. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке получения призов по тел.: 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций с 25.11.2022 г. по 16.10.2022 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

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



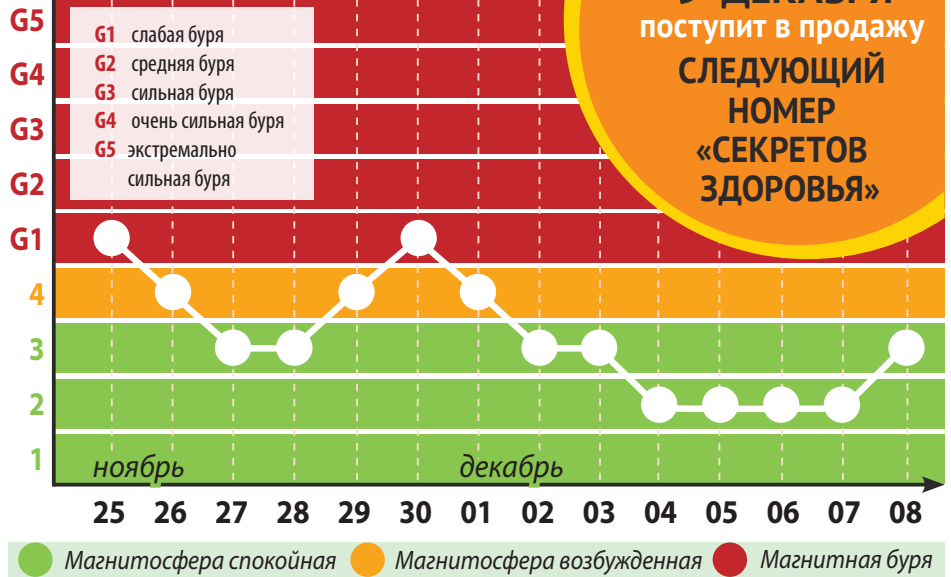
### ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

25 ноября – 8 декабря



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

### 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 C, E и группы B.

### 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!

## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



# Источник коллагена Геленк Нарунг

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

СОГР № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 г.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

**8 (499) 399 36 78**



## ШИПОВНИКОВЫМ КОРНЕМ БАКТЕРИИ НАКОРМИМ

Будучи человеком эмоциональным, я на пике стресса часто съедаю что-нибудь не слишком полезное. Знаю, что привычка дурацкая, но избавиться от нее пока никак не могу. И нередко к своему синдрому раздраженного кишечника получаю еще и дисбактериоз. С удивлением недавно узнала, что, оказывается, при этой проблеме не только аптечные капсулы с бактериями помогают, но и специальная диета, и даже отвары трав. Я вот хочу, например, про корень шиповника рассказать. Никогда бы не подумала, что это такое чудесное средство от дисбактериоза.

1 ч. ложку сухих корней шиповника залить двумя стаканами крутого кипятка. Поставить на плиту в эмалированной посуде и прокипятить 10 минут от начала закипания. Дать остыть под крышкой, добавить 1 ч. ложку меда. Принимать по четверти стакана за 30 минут до еды в течение 10–14 дней.

*Евдокия Пампушкина, г. Екатеринбург*

### Наша справка

*В корнях шиповника в большом объеме содержится бета-каротин, фолиевая кислота, дубильные соединения, витамин А, рибофлавин, катехины и прочие включения, что позволяет отвару из них менять баланс микрофлоры кишечника в пользу полезных бифидо- и лактобактерий.*



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



## ЗИМОЛЮБКУ ЗАВАРЮ – ПРОСТАТИТ ПОБОРЮ

Я уже не единожды тут, в газете, читала, как с помощью народных средств люди справляются с простатитом. Мне бы вырезки делать, как моя бабуля когда-то. Она тетрадочку вела, куда клеивала интересные рецепты из газет и журналов. А я прочитаю, выкину, а потом жалею. Поэтому, когда мой муж заполучил этот диагноз, я все локти искусила. Теперь-то я газеты

не выкидываю, делаю подшивку. Но рецепт народной медицины от простатита пришлось добывать через знакомых. Делюсь им и с читателями любимого издания. Вдруг кому-то пригодится.

В эмалированную кастрюльку насыпать 1 ст. ложку листьев и стеблей зимолюбки зонтичной, залить стаканом кипяченой воды комнатной температуры и в течение 5 минут нагревать на медленном огне до кипения. Снять с плиты и дать настояться около 2 часов, от-

фильтровать, отжать. Отвар принимать по 2 ст. ложки трижды в день до еды.

Муж мой, конечно, такому «лечению» сопротивлялся. Но и таблетки пить ведь не спешил. А я упрямая, заставила, уговорила. И пошло дело. Вот в этот раз анализы сдал, а они уже лучше. Будем продолжать принимать отвар зимолюбки. Хороша травушка!

*Варвара Егорова, г. Рязань*

### Наша справка

*Зимолюбка зонтичная богата камедью, смолами, слизью, флавоноидами, органическими кислотами, дубильными веществами и арбутином. В фитотерапии эту траву используют при болезнях почек, печени, простатите, туберкулезе, диабете, подагре.*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

## ВСЁ ДО КАПЕЛЬКИ

Выдавить сок из цитрусовых можно и не имея соковыжималки. Воспользуйтесь кухонными щипцами. Они легко справятся с этой задачей, стоит зажать между их половинками разрезанный пополам фрукт и хорошенько надавить.

*Любовь Мотина,  
Калининградская обл.*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## СОЛЯНКА ХОЛМОВАЯ – ПРИМУ, И ЗДОРОВАЯ!

Два года назад я вышла на пенсию и как-то сразу потерялась. Всю жизнь я проработала в общепите бухгалтером, участвовала в самодеятельности, любила путешествовать. А тут как-то и в деньгах не так вольно стало, и работы нет, а времени свободного хоть отбавляй. Ну, трижды сделала генеральную уборку дома. Завела кота. Подумывала о своем огороде, да отказалась от этой мысли. Никогда у меня его не было, я и понятия не имею, что там сажать и как ухаживать, а учиться поздновато, что ли, да и большой тяги к земле у меня нет. Завела

небольшой огородик на подоконнике, стала выращивать микрозелень. А тут подруга позвала на йогу. Попробуем, мол, все увлекаются, может, и нам надо. И знаете, я втянулась. Сначала раз в неделю ходила, потом два, теперь вот по три раза в зал бегаю, да еще дома практикую. Нравится. А летом мы с другими йогами выезжаем в лес, дышим и тренируемся на природе. Ну вот в один из таких выездов я слегка подмерзла и заполучила цистит вкупе с уретритом. Когда-то по молодости частенько от этой бяки страдала, потом вроде ничего, отпустило. И вот нате вам, снова-здорово, пришла беда, откуда не ждали. А, надо сказать, что в нашем

йога-центре немало тех, кто увлекается народной медициной. Вот и посоветовали мне солянку холмовую поскорее начать заваривать.

15 г измельченной сухой травы солянки залить 1,5 стаканами воды, поставить на огонь и довести до кипения. После закипания проварить еще в течение 5 минут и настоять 1,5–2 часа. Принимать по 50 мл перед едой трижды в день в течение месяца.

Боли и учащенные позывы в туалет у меня и раньше прошли, но я все равно пила месяц, как положено. Еще клюквенный морс и чай каркаде. Бактерии эти ох как кислые напитки не любят. И без антибиотиков обошлась. А по молодости-то их горстями пила, ду-рочка.

*Наталья Рогожина, г. Тверь*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### «МАСКА» ДЛЯ НОГОТКОВ

Красивые крепкие ногти – мечта каждой прелестницы, но если у вас никак не получается отрастить длину, ногти мягкие и отслаиваются, то можно попробовать исправить дело йодом. Перед тем как лечь спать, с помощью ватной палочки нужно намазать ногтевую пластину и кожу вокруг йодом. Йод укрепит коготки и поможет им выглядеть ухоженными.

*Полина Бунина, г. Адлер*



### Наша справка

*Солянка холмовая благодаря богатому химическому составу (гамма-линоленовая кислота, флавоноиды, антиоксиданты, железо, фосфор, кремний, медь, калий) оказывает противовоспалительное, спазмолитическое, мочегонное, антиоксидантное и иммуностимулирующее действие.*

## НАСТОЙКА ХОРОША ОТ ШУМА В УШАХ

Шум в ушах – крайне неприятное состояние. Поверьте, когда ты постоянно слышишь посторонние звуки, это очень выматывает и давит на нервную систему. А что обидно, это почти не лечится. Я решила, раз после первого курса физиопроцедур заметного эффекта не получилось, надо попробовать побороться с проблемой с помощью народной медицины. Тем более подруга мне про одну настойку рассказала. Для ее приготовления требуется: 1 головку чеснока растолочь в кашицу, поместить ее в стеклянную емкость и залить стаканом любого не-

рафинированного масла, убрать в холодильник на сутки. На следующий день 1 ч. ложку сока лимона перелить в столовую, добавить туда же чайную ложку чесночного масла. Все перемешать, выпить. Принимать так полученный состав 3 раза в день за полчаса до еды. Курс длится от 1 до 3 месяцев, затем в течение месяца делается перерыв и курс повторяется.

Честно скажу, шум до конца пока не прошел, но стал значительно менее выраженным. Уже не мешает жить, что само по себе прекрасно!

*Любовь Иванова, г. Касимов*

### Наша справка

*Масло в сочетании с соком лимона и чесноком позитивным образом влияет на сосуды, делая их эластичными, борется с холестериновыми отложениями. Наибольший эффект подобная настойка может оказать, если причиной тиннитуса (шум в ушах) является гипертония или шейный остеохондроз.*





# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ОСЕНЬ В ВОРОТА – В КОЛЕНЯХ ЛОМОТА

Ох и сильно же у меня осенью и зимой колени болят. Летом ничего еще, терпимо. Я там и лопух приложу, и на солнышке погреюсь – все полегче. А в холодное время года и ноют, и ноют. И по ночам тоже. Это вот особенно мучит. Не высыпаюсь, настроение никуда и на бок. Я одно время в хоре пела, мы даже по области с девушками ездили, выступали. А в этом году все забросила. Невмоготу даже до клуба дойти стало. Вот ко мне и нагрянули девочки, с кем мы пели. Чего, мол, на репетиции не ходишь? Я им колени отечные показываю, охаю. Мне тогда Томочка – ведущая наша в хоре – посоветовала делать компрессы из хвоща полевого. Даже сама мне его и принесла. Говорит, сама заготавливает каждый год, поскольку травка эта от множества недугов спасает. Для компрессов нужно 3 ст. ложки сушеного и измельченного хвоща залить 500 мл кипяченой воды комнатной температуры и дать настояться под крышкой в течение суток. Затем настой проце-

дить сквозь сито, от-



жать. Чтобы сделать компресс, настой надо подогреть, намочить в нем холщевую тряпицу и к коленам теплым шарфом привязать. Между тряпицей и шарфом проложить целлофан – так и теплее, и шарф не намокнет. Вот делаю компрессы и действительно чувствую, что стало легче. Обещалась девочкам на репетицию все же прийти. Думаю, справлюсь.

*Варвара Цыплакова, г. Рязань*

### Наша справка

*Хвощ полевой богат всевозможными биологически активными компонентами, которые обеспечивают ему целебные свойства. Тут и антиоксиданты, и биофлавоноиды, и знаменитая аскорбинка. Немало в нем и органических кислот. Благодаря богатейшему составу растение применяется в том числе в качестве противовоспалительного средства.*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### СПАСАЕМ ЯИЧНИЦУ

Знакома ли вам такая ситуация: разбиваете в сковороду несколько яиц в желании насладиться вкусной глазуньей, и вдруг замечаете, что вместе с белком и желтком в блюдо попали осколки скорлупы? Не надо гонять их вилкой, ложкой, лопаткой. Смочите водой пальцы, и скорлупки легко к ним прилипнут.

*Ольга Юшечкина, Оренбургская обл.*



## РЯБИНА ДА МЁД, И ГИПЕРТОНИЯ НЕ НАЙДЁТ

У меня всегда было отменное здоровье, дружба и влялись, мол, как это у тебя, Кристинка, получается – ни одного больничного, всегда энергичная, бодрая, румяная. И годочков тебе, мол, за шестьдесят уже, а ты все скачешь. Я только отмахивалась да отшучивалась, по дереву стучала, чтобы не сглазили. А полгода назад стала замечать: то голова резко закружится, то в глазах потемнеет, да и жизненных сил побавилось. Вообще, у меня на работе не все ладно сейчас. Время смутное, непонятно, буду работать или закроют нас. А у меня внучка болеет тяжело, то и дело на реабилитацию кладут. А это деньги. У дочки-то мужа нет, вот я ей и внучке помогаю деньгами. Никак мне нельзя без работы. Думаю, что такое со мной? Куда силы подевались? Оказалось, давление стало скакать. Посоветовала мне одна знакомая бабушка делать пюре из черноплодной рябины. И так, берем 300 г ягодки и 6 ст. ложек меда и прокручиваем все это дело в блендере. Готовое пюре можно хранить в холодильнике или даже заморозить. После обеда и ужина принимаем с чайком по 2 ст. ложки, курс около месяца. Самочувствие у меня улучшилось значительно, сейчас уже и не вспоминаю про эту напасть. Спасибо бабуле!

*Кристина Головлева,  
г. Санкт-Петербург*

### Наша справка

*В плодах черноплодной рябины содержится огромное количество калия, а он, как известно, помогает выведению из нашего организма солей. Нет лишней соли – нет отечности, снижается кровяное давление.*



# САМЫЕ СИЛЬНЫЕ ГРИБЫ

«Хочу поделиться историей из моей жизни. У дочери в 30 лет случился недуг. Это было неожиданно и страшно. До сих пор перед глазами картина – как она кричала от болей, а потом просто стала слабой, не могла подняться, плоть ушла от нее, кожа обтянула кости. И невероятные звуки вместо слов, плач внучки и бесполезное лечение. Просто вспомнить тяжело. Сначала больницы-больницы, а потом про нас все забыли. Ушел муж, постепенно терялись друзья. Не сдались только внучка и я.

Но Господь помог нам. Знакомый охотник принес мед, странные грибы и еще что-то. Попросил достать меня банку, смешал все и сказал: «90 дней пусть бродит состав в земле, а как грибы сморщатся, то пейте по ложке, и все будет хорошо, так еще наши прадеды лечились». Дочери стало легче уже на третий день приема средства. Я подняла литературу и выяснила, что такой рецепт издавна использовали в Тибете, в народе его называют «вытяжка». Через 3 месяца мы окончательно победили последствия той страшной болезни. Из отчаявшейся больной женщины-инвалида дочь превратилась в сияющую красотой и здоровьем даму. Потом всей семьей состав пили и выглядели на все 100! Говорят, наши ученые воссоздали древний рецепт. Правда ли это и где можно купить?»

Гриб – не только питательная еда, если для еды не содился, значит, для лечения возрос. Важнейший гриб для человека – кордицепс. Гриб этот очень редкий, самый ценный и дорогой. Его цена часто во много раз ДОРОЖЕ ЗОЛОТА. В России гималайский вид продают за 120 тыс. рублей за 10 грамм. А все потому, что достаточно принимать дикорастущий кордицепс в количестве около 10-50 граммов в год, чтобы вообще забыть о простудных, вирусных и бактериальных заболеваниях, отрегулировать давление и сон, работу ЖКТ и дыхательную систему, иммунитет, восстановить память, повысить половую функцию. В высоких дозах (50-150 г и более) эффект будет при диабете, ухудшении зрения и слуха, болезнях сердца и многих других. Результат от употребления почти моментальный, и человек, однаж-

ды его попробовавший, дальше сам ежегодно приобретает новый курс.

Но и самый дорогой кордицепс (гималайский) – это тот же самый вид, который можно отыскать в нашем лесу! Несколько лет назад наши технологи стали выкладывать живых личинок бабочек высоко в горах Кавказского заповедника. Первый урожай появился через 4 месяца, провели исследования. Наш кордицепс оказался наиболее биоактивным-удивительная вещь, он действительно дарит жизнь без боли.

Вот уже 15 лет назад нашими учеными из Ростова воссоздана рецептура «средства для всего» из лечебных, высших грибов. Аналогов медовым вытяжкам-концентратам в России нет и заменить их компоненты без снижения эффективности, нельзя!

✉ Была у меня знакомая с театрального института. Заболела диабетом, захромала, ходила с палочкой. Возникли трофические изменения ноги. Чем только ни лечилась – ничто не помогало. Под новогодний вечер пригласил меня муж в театр. Открывается занавес, а Светлана Яковлевна стоит на сцене в красивом платье и поет. А вокруг аплодисменты, овации. Выглядит как картинка, свежая, румянец свой (не наведенный косметикой). Больше 45 и не дашь, а нам нынче по 70 должно исполниться. После концерта встретились, она мне и рассказала, какую неоценимую помощь оказал ей концентрат «Кордицепса». «Не хочу себя ограничивать, один раз живем! А «Кордицепс» заряжает меня новой и новой силой. Слава Богу, на ноги не жалуюсь, сахар в норме, печень о себе не напоминает, суставы не скрипят. Чего еще надо семидесятилетнему человеку?!»

Андреева М.И., г. Волгоград

✉ Племянник чуть не умер в прошлом году от закупорки сосудов. Упал замертво прямо возле Сбербанка. Инсульт круто истрепал его. Но жена Лена не сдавалась: ведь нельзя на живом человеке крест ставить! Сутками по капле капала под язык концентрат гриба. 8 месяцев лежал, а в августе очнулся, да еще попросил пюре, хотя врачи уже записали его в «овощи». Принимает «Кордицепс» до сих пор, говорит: «От него в голове как будто свежим ветерком продуло». Раньше он страдал от жуткой стенокардии, впервые она не возвращается.

Идрисовы, г. Элиста

✉ Если я без слухового аппарата, уши словно забиты ватой (тугоухость), и многих это раздражало. Я жил, как под водой! Временами стал появляться звон. А сейчас я слышу мир, прошло чувство безысходности. Перестало выкручивать суставы. С этим грибом мы все победим!

Никитенко А.Е., г. Новосибирск

✉ Мужу ставили диагноз глаукома, развивалась катаракта. Глаза у него болели, говорил, будто в них прыснули луковым соком. А позже подернулись студенистой пленкой. А незрячесть хоть козо испугает! Тогда и купили «Кордицепс». Это как естественная помощь для глаз. Глаза очистились полностью, ясные и чистые, как колокольный звон. Человек, который не мог прочесть ни строчки, через год читает без очков! Низкий поклон!

Зимасовы, г. Улан-Удэ

✉ Меня и колели, и резали, и травил годами таблетками. Но ничто не помогало приглушить бесконечные взрывы болей и шум в моей голове. Стала пить концентрат «Кордицепса» - живительная смесь! Голова не гудит, не стучит, не раскалывается. Улучшился слух, давление постоянно в норме (а я гипертоник 15 лет), гриб пила 2 курса.

Науменко И.Б., г. Череповец

\*«Вытяжка концентрат «Кордицепс»» (1 шт. – 600 грамм) Цена: ~~9000~~ руб. Со скидкой (зима 2022): **4500 руб.**

Ко всем имеющимся скидкам, Вам предоставляется единовременная дополнительная скидка – 1000 рублей. **Только до 15 января 2023 г.**

Итоговая цена «Вытяжки «Кордицепс»» 600 грамм составит для Вас **3500 руб.** По коду: **НГ1**

Бесплатный  
звонок  
по всей России

**8 (800) 550-96-10**

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

РЕКЛАМА

Бессонница, хроническая венозная недостаточность, геморрой, мигрень, приливы при климаксе, влажный кашель, запоры – спектр применения этого душистого растения широк. Народные целители ценят донник за его противоспазмолитические и анальгезирующие свойства. А мы от себя добавляем – чай из этой ароматной травушки вкусен невероятно!

### СОСУДАМ В ПОДМОГУ

Мелилотин и кумарин – активные компоненты донника, и именно они обладают способностью уменьшать проницаемость сосудистой стенки, что снижает выраженность воспалительного процесса и способствует улучшению обменных процессов в тканях.

При варикозе в народной медицине применяется такой настой: 2 ч. ложки сухого донника залить 1,5 стаканами бутилированной воды комнатной температуры. Настаивать 4 часа. Принимать по полстакана за 40 минут до еды дважды в день.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ

- ✗ нарушение свертываемости крови;
- ✗ беременность и кормление;
- ✗ детям до 12 лет.

# Душистый ДОННИК – ЗДОРОВЬЯ СТОРОННИК



### ПРИ МИГРЕНИ

При частых приступах мигрени перед едой можно принимать по 1/4 стакана настоя донника, но не более стакана за день в целом. Большая дозировка может вызвать слабость, головокружение.

10 г травы залить 0,5 л воды и поместить на водяную баню на 15 минут. Снять и дать настояться 45 минут. Отфильтровать и принимать, как указано выше.

### ОТ БЕССОННИЦЫ

Попробуйте приготовить душистый донниковый чай, если сон никак не идет.

30 г донника залить 1 л кипятка и оставить настаиваться на час. Принимать на ночь стакан чая с ложечкой меда.



### ЕСЛИ ОДОЛЕЛИ ОТЁКИ

Компресс из отвара донника применяется при отечности, может способствовать заживлению ран, быстрому созреванию фурункулов.

20 г травы залить 0,5 л воды и поместить на водяную баню, выдержать полчаса. Снять, дать настояться в течение 15 минут, процедить, отжав траву. Смочить в отваре ткань и приложить ее к отекающему месту. Зафиксировать повязкой и держать 1–2 часа.

### В КУЛИНАРИИ

#### Витаминный напиток

10 г сухих соцветий и листьев донника залить литром горячей воды, добавить 3 ст. ложки сахара, довести до кипения. Размешать и влить 3 ст. ложки клюквенного свежесжатого сока. Клюкву можно заменить алычой, абрикосами, стеблями ревеня и проч.

#### Окрошка мясная с донником

250 г любого мяса (отварной свинины, индейки, курицы или говядины); 1 большая отварная картофелина; пучок зеленого лука; 4 небольших свежих огурца; 20 г свежих донниковых листьев (или сухих, вымоченных в воде); 3 ст. ложки сметаны; 1 вареное яйцо, соль, сахар и горчица по вкусу; пол-литра кваса или кефира. Мясо, огурец, картофель и яйцо мелко нарезать. Измельченные лук и листья донника растереть с солью и столовой горчицей, перемешать с другими продуктами и залить квасом или кефиром. Заправить сметаной.

#### Порошок донника

Сухие соцветия и листья донника истолочь в каменной или деревянной ступке. Можно измельчить в кофемолке. Просеять через мелкое сито, чтобы получился порошок. Его можно использовать для заправки первых блюд, салатов, вторых мясных блюд и даже квасить с этим порошком капусту. А для придания приятного цветочного аромата фруктовому компоту на 1 литр жидкости добавить 1–2 ч. ложки порошка.



# ПРИМЕТА СЛОЖНЫХ ВРЕМЕН: ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

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

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

**При наличии такого невротического состояния, как тревожное расстройство, уже необходима помощь грамотного специалиста. Если у человека присутствуют:**

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

**Какую помощь при тревожном расстройстве не стоит игнорировать?**

Мягким, но действенным способом помощи человеку, страдающему тревожным расстройством является транскраниальная



магнитотерапия. Особенность ее применения – возможность использования в домашних условиях, в спокойной обстановке, и минимум противопоказаний.

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

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

**При борьбе с тревожным расстройством ДИАМАГ способствует:**

- ✓ активизации кровообращения, улучшению обмена веществ, доставке кислорода и лекарственных препаратов в ткани головного мозга;

- ✓ восстановлению мыслительных процессов, концентрации внимания и памяти;
- ✓ нормализации сна, уменьшению тревожности;
- ✓ усилению эффективности лекарственных препаратов.

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

**ДИАМАГ – одно из современных физиотерапевтических средств, позволяющих через физиологические процессы мягко влиять на эмоциональный фон человека.**

<sup>1</sup> Корабельникова Е.А., Будик А.М. Клинико-патогенетические и терапевтические аспекты тревожных расстройств // Лечащий врач. — 2009. — № 9. — С. 36-42.

<sup>2</sup> Рекомендации Общественной палаты Российской Федерации по итогам общественных слушаний на тему: "О перспективах имплементации в Российской Федерации рекомендаций экспертов ВОЗ в области охраны психического здоровья". — М, 2017. — 7 с.



ФСР 2012/13599

**УСПЕЙТЕ КУПИТЬ  
ДИАМАГ  
до 31 НОЯБРЯ  
В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ**

**MED-МАГАЗИН.RU**

КРАСОТА / ЗДОРОВЬЕ / СПОРТ

8-800-700-52-00

ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710.



Реклама 16+

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](http://www.elamed.com) Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Согласно статистике, около 30% всех жителей нашей планеты страдают от различных заболеваний суставов. Естественно, данная тема не могла не обрасти далёкими от действительности слухами, касающимися и главного симптома суставных недугов – боли и её лечения.

# БОЛЬ ПОД КОНТРОЛЬ: о заболеваниях

## ЭКСПЕРТ



Разобраться, где миф, а где непреложная истина, нам помог **травматолог-ортопед, артролог, вертебролог, член Ассоциации травматологов-ортопедов России (АТОР), независимый эксперт организации и сопровождения высокотехнологичной медицинской помощи пациентам в России и зарубежье, медицинский юрист Василий ЕРЦКИН, г. Москва.**

Фото из личного архива Василия ЕРЦКИНА



## НЕ ЗАЙМЕТЕ ЛИ СОЛИ?

– *Василий Викторович, существует мнение, что боль в суставах вызвана отложением солей. Судя по всему, у многих из нас, как минимум, в коленях настоящие соляные залежи. Вам, как специалисту, часто ли приходится наблюдать подобное «ископаемое»?*

– Достаточно часто в обиходе слышу это выражение.

Но, конечно, оно не совсем верное, хотя и не лишено некоторого смысла. Про отложение солей мы можем говорить, когда имеем дело с подагрическим артритом. Это сложное системное заболевание, которое встречается, к счастью, не так часто.

В первую очередь это нарушение обмена веществ, ну и одно из его основных проявлений – это отложение солей мочевой кислоты в су-

ставах, из-за чего происходит раздражение элементов суставов, что приводит к воспалению и болевым ощущениям.

## ЛЕЧИТЬ НЕЛЬЗЯ ОПЕРИРОВАТЬ!

– *Многие уверены, что при боли в суставах поможет только нож хирурга. Кроважидный миф... или все-таки суровая реальность?*

– Ну, конечно, к реальности это не имеет никакого отношения. Причин боли в суставах достаточно много. Начиная от растяжений, переломов, разрывов различных элементов связок и т. д. до заболеваний опорно-двигательного аппарата. Все

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Часто бывает, что у человека выявляется повышение уровня мочевой кислоты в крови, но это не значит, что у него уже развился подагрический артрит. Зачастую этот диагноз ставится «превентивно». Незначительное повышение уровня этой кислоты грамотный специалист расценивает как сигнал о начале нарушений обмена веществ с возможным дальнейшим развитием подагрического артрита. Лечение, в первую очередь, включает в себя определенную диету и в меньшей степени медикаментозную коррекцию.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ!

При подагрическом артрите первым зачастую страдает сустав большого пальца стопы. Почему так происходит? Все просто – в первом пальце стопы тело человека наиболее низкой температуры, и это негативно сказывается на здоровье сустава.



# ПРАВДА И МИФЫ суставов

зависит от степени выраженности патологического процесса и от того, насколько серьезно это снижает качество жизни пациента. При невыраженных процессах оперировать приходится достаточно редко. Бывает, что по ряду причин пациенту невозможно провести операцию, потому что есть множество сопутствующих заболеваний, или пациент сам категорически отказывается от хирургического лечения. В таких случаях мы всегда предупреждаем человека о том, что у него есть прямые показания к оперативному лечению, и если он все-таки к нему не готов, то назначаем медикаменты, поддерживающие состояние пациента, снимаем болевой синдром и стараемся минимизировать риски прогрессирования болезни.

## САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

– Если болят суставы, то нужно делать рентген. Имеет ли отношение к действительности это утверждение?

– Да, если болят суставы, то один из обязательных методов диагностики – это рентген. Лучше всего картину отражает, конечно же, МРТ, но в первую очередь всегда делается рентген. Остеоартроз, например, определяется именно по его результатам.

– По характеру боли можно поставить диагноз. В этом уверены многие на-

ши читатели. Парируем или согласимся?

– Диагноз мы ставим исходя из совокупности результатов всех обследований. Специалист оценивает функционал сустава, то, насколько он подвижен, проводит пальпацию и различные тесты. Но по характеру боли мы, безусловно, можем предположить диагноз, так как есть прямые признаки, к примеру, артроза: развитие болевых ощущений в ночное время и с утра, потом человек в течение дня расхаживается, и ему становится легче, затем, когда нагрузки увеличиваются, боль появляется снова. А если мы имеем дело с травмой, то боль совсем другая, более острая и распирающая. Поэтому характер болевого синдрома очень помогает в постановке диагноза.

– Если суставы хрустят, значит, с ними что-то не так. Навскидку это утверждение кажется верным.

– На самом деле, нет. Если хруст не сопровождается болезненными ощущениями, отеком или покраснением. Есть много различных теорий, откуда вообще берется этот хруст, самая из них близкая к истине, на мой взгляд, что в полость сустава через синовиальную оболочку поступает жидкость в определенном количестве и вместе с ней просачиваются газы из крови. Их схлопывание и вызывает хруст, так что волноваться не стоит,



при отсутствии болевых ощущений, покраснения и отека это норма.

## У БОЛИ ПОД КАБЛУКОМ

– Чтобы суставы были здоровы, нужно исключить ношение обуви на высоком каблуке. Это вот прям ножом по сердцу любой прелестницы. Неужели правда?

– Конечно, любой ортопед вам скажет, что лучше не носить обувь на высоком каблуке, потому что это приводит к определенной деформации стоп, а именно от них зависит здоровье всего опорно-двигательного аппарата. Особенно шпилька опасна для беременных женщин, потому что нагрузка на их ОДС и так очень высока. Однако, если женщина долгое время ходила на высоком каблуке, я не рекомендую ей резко переходить на другую обувь, потому что стопы уже адаптировались под определенное положение, и может начаться пере-

кос в другую сторону, поэтому нужно все делать постепенно.

– Боль в суставах беспокоит только пожилых людей?

– К сожалению, сейчас заболевания суставов очень сильно помолодели, к примеру, если раньше мы выявляли артроз у людей от 40–45 лет, то сейчас к нам обращаются пациенты и в 23–25. Так что, патологические состояния суставов могут беспокоить и молодых людей.

– Остеоартроз – это приговор. Весьма пессимистичный взгляд на вещи. Но это мнение не так уж редко встречается. Миф?

– Конечно, остеоартроз – не приговор, просто необходимо своевременно обращаться к специалисту, если есть какие-то проблемы со здоровьем, чтобы мы могли провести необходимую диагностику, выявить заболевание и назначить необходимое лечение на ранних стадиях развития процесса.

**Читайте дальше на стр. 12**

## НАША СПРАВКА

ОДС – опорно-двигательная система (опорно-двигательный аппарат). Она состоит из скелета, включая связки и суставы, и скелетных мышц.

Продолжение.  
Начало на стр. 10

## БОЛЬ ПОД КОНТРОЛЬ: ПРАВДА

Если откладывать поход к врачу и с начальных стадий заболевания довести до сильной деформации сустава и выраженного болевого синдрома, то да, качество жизни может значительно снизиться.

### ГАДОСТЬ ЛИ ЭТО «НАШЕ ЗАЛИВНОЕ»?

*– Вкусное, но правдивое ли утверждение: чтобы восстановить хрящ в суставе, нужно есть холодец и желе?*

– Увы, хрящ не восстановится. То есть, если он уже поврежден, этого не изменить. В холодце и желе содержатся вещества, которые могут оказывать положительное воздействие на суставы в том числе, но в настолько мизерных количествах, что, чтобы был хоть какой-то толк, нужно питаться исключительно этими продуктами, а это нереально. Но, безусловно, необходимо следить за питанием, потому что здоровый рацион в целом положительно влияет на обмен веществ и на весь организм.

### ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ?

*– Если заболели суставы, о спорте можно забыть? Честно говоря, не хотелось бы так думать.*

– Если мы говорим о профессиональном спорте, то нужно изначально понимать, что ничего полезного для здоровья суставов в нем нет, и травмы неизбежны. Но спортсмены чаще всего готовы платить эту цену. Если же речь идет о людях, которые просто ведут активный об-



раз жизни, то тут нужно решать вопрос о дальнейших занятиях спортом индивидуально. Сначала необходимо установить причину, по которой появился болевой синдром, и уже тогда в большинстве случаев возможно назначить лечение, которое помогает скорректировать проблему, и человек может дальше спокойно заниматься спортом. Главное – правильно подбирать допустимые нагрузки с учетом общего состояния человека.

*– Можно ли избавиться от артроза коленных суставов с помощью приседаний? Бытует такое вот мнение.*

– Избавиться, конечно, нельзя, но положительный эффект может иметь место. Физическая активность нормализует тонус мышц, которые, например, удерживают коленный, тазобедренный суставы. Но нужно быть очень аккуратным, если патологические изменения в суставе уже есть, то приседания могут усугубить ситуацию. Главное, любые упражнения нужно всегда стараться делать правильно, обращать внимание на технику выполнения и не перегружать организм, а заниматься в меру.

### НИ ГОРЯЧО, НИ ХОЛОДНО

*– Чтобы снять боль, сустав нужно хорошо прогреть или охладить. Так думают многие люди, активно прибегая к грелкам и компрессам. Как специалист, дайте этому явление оценку.*

– Однозначную оценку тут дать сложно. Принимая решение – греть или охладить сустав, нужно учитывать ряд факторов. Если боль сопровождается покраснение или наличие патологической жидкости в суставе, то греть ни в коем случае нельзя. Если сустав спокойный, кожа не покрасневшая, то можно сделать небольшое прогревание, это поможет разогнать кровоток. Если же сильный отек и кожа горячая, то можно умеренно охладить это место. Но со всем этим нельзя перебарщивать, потому что можно вызвать дополнительные воспалительные процессы.

*– На здоровье суставов плохо влияет холодная пища. Миф странный, но он в ходу.*

– Тут нет никакой взаимосвязи, только если смотреть в комплексе, что по-

стоянное употребление холодной пищи негативно сказывается на здоровье в целом, на том же обмене веществ, что плохо влияет на суставы.

*– Суставы могут болеть из-за смены погоды?*

– На самом деле, есть такая взаимосвязь, мы очень часто выявляем ее у пациентов. У них проявляются болевые ощущения – «ломит суставы» – именно во время изменений погодных условий. Хотя были проведены исследования, которые показали, что погода никак не может влиять на суставы. Но я даже сам по своим наблюдениям могу сказать, что что-то такое все же есть, просто объяснить с научной точки зрения, провести параллель пока у специалистов не получается.

### КОРОТКО О ЛЕЧЕНИИ

*– Спасение суставов в хондропротекторах? Многие на них возлагают большие надежды.*

– Ну на самом деле эффективность большинства хондропротекторов, которые представлены сейчас на рынке, не доказана. Есть несколько препаратов, кото-

# И МИФЫ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ

## НАША СПРАВКА

Хондропротекторы — лекарственные препараты, используемые для лечения суставов при остеоартрозе. Они содержат белки, которые служат для здоровья хрящей. Данные препараты наиболее эффективны для профилактики и комплексного лечения остеоартроза на ранней стадии.

рые можно отнести к препаратам с доказанной эффективностью, они даже входят в клинические рекомендации. Принимать их нужно долго, вплоть до полугода, в терапии на месяц-два смысла нет. Хондропротекторы подходят для комплексной терапии вкупе с другими препаратами и могут оказывать значительный положительный эффект. Если уж говорить о спасении для суставов, то хорошая лечебная физкультура и сбалансированное питание окажут куда большую пользу здоровью суставов и будут отличной профилактикой заболеваний

опорно-двигательного аппарата.

– **Существует мнение, что лечить суставы бесполезно, нужно просто пить обезболивающие.**

– Нет, это неверно. Обезболивающие препараты и в целом обезболивающая терапия являются симптоматическим лечением, а не ликвидируют причины. Для

лечения болезни суставов нужен комплексный подход. Он включает в себя:

1) медикаментозное лечение: это обезболивающие, противовоспалительные препараты, миорелаксанты (для расслабления мышц), те же самые хондропротекторы;

2) одна из важнейших мер – это, как я уже говорил, лечебная физкультура, начинать занятия можно сразу же после того, как мы ликвидируем острое воспаление и болевые ощущения;

3) применяется также инъекционная терапия — это различные виды уколов в сустав, начиная от анесте-

тиков и гормональных препаратов для снятия болевого синдрома и воспалительного процесса и заканчивая различными видами гиалуроновой кислоты для регенерации суставов;

4) различные ортопедические приспособления: бандажи, ортезы, стельки и т. д.

Существует также новейшая технология лечения суставов, а именно стромально-вазкулярная фракция. Это лечение при помощи стволовых клеток. Из жировой ткани пациента получают те самые клетки и вводят их в сустав. Этот вид лечения эффективно стимулирует процессы регенерации.



Давайте вместе подведем итоги: мы развеяли множество мифов и докопались до истины, узнали, что лучше, что мы можем сделать для наших суставов — это вести здоровый образ жизни и своевременно посещать специалистов. Наука не стоит на месте, появляются все большие возможности лечения суставных заболеваний, и каждому человеку можно подобрать подходящую терапию, которая поможет не ставить свою жизнь на паузу.

Будьте внимательны к себе и доверяйте только проверенной информации.

Анна Ерёмкина

**НУ ЧТО, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, ГОТОВЫ ВСТРЕЧАТЬ СТУДЕНЬ УЛЫБКОЙ, РУМЯНЫМИ ЩЕКАМИ, УТЕПЛИВ НОЖКИ И ИСПИВ ПЕРЕД ПРОГУЛКОЙ ГОРЯЧИЙ ТРАВЯНОЙ ЧАЙ? ЗИМА ВСТУПАЕТ В СВОИ ПРАВА, НО НЕ ПОЗВОЛИМ ЕЙ ВЫХОЛОДИТЬ НАШИ СЕРДЦА, БУДЕМ БЕРЕЧЬ ИХ ТЕПЛО. ТЕМ БОЛЕЕ НАША ГАЗЕТА ПОДГОТОВИЛА НЕМАЛО СОВЕТОВ, КАК ВСТРЕТИТЬ МОРОЗЫ ВО ВСЕОРУЖИИ.**

**В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:**

- расскажем, как защититься от цистита с наступлением холодов;
- поведаем о том, что такое холтер и как подготовиться к исследованию;
- поможем определить ваш энтеротип и расскажем, чем подкормить полезные бактерии кишечника.



**А** также для вас рецепты домашних мазей на разные случаи жизни, аппетитный материал об овсянке и ее способности согреть в холода, новая история любви, рецепты народной медицины из ваших писем и многое другое. «Секреты здоровья» продолжают раскрывать секреты хорошего самочувствия, бодрости и прекрасного настроения. И зима нам в этом не помеха!

Какими только волшебным компонентами не пытаются нас удивить производители уходовых средств: гиалуроновая кислота, коллаген, растительные экстракты, масла – всё это уже давно у нас на слуху. А вот загадочные «пептидные комплексы» в составах появились относительно недавно. Зачем они нужны в anti-age косметике и какие функции выполняют? Давайте разбираться.

## НЕЗАМЕНИМЫЕ ПОМОЩНИКИ

Пептиды – это органические соединения, образованные двумя или более аминокислотами, которые соединены друг с другом особым видом связи. Такая связь называется пептидной или амидной. Пептиды могут соединяться друг с другом и образовывать более сложные соединения – белки.

В организме пептиды выполняют ряд важных функций. К примеру, влияют на моторику желудочно-кишечного тракта, регулируют тонус кровеносных сосудов, оказывают влияние на передачу нервного импульса, когнитивные функции, вносят вклад в развитие иммунного ответа и секрецию гормонов.

# Тайны ЗАГАДОЧНЫХ ПЕПТИДОВ

## ДОЛОЙ МОРЩИНЫ!

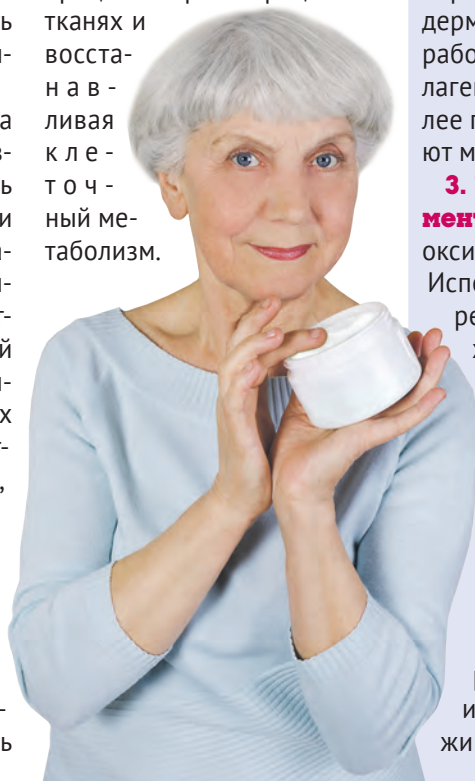
Пептиды способны оказывать влияние на процессы деления клеток кожи, стимулировать выработку коллагена и гиалуроновой кислоты, которая отвечает за поддержание водного баланса в кожной ткани, регулировать работу сальных желез, улучшать микроциркуляцию.

С возрастом наша кожа претерпевает ряд негативных изменений: скорость деления клеток дермы и эпидермиса снижается, замедляются метаболические процессы, меняется состав внутриклеточной жидкости, в том числе снижается синтез необходимых пептидов. Кожа покрывается дорожками морщинок, становится менее упругой.

В ходе клинических испытаний новых косметических формул было обнаружено, что пептиды, благодаря своим относительно небольшим размерам, способны проникать



глубоко в дерму, запуская процессы регенерации в тканях и восстановления в клеточный метаболизм.



## ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ЧЕТВЁРКА

Пептиды в косметических формулах принято делить на 4 основные группы:

### 1. Транспортные.

Отвечают за перенос микроэлементов, необходимых для заживления ран и синтеза ферментов. Оказывают восстанавливающее действие на ткани, улучшают эластичность кожи. К ним относятся трипептиды меди.

### 2. Сигнальные.

Способствуют запуску регенеративных процессов в дерме, стимулируют выработку эластина и коллагена, делают кожу более плотной, разглаживают мелкие морщинки.

### 3. Ингибиторы ферментов.

Обладают антиоксидантным действием. Используются для ускорения процесса заживления кожи, подойдут для кожи, склонной к акне и образованию пигментных пятен.

### 4. Ингибиторы нейротрансмиттеров.

Их эффект схож с ботоксом, они способствуют расслаблению мышц и тем самым разглаживанию морщин.

Для меня долгое время оставалось загадкой, как моей жене



удается сидеть на жесткой диете. Пока я однажды не глянула повнимательнее на ее трельяж с косметикой: крем для рук – питательный, крем для ног – питательный, крем для лица – питательный... Да она же поглощает пищу всей поверхностью тела!

## ОСТОРОЖНО! ПЕПТИДЫ!

Однако, несмотря на всю очевидную пользу, пептиды обладают рядом противопоказаний: не рекомендуется использовать такую косметику людям, страдающим псориазом и сахарным диабетом. Перед применением любых косметических продуктов необходимо помнить о возможном возникновении аллергических реакций и индивидуальной непереносимости. К тому же не стоит забывать, что пептидная косметика направлена на возобновление регенеративных процессов в организме, поэтому использование таких средств раньше 25–30 лет может поспособствовать замедлению выработки собственных пептидов в коже, и как следствие, привести к обратному эффекту.

# ЧЁРНАЯ ПЯТНИЦА\*

с 22 по 30 ноября 2022

ПОКУПКИ, СДЕЛАННЫЕ В «ЧЁРНУЮ ПЯТНИЦУ», ПРИНОСЯТ БОЛЬШЕ РАДОСТИ\*\*

скидка  
**-1500 руб.**



● ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ ● ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ ●

## МАВИТ®

МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО  
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

**MED-МАГАЗИН.RU**<sup>3</sup>  
КРАСОТА / ЗДОРОВЬЕ / СПОРТ

8 800 700-5-200

**неофарм**<sup>2</sup>

8 495 585-55-15

**Столички**<sup>1</sup>  
**Аптеки**

8 495 215-52-15

Магазин «Медтехника товары для здоровья»

8 800 505-65-28

- г. Москва Зубовский бульвар, д. 29
- г. Москва ул. Вавилова, д. 54 корп. 1

**OZON**<sup>4</sup>  
ozon.ru

**WILDBERRIES**<sup>5</sup>  
wildberries.ru

<sup>1</sup> ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. <sup>2</sup> ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. <sup>3</sup> ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. <sup>4</sup> ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6, ОГРН 1027739244741. <sup>5</sup> ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1, ОГРН 106774

\*Акция «Чёрная пятница» проходит с 22 по 30 ноября 2022 года. Приобрести аппараты можно в аптеках и магазинах медтехники Вашего города, адреса на сайте elamed.com в карточке товара. Изображение товара в рекламных материалах может отличаться от представленных товаров в аптеках. Условия акции могут быть изменены организатором в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников акции. Количество товара по акции ограничено. \*\* По данным опроса ResearchMe проведенного 19 марта 2020 года, в котором приняли участие более 1100 респондентов в возрасте от 18 лет.

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

Ни для кого не секрет, что правильно подобранный рацион способен позитивно повлиять на здоровье и общее состояние организма в целом. Но если организм уже ослаблен и для поддержания его функционирования необходимо применять лекарственные препараты, то к выбору продуктов питания стоит подойти с особой серьезностью.



# ЛЕКАРСТВО ДЛЯ СЕРДЦА И БОРЩ – ЧТО СЪЕСТЬ *сначала*



*сначала*

## СЕКРЕТ ГРЕЙПФРУТА

Грейпфрут – один из самых полезных цитрусовых. Однако вся его польза ставится под вопрос, когда речь заходит о приеме лекарств. Наш организм подвергает большинство препаратов различным изменениям для того, чтобы с помощью печени или почек вывести инородные соединения наружу. И в этом процессе задействована специальная система. Грейпфрутовый сок угнетает работу отдельных ее звеньев, необходимых

для трансформации некоторых видов лекарственных средств. Например, при совместном приеме грейпфрутового сока и амлодипина может существенно снизиться артериальное давление. Похожий эффект наблюдается при запивании соком симvastатина и аторvastатина. Также может увеличиться риск и выраженность побочных эффектов хинидина, амиодарона, дигопирамида и пропафено-

на. Негативное влияние грейпфрутового сока может оказывать даже спустя 24 часа после употребления, так что лучше отказаться от него на время лечения.

Схожим действием обладает сок помело. А яблочный и апельсиновый соки могут снизить эффективность таких препаратов, как ателолол, метопролол, бисопролол, небивалол.



## КЛЕТЧАТКА, СОЛЬ, БЕЛКИ

Бобовые, рис, пшеница, свежие овощи и фрукты являются отличным источником клетчатки. Клетчатка необходима пищеварительной системе для нормальной работы кишечника. Однако она способна негативно повлиять на усвоение дигоксина (сердечного гликозида), поэтому необходимо соблюдать временной интервал между употреблением этих продуктов и лекарства примерно в 2 часа.

Белки, входящие в состав молока, также способны снизить действие дигоксина. Белковые продукты могут связывать каптоприл, поэтому лучше принимать его натощак. А вот с метопрололом все иначе: его эффективность повышается при совместном приеме с высокобелковой пищей.

Во время приема препаратов для снижения давления оптимальным будет ограничить себя в употреблении пищи с высоким содержанием соли, например, копченой рыбы, ветчины, колбас, солений. Задерживая воду в организме, эти продукты снижают эффективность антигипертензивных средств.

## ЕДА И ЛЕКАРСТВА ОТ ТРОМБОВ

Схожим с грейпфрутом действием обладает клюква. Она угнетает действие структур, отвечающих за трансформацию варфарина, фениндиона, аценокумарола, задерживая их в организме, а это, в свою очередь, может привести к развитию угрожающих жизни кровотечений. Имбирь, чеснок, гинкго и женьшень действуют аналогично. С другой стороны, снижают активность этих препаратов продукты, богатые витамином К: капуста, шпинат, брокколи, киви, авокадо, бананы, апельсины, абрикосы, курица, говяжья печень, зеленый чай. Витамин К необходим для образования веществ, которые естественным образом обеспечивают свертывание крови в организме, поэтому антикоагулянтное действие этих препаратов снижается. Употребление названных продуктов и кроворазжижающих лекарств необходимо разнести по времени хотя бы на 2 часа.

**Запивайте лекарства простой кипяченой водой. А чтобы лечение было максимально эффективным, не забудьте ознакомиться с инструкцией препарата и уточнить у своего лечащего врача детали предстоящей диеты на срок приема лекарств.**



Считается, что перманентные красители не лучшим образом отражаются на состоянии волос – пересушивают их и делают ломкими. Но порой так хочется обновить цвет своей шевелюры, освежить её, дать бой седине и при этом сохранить или даже преумножить здоровье волос. В этом помогут натуральные красители! Попробуем?

# ПРИРОДНЫЕ КРАСИТЕЛИ ДЛЯ ВОЛОС ЦЕЛИТЕЛЬНЫ

ДОСТОИНСТВА

- ✓ Доступны и просты в применении.
- ✓ Низкая стоимость (а при должном усердии их можно и вовсе добыть бесплатно, собрав сырье самостоятельно).
- ✓ В большинстве своем оказывают положительное действие на волосы. Делают их более сильными, блестящими, гладкими.
- ✓ Можно использовать в домашних условиях.

## ДЛЯ БРЮНЕТОК

### Кора дуба

Кора дуба придает волосам шелковистость, сияние, устраняет перхоть. Уменьшает выпадение волос и усиливает рост. Помогает при излишней жирности волос. Содержит витамины А, С, группу В, пектин, минеральные вещества, микро- и макроэлементы.

● 3 ст. ложки дубовой коры залить 1 л воды. В течение 15 минут выдержать на малом огне, время от времени помешивая. Снять с огня, дать настояться в течение получаса, процедить. Хорошенько втереть в чистые сухие волосы. Утеплить голову полотенцем, которое не жалко, так как оно может окраситься. Можно предварительно укутать волосы пленкой или пакетом. Оставить на час. После чего промокнуть волосы полотенцем, не смывая водой.



### Черный чай

Чайные листья содержат кофеин, который улучшает кровоснабжение и оказывает тонизирующее действие на кожу. Танин нормализует повышенное выделение кожного сала. А также черный чай содержит множество витаминов, минералов и питательных веществ, оздоравливающих волосы и придающих им блеск.

● 3 ст. ложки чая залить 0,5 л кипятка. Для получения более насыщенного цвета выдержать смесь на медленном огне полчаса. Остудить до теплого состояния и процедить. Пропитать хорошенько чистые волосы полученным отваром. Утеплить полотенцем и через 45 минут смыть теплой водой.



## ДЛЯ ШАТЕНОК

### Шелуха лука



В луковой шелухе ничуть не меньше витаминов и других полезных веществ, чем в самом луке. Она улучшает питание корней волос, помогает при выпадении, перхоти. Шелуха лука содержит витамин Е, который помогает восстанавливать ослабленные волосы и придает им блеск.

● Довести до кипения 1 литр воды в небольшой емкости. Добавить луковой шелухи столько, сколько войдет в емкость. Лучше использовать более темную шелуху. Оставить томиться на медленном огне на 20 минут. Остудить и процедить. Хорошенько втереть в волосы. Утеплить голову полотенцем и оставить на 1 час. После чего ополоснуть теплой водой.

Наталья Ноябрьская



## ДЛЯ БЛОНДИНОК

### Ромашка

Ромашка прекрасно справляется с воспалениями, уменьшает количество перхоти, препятствует выпадению волос, придает им блеск и снижает количество секущихся кончиков.

● 2 ст. ложки ромашки залить 200 мл кипятка и оставить томиться на медленном огне на 20 минут. Остудить и процедить. Можно добавить несколько капель сока лимона и репейного масла. Нанести на волосы и утеплить голову полотенцем. Через полчаса ополоснуть теплой водой.

ВАЖНО!

**Натуральные красители могут изменить цвет волос только на 1–2 тона. После первой процедуры новый оттенок будет лишь слегка заметен. Поэтому важно провести окрашивание несколько раз. И с регулярной периодичностью его повторять. Для быстрого перевоплощения или кардинального изменения цвета волос необходимы хна и басма.**

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

**bernafon**



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

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

РУ 001111АТ58 ОГРН 1047796808278 РЕКЛАМА

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Камбала – полезная, доступная и вкусная рыбка, которая быстро готовится, а съедается еще быстрее. Ведь в отличие от многих рыб, в ней отсутствует то, что мы так не любим в рыбной продукции, а именно – мелкие кости! Скелет камбалы почти целиком состоит из хрящей.



# КАМБАЛА НА ОБЕД —

## НАША СПРАВКА

Мякоть камбалы белого цвета, сочная и нежная, сладковатого вкуса, нежирная, без межмышечных костей, богата фосфором, йодом, медью. Камбала бывает морская и речная. При приготовлении рыбы выделяется острый, йодистый запах. Чтобы его избежать, перед приготовлением можно снимать с рыбы кожу.

## 9 ПОВОДОВ ВВЕСТИ В РАЦИОН

**1** В одной порции рыбы (200 г) содержится суточная потребность организма в белке.

**2** Богата йодом, необходимым для нормального функционирования щитовидной железы. В 100 г камбалы содержится треть суточной потребности в этом важном микроэлементе.

**3** Содержит много омега-3 ненасыщенных жирных кислот. А это здоровье сердца и сосудов, нормализация артериального давления, мощный барьер для остеопороза.

**4** Калорийность свежей камбалы – 90 ккал на 100 г. Рыба входит в состав диет послеоперационных больных, многих оздоровительных диет, показана для лечебного питания и в период восстановления после продолжительной болезни.

**5** Богата витаминами группы B, особенно витамином B12, необходимым для нормального кроветворения, сохранения памяти и концентрации внимания.

**6** Селен и кобальт в составе рыбки активизируют синтез коллагена, придающего упругость и эластичность коже и берегущего суставные хрящи от разрушения.

**7** Железо обеспечивает передачу кислорода в мышцы и ткани организма.

**8** Фосфор и кальций участвуют в формировании костных соединений, укрепляя наши зубы, волосы, ногти, снижая риск переломов.

**9** Мясо камбалы является афродизиакком, способным повышать половое влечение и положительно сказываться на сексуальном здоровье представителей обоих полов.

### «ПОРТРЕТ» КАЧЕСТВЕННОЙ КАМБАЛЫ

- ✓ морской, йодистый запах;
- ✓ яркие влажные глаза, не мутные;
- ✓ влажная, плотная кожа;
- ✓ при нажатии на тушку не остается ямки;
- ✓ розовые жабры.

Лучшими вкусовыми качествами и набором полезных веществ обладают особи среднего размера – весом от 300 до 500 г.

### ХРАНИМ ПРАВИЛЬНО

В замороженном виде камбалу можно хранить до 2–3 месяцев. Охлажденную рыбу хранят в холодильнике, обложив льдом, не более 2 суток.

### СКОЛЬКО СЪЕСТЬ

Достаточно есть мясо рыбы по 300 г 2–3 раза в неделю.



**КСТАТИ!**  
По содержанию йода камбала не уступает кете, горбуше, тунцу и атлантическому лососю, опережает сельдь, треску и скумбрию.

### ВАЖНО ПОМНИТЬ

Калорийность продукта зависит от способа приготовления. Свежая рыба, приготовленная на пару и запеченная в духовом шкафу, содержит 90 ккал, отварная – 100, вяленая – 110, приготовленная на гриле – 160, холодного копчения – 105, горячего копчения – 190, жареная – 220 ккал.

### ВАЖНО!

В результате научных исследований удалось выяснить, что в камбале содержатся вещества, которые оказывают противораковый эффект и усиливают действие лучевой терапии.

# ВОТ ЗДОРОВЬЯ СЕКРЕТ!

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

- белки: 15–16 г или 17%
- жиры: 3 г или 4,48%
- углеводы: 0

### КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Чтобы избавиться от выраженного рыбного запаха камбалы, необходимо снять с нее шкуру. Во многих кулинарных книгах можно встретить рекомендацию, что снимать шкуру нужно по направлению от хвоста к голове, но это классическая разделка и чаще применима к другим сортам рыбы. Профессиональные разделщики снимают кожу с камбалы от головы к хвосту, предварительно сделав небольшой надрез в области головы под кишечником рыбы.

### Французский деликатес

Если верить законодателям кулинарной моды и истинным гурманам, французам, лучшими ингредиентами при приготовлении камбалы являются сливочное масло и морская соль. Именно так в Париже предпочитают готовить рыбу тюрбо, родственницу камбалы: подготовленные и чуть присоленные кусочки филе тушат на сковороде в большом количестве сливочного масла, именно так сохраняется сочность рыбы и ее уникальный вкус. Подают с овощами. Также прекрасно «дружат» с камбалой черный молотый перец и лимонный сок.

### СОВЕТ ОТ ШЕФ-ПОВАРОВ

Также устранить запах йода в камбале поможет вымачивание ее в молоке в течение 1–2 часов.

### Камбала, тушёная с овощами в томатном соусе

**Ингредиенты:** филе камбалы – 1–1,2 кг, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сельдерей – 2 стебля, томатная паста (или томатное пюре) – 100 г, сахар – 1 ст. ложка, соль – 0,5 ч. ложки, лавровый лист – 2 шт., сок половины лимона, пучок свежей петрушки (можно использовать замороженную зелень), растительное масло – 2 ст. ложки, черный молотый перец по вкусу.

**Как приготовить:** овощи вымыть, очистить. Морковь нарезать тонкой со-

ломкой, лук – полукольцами, сельдерей – тонкими ломтиками, петрушку мелко порубить, все смешать. Подготовленные кусочки филе камбалы (без кожи) по 50–60 г посолить, поперчить, выложить в глубокую смазанную маслом посуду, перекладывая смесью овощей. Томатную пасту немного развести водой, добавить сахар, полить этой заливкой рыбу. Посуду закрыть крышкой, тушить на

плите или в духовом шкафу до готовности (30–40 минут). Готовую рыбу сбрызнуть лимонным соком. Подавать с отварным картофелем или рисом.

Елена Васина



Рисунок Светланы Ивановой



## ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✓ Советы по приготовлению.
- ✓ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✓ Секреты национальных приправ.
- ✓ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

**СВЕЖИЙ НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

**OZON**  
ozon.ru<sup>1</sup>

**WILDBERRIES**  
wildberries.ru<sup>2</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ДОМАШНИЙ ПОВАР спецвыпуск

<sup>1</sup> ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. <sup>2</sup> ООО «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, Территория Индустриальный парк Коледино, д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



**Вовка ухаживал красиво и романтично. Закармливал финиками в шоколаде. Скачивал для меня красивую музыку и водил на романтические фильмы. А в каждой вазе, банке и графине дома начали солнечными головками садовые ромашки, принесённые любимым.**

## ДАЛЕКО ИДУЩИЕ ПЛАНЫ

– Зоя, выходи за меня, – Вовка сделал предложение красиво – на берегу реки, опустившись на одной колене. Почти как в кино.

Разве я могла ответить «нет»? Вовка сразил меня с первой минуты знакомства. Полтора года носил на руках. У нас даже ни разу не возникло повода поссориться. Могла ли я мечтать о лучшем?

– Да-да, конечно, да! – поцеловала я любимого.

И потекли суматошные, но полные радостного ожидания дни. Платье, туфли, фата, приглашения, цветы. Я кружилась и кружилась в водовороте счастья.

– Зой, а жить вы где собираетесь? – как-то между делом спросила меня мама, склеивая одну бонбоньерку за другой.

– Ну, пока в моей квартире проживем. А потом Вовку повысят, зарплату прибавят, и возьмем ипотеку, расширится, – я прилепила фиолетовую бумажную незабудку к бонбоньерке

и пустила ей вслед россыпь перламутровых бусин.

Мама не ответила, но я успела заметить, как поджала она губы и еле заметно покачала головой.

## Я МУЖ, А НЕ МОШЕННИК

– Слушай, родная, – Вовка чмокнул меня в нос и положил на блюдце рядом с чашкой кофе любовно намазанный маслом тост, – можешь поговорить с мамой насчет квартиры? Ну, честное слово, как-то неуютно себя чувствуешь, когда живешь у свекрови.

Я улыбнулась и поцеловала мужа в ответ. Со дня свадьбы прошло уже полгода, но мне все время казалось, что наш медовый месяц не кончится никогда.

# Прощаю

– Милый, ты же знаешь мамин характер. Она не переписет квартиру на меня. Это оговаривалось изначально. Квартира куплена мне, но зарегистрирована на маму. Ей кажется, что так она сумела обезопасить меня от мошенников.

– Но, зай, я не мошенник, я муж, – Вова долил мне в кофе теплого молока, – просто чувствую себя гостем на таких условиях. Обидно, что мне не доверяют.

– Я доверяю, – погладила я мужа по тыльной стороне лежащей на моем колене ладони, – а разве остальное важно? Тем более, скоро у тебя повышение. Ты же сам говорил. Квартиру мы все равно продадим, чтобы купить побольше. Ведь так?

Вовка вздохнул и кивнул головой.

## ОГЛУШИТЕЛЬНАЯ НОВОСТЬ

А еще через полгода я узнала, что беременна. Летела домой от доктора на крыльях. Била себя по рукам, чтобы не выхватить из сумочки телефон и не рассказать все мужу прямо сейчас. Хотелось приготовить вкусный ужин, зажечь свечи и торжественно сообщить любимому эту радостную новость.

– Как ребенок? Зой, ты что? Мы ведь даже не говорили на эту тему, не обсуждали, – Вовка округлил глаза и ухнул с размаху на диван.

– Вов, ты что, не рад? – искренне удивилась я.

Муж затравленно посмотрел на меня.

– И ты его сюда пропишешь, конечно? Ну да, а куда же еще?

В квартиру-

*Присылайте нам свои истории!*

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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



# и отпускую

ру своей мамы. Хорошо же она тебя обезопасила. А я, как обычно, за бортом.

– Вов, – попыталась я успокоить мужа, списав его поведение на панику. – Не каждый же день тебе сообщают о том, что ты будешь папой. Ну что ты нервничаешь? Все будет хорошо. Скоро мы поменяем квартиру, и всем хватит места. Вот-вот твоя карьера пойдет в гору.

– Да какая карьера?! – вспыхнул вдруг муж. – Что же вы все плодитесь-то, как кошки?

## Я ЕЁ ЛЮБЛЮ

Честно говоря, шок от того разговора был таким сильным, что я не шла, что ответить и просто промолчала. Промолчала я и на следующий день, когда Вовка пришел домой за полночь и совершенно при этом не держался на ногах. Так и спал в зале на диване в брюках и рубашке.

А еще через неделю у входа в офис меня поймала девушка с ребенком в слинге. Она кричала на весь коридор о том, что я мошенница. Что забрала у нее мужа и решила удержать, забеременев. Что заманила его квартирой, а потом обманула, оставив ни с чем. На меня вылился поток проклятий и угроз.

И было больно. Было страшно. И все совершенно непонятно.

– Да, это моя жена, – не стал отрицать Владимир, когда я вечером завела разговор о визите крикливой дамы. – И я ее люблю. Мы оба из провинции, а тут такой шанс – молодая, влюбленная, с квартирой. Кто же знал, что у тебя такая продуманная мать?

## ВОВРЕМЯ ОДУМАЛСЯ

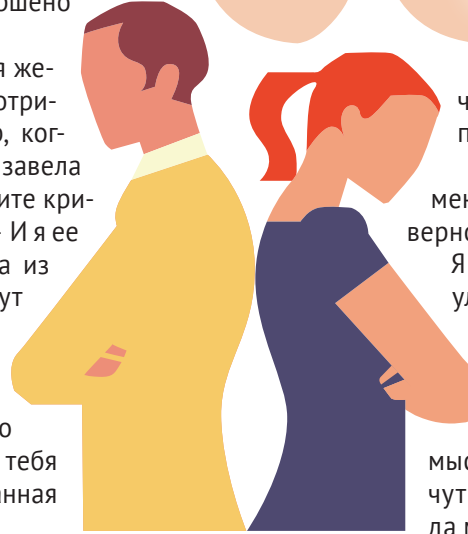
Как оказалась в отделении гинекологии в тот вечер, я не помню. Нашла себя сидящей напротив врача и уговаривающей ее сделать мне аборт как можно скорее. Ужаснулась, обхватила руками живот, выбежала в коридор, позвонила маме.

Мы обе плакали, обнявшись, сидя в коридоре больницы в тот вечер, и ничего не говорили друг другу. А что говорить? Все было понятно без слов.

– Если родится девочка, назову ее Аней, а, если мальчик – Сашкой, – со-

Любовь одна, но подделок под нее тысячи.

Франсуа Ларошфуко



общила я маме двумя часами позднее, когда мы пили кофе на ее кухне.

– Ты умница, – обняла меня взглядом мама, – все верно решила.

Я нашла в себе силы улыбнуться. Знала, что мама не про имена говорит – про решение оставить малыша. Я содрогнулась от мысли об ошибке, которую чуть не совершила. Глупая, да может, Вовка только для того и был в моей жизни,

чтобы случилось это чудо. А это действительно чудо, если вспомнить, что с подросткового возраста мне в один голос все врачи твердили, что у меня мало шансов забеременеть. Я снова улыбнулась, погладила себя по плоскому пока животу.

Спасибо тебе, Вовка, что ты был в моей жизни! Прощаю и отпускаю. А у меня остается самая большая драгоценность, мое маленькое счастье. А будет и большое, я в этом уверена. Надо просто немножечко подождать.

Юля

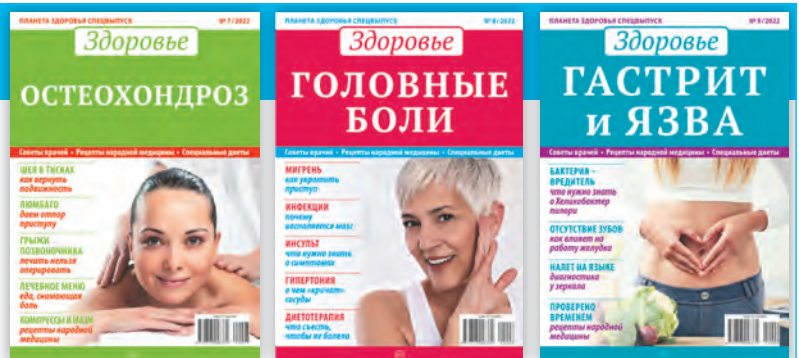
## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Серия специальных выпусков журналов о здоровье. Справочники «Здоровье. Остеохондроз», «Здоровье. Головные боли» и «Здоровье. Гастрит и язва» — это настоящий кладезь самой актуальной и полезной информации о том, что волнует всех и каждого:

- почему болит голова, если не поел;
- как правильно поднимать тяжести и вставать с постели, если ноет спина;
- правда ли что любовь капельсином может стать причиной гастрита...

### В НОВЫХ ВЫПУСКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- как справиться с приступом гастрита, мигрени, люмбаго и при этом не навредить себе;
- на какие симптомы нужно обращать внимание и не игнорировать обращение к врачу;
- диетотерапия головных болей, проблем с позвоночником и заболеваний желудка + рецепты блюд на каждый день;
- проверенные рецепты народной медицины.



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

**OZON** **WILDBERRIES**  
ozon.ru<sup>1</sup> и wildberreries.ru<sup>2</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск

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

16+ Реклама

В ПРОДАЖЕ С 11 НОЯБРЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

# ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ДИЕТАХ,

Ежегодно, в середине октября, во всём мире отмечается День здорового питания. Но на чём зиждутся основы того самого здорового питания? Как применим здесь принцип «мы едим, чтобы жить, а не живём, чтобы есть»?

## ЭКСПЕРТ



Эти и другие вопросы мы задали нашему постоянному эксперту – к. м. н., кардиологу, старшему научному сотруднику отделения сердечно-сосудистой патологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Наталье ПОЛЕНОВОЙ.

## НАДЁЖНОЕ ОСНОВАНИЕ

Когда дело касается вопроса питания, то определить, что полезно, а что вредно для организма, бывает достаточно сложно. Здесь нам на помощь пришли ученые, разработав пирамиду здорового питания, где наглядно показано, что продукты, расположенные в ее основании, должны преобладать в рационе.



Фото из личного архива Натальи Поленовой

## НЕМНОГО ТЕОРИИ

Здоровое питание – рацион, который удовлетворяет потребности в питательных веществах путем предоставления достаточного количества безопасной питательной и разнообразной пищи для того, чтобы вести активный образ жизни и снизить риск инфекционных заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых и онкологических, а также диабета.

## О НАБОЛЕВШЕМ

Здоровое питание должно способствовать поддержанию оптимальной массы тела. Если у человека имеется недостаток массы тела (а это атрофия, дистрофия, саркопения) или избыток веса, правильнее говорить ни о здоровом, а о лечебном питании при соответствующем диагнозе.



● 500 г овощей полезнее для здоровья, чем 500 г фруктов, а еще лучше есть и фрукты, и овощи, соблюдая принцип разумности.

● Неправильное питание – главный триггер развития сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии и диабета.

## УЗНАЙ СВОЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

ИМТ = вес (кг): (рост (м))<sup>2</sup>.

Например, масса человека = 74 кг, рост = 172 см. Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен: ИМТ = 74: (1,722) ≈ 25,01 кг/м<sup>2</sup>

- более 40 – крайне тяжелое ожирение
- 35 до 40 – тяжелое ожирение
- 30.1 до 34.9 – ожирение
- 25 до 30 – избыточная масса тела
- 18.5 до 24.9 – нормальный вес тела
- 16.5 до 18.4 – недостаток в весе
- менее 16.5 – крайний недостаток веса.

## НАМ НЕ ПО ПУТИ

Здоровое питание резко ограничивает трансжиры. Они образуются из растительного масла при длительном нагревании (запекание, фритюр). Их накопление в организме приводит к повышению уровня «плохого» холестерина, повышает содержание в крови молекул, ведущих к воспалению (провоспалительные цитокины). А значит, возникает риск развития атеросклероза и онкологических заболеваний.

### Трансжиры могут содержаться в:

- ! десертах на основе жареного теста;
- ! кондитерских изделиях на основе маргарина;
- ! картофельных чипсах и картофель фри;
- ! мороженом и других молочных продуктах с добавлением растительных жиров;
- ! шоколадной пасте;
- ! снеках, фаст-фуде.

## ГРУБЫЕ, НО ПОЛЕЗНЫЕ

Здоровый рацион включает много клетчатки. Мы испытываем огромный дефицит грубых волокон в связи с тем, что не едим овощей и фруктов. Этим мы способствуем возникновению запоров, геморроя и дивертикулеза толстого кишечника.

## БЕЛОК – ВСЕМУ ГОЛОВА

Здоровое питание включает достаточное количество белка. А между тем, белок – это строительный материал для наших клеток, основа иммунитета. Так, при недостатке этого нутриента утрачивается мышечная масса, замедляется обмен веществ, снижается иммунитет, появляется слабость, развивается анемия, ухудшается состояние кожи, волос и ногтей.

# КОТОРЫЕ ПОРА РАЗВЕЯТЬ

## ВЫБИРАЕМ С УМОМ

**Мясные продукты:** выбираем нежирное мясо и способ приготовления без добавления жира и соли.

### Мнение специалиста:

– Я ничего не имею против вегетарианства, которое уменьшает риски развития атеросклероза, но, пожалуйста, следите за тем, чтобы потреблять больше растительных продуктов, содержащих железо и витамин B12, периодически мониторьте уровень ферритина и витамина B12.

## Зерновые:

отдаем предпочтение цельнозерновым продуктам, которые обеспечивают большую пользу для здоровья, чем продукция из рафинированных злаков, например, белый хлеб.

### Мнение специалиста:

– Как минимум половина нормы зерновых должна приходиться на цельнозерновые продукты, естественно, с низким содержанием сахара и соли.



**Овощи и фрукты:** сами по себе низкокалорийны и не содержат жира, поэтому их можно употреблять в больших количествах.

### Мнение специалиста:

– Выбирайте фрукты и овощи, приготовленные с небольшим количеством жира, сахара и соли или вовсе без них. В идеале – ешьте их свежими. А также не забывайте про такой замечательный способ приготовления, как гриль без масла.



## Молочные продукты:

это прекрасный источник белка, витаминов и минералов, кальция и витаминов D и A.

### Мнение специалиста:

– Я рекомендую употреблять молоко жирностью от 2,5 до 5%. Совсем обезжиренные молочные продукты могут содержать в себе дополнительные углеводы, которые добавляют для улучшения вкусовых качеств и органолептических свойств, что сводит на нет всю пользу от их потребления.



## ДОКТОР ПОЛЕНОВА ПРОТИВ МИФОВ!

### Частое и дробное питание

На самом деле приводит к тому, что человек питается круглосуточно и, что называется, живет, чтобы есть. Последние исследования в области диетологии показали, что ограничение приемов пищи до двух-трех раз в сутки приводит к нормализации кишечной микробиоты, улучшению циркадных ритмов, помогает бороться с воспалительными процессами и лишним весом.

Исключение составляют те случаи, когда дробное питание рекомендовано по медицинским показаниям, в первую очередь по причине гастроэнтерологических заболеваний или сахарного диабета.

### Всё с хлебом

Эта привычка грозит переизбытком, как следствие, лишним весом.

### Глютен – враг здоровью

В злаках содержится большое количество полезных микроэлементов и витаминов, незаменимые аминокислоты, фенолы, флавоноиды и пищевые

### Перекусы полезны для здоровья

Частые перекусы повышают уровень глюкозы в крови. В этом случае о похудении и здоровом теле и речи не может идти.

Тем более, что в качестве перекусов люди выбирают те продукты, которые перебивают аппетит и реальной сытости не дают, это значит, что через час опять возникнет чувство голода.



волокна. Их недостаток может привести к дефициту важных питательных веществ в организме. На самом деле похудению вредит не глютен, а лишние углеводные калории, которые содержатся в таких продуктах, как мучные и кондитерские изделия.

### Интервальное голодание помогает похудеть

На самом деле, придерживаясь такой диеты, действительно можно похудеть. Работает она, в основном, за счет банального уменьшения числа приемов пищи. Но когда человек перестает соблюдать интервалы, вес возвращается. Чтобы так не произошло, не обязательно есть по часам. Придерживайтесь сбалансированного рациона и ешьте тогда, когда у вас возникает чувство голода.

### Молоко взрослым без надобности

Молоко полезно всем. Детям до 15 лет оно необходимо как источник кальция, а женщинам в период климакса поможет избежать риска разрыхления костной ткани, дефицита кальция и витамина D. Тут просто важно не переусердствовать.

Противопоказания для употребления молочных продуктов в любом возрасте – непереносимость лактозы. Но если вы не можете существовать без молока, выбирайте безлактозные его варианты.

## ЗА ДУХОВНЫМ ИСЦЕЛЕНИЕМ

## 1 Смольный собор

Торжественная закладка собора состоялась 30 октября 1748 года.

**ГДЕ НАЙТИ:** Смольная набережная, пл. Растрелли, 1.

**ЧЕМ ДУШУ СОГРЕТЬ:** иконы «Воскресение Христово» и «Введение во храм Пресвятой Богородицы» руки художника Алексея Венецианова, звонница – самая высокая официальная смотровая площадка Петербурга.



Вид со смотровой площадки

## В ПЕТЕРБУРГ

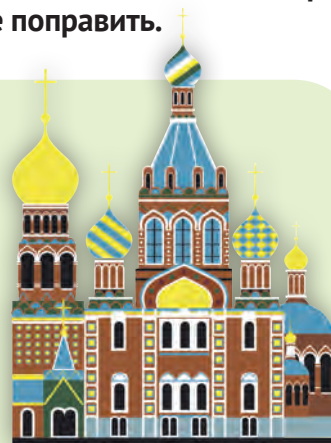
Названный в честь апостола Петра, прославленный в веках и воспетый в искусстве, этот город неизменно влечет туристов со всех уголков России. Санкт-Петербург – удивительное место силы, где мирно уживаются величавая старина и поражающая воображение современность. Город, где стоит побывать. А мы с удовольствием расскажем, где здесь можно напитаться восторгами, а заодно и здоровье поправить.

## 2 Храм Воскресения Христова (Спас на Крови)

Заложен в 1883 году на месте смертельного покушения на императора Александра II.

**ГДЕ НАЙТИ:** набережная канала Грибоедова, 2а.

**ЧЕМ ДУШУ СОГРЕТЬ:** мозаичные панно по мотивам евангельских сюжетов, укрытый толстым стеклом участок мостовой – место, где был смертельно ранен император, смальтовые образа «Богоматерь с младенцем» и «Спаситель» на мраморном иконостасе по эскизам Виктора Васнецова.



## 3 Исаакиевский собор (государственный музей-памятник)

Первый камень новой Исаакиевской церкви в честь св. преп. Исаакия Долматского заложен Петром I 6 августа 1717 года.

**ГДЕ НАЙТИ:** Исаакиевская площадь, д. 4, лит А.

**ЧЕМ ДУШУ СОГРЕТЬ:** внутренняя роспись главного купола Карлом Брюлловым, смотровая площадка высотой 43 метра, икона «Богоматерь Тихвинская» (точный список XVIII века с первоначально «чудесно явленной» иконы).



Вид со смотровой площадки

## 7 Лечебно-реабилитационный комплекс НМИЦ им. В. А. Алмазова

**ГДЕ НАЙТИ:** ул. Аккуратова, 2.

**НАПРАВЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:** урология, лечение ожирения, сердечно-сосудистая хирургия, нейрохирургия, акушерство и гинекология, онкология, эндокринология, офтальмология, педиатрия, травматология и ортопедия, комплексное высокотехнологичное обследование.



## 8 Городская больница Святого Великомученика Георгия

**ГДЕ НАЙТИ:** Северный проспект, 1.

**НАПРАВЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:** хирургия, гинекология, травматология и ортопедия, урология, терапия, неврология, кардиология; во вновь созданных отделениях проводится реабилитация после острого нарушения мозгового кровообращения, пневмонии и кардиологических заболеваний.

## 9 ГБУЗ «Клиническая больница им. Святителя Луки»

**ГДЕ НАЙТИ:** ул. Чугунная, 46.

**НАПРАВЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:** урология, хирургия, гинекология, оториноларингология, терапия, неврология и реабилитации, онкология, эндоскопия, компьютерная томография, ультразвуковая диагностика.





# ЗА ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ И ЗДОРОВЬЕМ



## 4 Аничков мост

Торжественное открытие Аничкова моста (таким, каким мы знаем его теперь) состоялось в январе 1842 года.

**ГДЕ НАЙТИ:** Невский проспект, набережная реки Фонтанки.

**ЧЕМ ВПЕЧАТЛИТЬСЯ:** чугунные решетки с изображением морских коньков и ружья по рисунку немецкого художника Карла Шинкеля, скульптуры петербургского скульптора Петра Клодта «Покорение коня человеком».

## 5 Дворцовая площадь

Один из красивейших архитектурных ансамблей мира, получивший имя по названию Зимнего Дворца (ныне Эрмитаж).

**ГДЕ НАЙТИ:** от станции метро «Адмиралтейская» пройти по улице Малая Морская к Невскому проспекту и повернуть налево в сторону Адмиралтейства.

**ЧЕМ ВПЕЧАТЛИТЬСЯ:** здание Главного штаба – самый длинный фасад здания в мире (580 метров), Триумфальная арка, украшенная скульптурой «Колесница славы» – символ победы русской армии в войне 1812 года, Александровская колонна высотой 47,5 метров также олицетворяет победу над Наполеоном.

## 6 Петропавловская крепость

Заложена 27 мая 1703 года с целью защиты от шведов в Северной войне.

**ГДЕ НАЙТИ:** Заячий остров, ближайшие станции метро Горьковская, Спортивная, Петроградская.

**ЧЕМ ВПЕЧАТЛИТЬСЯ:** Петропавловский собор с Великокняжеской усыпальницей и Царскими комнатами, тюрьма Трубецкого бастиона, памятник Петру I работы Михаила Шемякина, Ботный дом с возвышающейся над ним статуей богини Навигации.



Подготовила Любовь Анина

ЗА ЭСТЕТИЧЕСКИМ НАСЛАЖДЕНИЕМ



Благодарим за помощь в подготовке материала Комитет по развитию туризма Санкт-Петербурга

## 10 МНТК «Микрохирургия глаза» им. С. Н. Фёдорова

**ГДЕ НАЙТИ:** ул. Ярослава Гашека, 21.

**НАПРАВЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:** операции при катаракте, глаукоме, по поводу отслойки сетчатки, новообразований органа зрения, при заболеваниях роговицы, осуществляется рефракционная хирургия, лечение близорукости, детских глазных заболеваний, диабетической ретинопатии и проч.



## 11 Родильный дом № 10

**ГДЕ НАЙТИ:** ул. Тамбасова, 21.

**НАПРАВЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:** амбулаторное и стационарное лечение, подготовка и ведение беременности, лабораторные исследования и консультации специалистов, лечение на родоразрешении, гинекологическом отделении, родоразрешение.



# РЕЖИМ И КЛЕТЧАТКА —



В наш век малоподвижности, изобилия рафинированных продуктов и фаст-фуда такая неприятность, как запор, известна всем от мала до велика. Но даже если вы стараетесь вести здоровый образ жизни, то деликатная проблема всё равно может появиться, если ваш организм плохо справляется со стрессом. Неврогенный или спастический запор напрямую связаны с нервным напряжением, являясь частым спутником неврозов, психических расстройств. Если вам не понаслышке знакомо это заболевание, то вы уже знаете – разобраться с основной причиной необходимо, но и наладить диету не менее важно. Разложим питание по полочкам – на всю неделю!

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 Соблюдаем строгий режим питания: 3 основных приема пищи в одно и то же время, 1–2 легких перекуса. Обязательно выделяем достаточное время для приема пищи, тщательно пережевываем, умеренно запиваем, не едим на бегу и не ложимся спать в течение двух часов после еды.
- 2 Особое внимание на питьевой режим вне приемов пищи: не менее 1,5 л чистой воды комнатной температуры в день, а лучше довести ее количество до 2–2,5 л.
- 3 Порции не должны быть большими, чтобы не создавать лишний стресс пищеварительной системе.
- 4 Формируем основу рациона из нежирного мяса, птицы, рыбы и кисломолочных продуктов, овощей, фруктов, орехов, бобовых и круп за исключением риса, манки.
- 5 Добавляем в рацион нерастворимую клетчатку, которая способствует послаблению. Однако соблюдаем меру – большое количество не только не поможет, но и усилит симптомы недомогания.

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Завтрак

- творог 5%-ный 100 г;
- сметана 30 г;
- рубленый чернослив и курага по 2–3 шт.;
- цикорий с молоком.

#### Перекус

- киви спелое 2 шт.



#### Обед

- щи на говяжьем бульоне 200 мл;
- тост из цельнозернового хлеба с отварной говядиной и свежим огурцом;
- яблочный компот.

#### Ужин

- морковные котлеты 200 г;
- соус из йогурта, чеснока и зелени 50 г;
- чай травяной;
- натуральный зефир 50 г.

#### На ночь

- свежий кефир 200 мл.

### ВТОРНИК

#### Завтрак

- каша гречневая 150 г;
- салат из помидора и огурца 100 г;
- масло оливковое или подсолнечное 30 г;
- зеленый чай.

#### Перекус

- салат из тертого яблока, стеблей сельдерея и моркови с натуральным йогуртом 100 г.

#### Обед

- суп овощной с белой фасолью 200 мл;
- фокачча из муки 1 сорта с отрубями 100 г;
- яблочный компот.

#### Ужин

- минтай, запеченный с кабачком и луком 200 г;
- картофельное пюре 100 г;
- напиток по выбору.

#### На ночь

- свежая ряженка 200 мл.

### СРЕДА

#### Завтрак

- творожная запеканка 150 г;
- йогурт греческий 50 г;
- яблочное пюре 50 г;
- некрепкий кофе с молоком.

#### Перекус

- ассорти орехов и сухофруктов 50 г.

#### Обед

- свекольник 200 мл;
- минтай, запеченный с кабачком 100 г;
- ягодный морс.

#### Ужин

- котлеты из индейки 100 г;
- чечевица отварная с морковью и луком 100 г;
- яблочная пастила 50 г;
- чай с фенхелем.

#### Ужин

- йогурт питьевой 100 мл.

### ЧЕТВЕРГ

#### Завтрак

- яблоко, запеченное с орехами, черносливом, медом 2 шт.;
- цикорий с молоком.

#### Перекус

- творожная запеканка 100 г.



#### Обед

- котлеты из индейки 2 шт.;
- винегрет с маслом 150 г;
- хлеб «бородинский»;
- ягодный морс.

#### Ужин

- запеканка из тыквы, моркови, кабачков, куриного фарша 200 г;
- сметана 50 г;
- свежий огурец;
- цитрусовый мармелад 30 г;
- ромашковый чай.

#### На ночь

- кефир 200 мл.

# ПИЩЕВАРЕНИЕ В ПОРЯДКЕ

## ПЯТНИЦА

### Завтрак

• каша пшеничная на молоке 200 г; • масло сливочное 10 г; • яблоко кислое тертое с медом; • ячменный напиток с молоком.

### Перекус

• винегрет 100 г с нерафинированным подсолнечным маслом.

### Обед

• борщ постный 250 мл; • сметана 20 г; • тост из ржаного хлеба со сливочным сыром; • апельсиновый сок.

### Ужин

• свинина духовая запеченная 150 г; • картофель запеченный 2 шт.; • салат из свежих овощей 100 г; • чай с фенхелем.

### На ночь

• простокваша 200 мл.

## СУББОТА

### Завтрак

• каша овсяная на воде, с черносливом; • тост со сливочным маслом; • чай с молоком.

### Перекус

• 2 сезонных фрукта на выбор.



### Обед

• рыбный суп с картофелем и перловкой 200 мл; • рыба отварная 100 г; • компот из сухофруктов.

### Ужин

• салат «Оливье» с говядиной, с заправкой из йогурта и горчицы 200 г; • фоккача из цельнозерновой муки с сыром 100 г; • напиток по выбору.

### На ночь

• йогурт греческий 100 г.

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

### Завтрак

• омлет из 2 яиц с помидорами; • тост с творожным сыром; • кофе.

### Перекус

• яблоко, запеченное с творогом.

### Обед

• отварная говядина 150 г; • салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком 100 г; • компот из сухофруктов; • сушки.

### Ужин

• рыбное заливное 150 г; • овощное рагу 100 г; • тыквенный маффин 80 г; • напиток по выбору.

### На ночь

• минеральная магниевая вода 100 мл.

## РЕЦЕПТЫ

### ФОКАЧЧА С СЫРОМ

325 кКал на 100 г

#### Ингредиенты на 4 порции:

• 1,5 граненых стакана муки высшего сорта  
• 2/3 стакана цельнозерновой муки • 5/6 стакана теплой воды • 2 ст. ложки оливкового масла для теста • 1 ч. ложка соли • 1 ч. ложка сахара • 1,5 ч. ложки сухих дрожжей • 2 ст. ложки оливкового масла для обмазки • 100 г твердого тертого сыра • 2 щепотки сушеного или 1 веточка свежего розмарина • 1 зубчик чеснока.

Смешать в миске сухие ингредиенты. В воду добавить масло, размешать, вылить в муку и замесить тесто. Если оно сильно липнет к рукам, добавить еще немного муки. Оставить в теплом месте, чтобы тесто увеличилось в объеме, затем обмять и оставить еще на 30–60 минут, чтобы оно снова поднялось. Тесто растянуть в лепешку и уложить на противень, смазанный маслом. Оставить на 10 минут, выпекать при 220°C 15–20 минут. Смазать оливковым маслом, посыпать сыром, давленным чесноком и розмарином.



### САЛАТ ОВОЩНОЙ

58 кКал на 100 г

#### Ингредиенты на 2 порции:

• 1 морковь • 1 свекла • 100 г белокочанной капусты • 1 яблоко кислое • 1 красная луковица • 1 ч. ложка семян укропа и фенхеля • 1 ст. ложка яблочного уксуса • 2 ст. ложки подсолнечного масла; соль по вкусу.



Капусту очень тонко шинковать, посолить и помять. Морковь и свеклу очистить, натереть с яблоком на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами. Смешать, посолить по вкусу, добавить семена, заправить смесью уксуса и масла. Перед подачей дать настояться 1–2 часа.

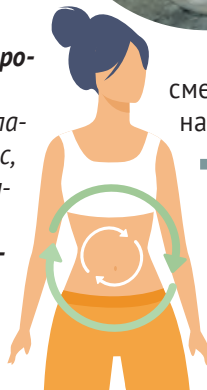
## ГДЕ БРАТЬ КЛЕТЧАТКУ

**Растворимая клетчатка нужна для нормального функционирования микробиома кишечника. Едим:**

цитрусовые; яблоки; груши; топинамбур; морковь, тыкву; баклажан; брюссельскую капусту; брокколи; фасоль; чечевицу; овес, рожь; пшеницу; ячмень; гречку; миндаль; фундук; семена подсолнечника; семена льна.

**Нерастворимая клетчатка нужна для стимулирования нормального опорожнения кишечника. Едим:**

цельнозерновую муку и крупы; отруби; горох; фасоль; чечевицу; яблоки; киви; манго; авокадо; помидоры; морковь; свеклу; все виды капусты; картофель в кожуре; все виды орехов и семян.



### ВНИМАНИЕ!

Количество клетчатки в рационе нужно увеличивать постепенно, одновременно с этим приучаясь пить больше воды.

Ольга Бельская

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ



## ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

Маленький Петя готовится к школе и учится писать. Оставшись в своей комнате, пока бабушка задремала, он тренируется писать буквы. У него отлично получаются буквы Л, И, К, буквы О, С и Г получают кое-как, а вот буква Е совсем не выходит. На чем учится писать Петя?

*«Эшорьдлгои эн пивнни пивчнннглдкэ п пичнндэргои с явхлб лшошеи тгпнх эсдрго вн шэтпи но :шэвто»*

«Недостаток», проходящий с годами	«Магазин» лекарств и витаминов					Говорят, она спасет мир														
↓	Праотец для всех живущих		Перелом угла страницы		Ремень для крепления попоны	И галоп, и рысь, и карьер		Запах каплей датского короля		Жаргонный синоним невезения		Улица, воспетая Булатом Окуджавой								
	→		↓			Грохот грома перед грозой				Грузчик, работающий под крики чаек		Лодка для катания по льду								
						Индонезийская мужская юбка				↓										
	↙	Капризная кокетка	Женский «бодибилдинг»		Резвый участник дерби			Брат чеховской Раневской		↘	Бьющие по фигуре булки									
	→	Казна римского императора				Собака пренебрежительно	Приседание у балетного станка	Лодка у народов Севера					Глубокая яма на дне реки							Она и в Салехарде, и в Барнауле
	↙					... Гиннесс в роли Оби-Ван Кеноби					Смена гульдена, эскудо, лита, лата									
		«Жи» или «ши», написанное через «ы»		Песня «Любэ»				Красивый ... из пентхауса	Курорт Карловы ...											Старорусское название шеи
							1/24 луидора													
		Пачка на тонкой талии балерины		Тяжело в нем, легко в бою							Тренировка у фехтовальщиков		Пресноводная рыба из карповых							
											Поперечные брусья мачт									
Спел про «девушку в автомате»						Чаша с ладаном														

ТРАДИЦИОННЫЕ ЯПОНСКИЕ ГОЛОВОЛОМКИ  
**100 САМУРАЕВ**  
ЯПОНСКИЕ СКАНВОРДЫ  
№11 2022

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ДЕРЖИМ РАЗУМ В ТОНУСЕ!  
БОЛЕЕ **200** ЗАДАНИЙ  
**СКАНВОРДЫ**  
ГОЛОВОЛОМКИ • КРОССВОРДЫ • АНЕКДОТЫ  
**Наш размер**  
№6 2022

БОЛЬШИЕ КЛЕТКИ  
ГВОЗДЬ НОМЕРА!  
**НАШ СКАНВОРД**  
№11 2022

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

**OZON** ozon.ru<sup>1</sup> и **WILDBERRIES** wildberries.ru<sup>2</sup>

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

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

Реклама

**ВСЕ: от А до Я**

На правах рекламы

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

**АНТИКВАРИАТ**

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, под-стаканники, 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 РАДИО-ТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыва-тель, усилитель, колонки, динами-ки, запчасти. В любом состоянии. Радио-измерительное оборудова-ние (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

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

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

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

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

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

**АРБ «АДАЛЕТ»**  
☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская».  
ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РЕГИОНАХ:  
Санкт-Петербург; Нижний Новгород;  
Казань; Екатеринбург  
☎ 8-800-505-00-15  
(звонок бесплатный)

# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

**ОТВЕТЫ**

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

## ГОРОСКОП НА 25 НОЯБРЯ – 8 ДЕКАБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Бытовые проблемы могут навалиться на Овнов в этот период. Хорошая новость состоит в том, что небесные светила подарят вам достаточно жизненных сил, так что вы со всем справитесь.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецам не стоит загружать себя работой и бросаться на помощь всем вокруг. Фитнес или спортивные танцы помогут быть в тонусе и не падать духом, пейте больше жидкости, ешьте овощи.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Для Львов наступает прекрасный период. Ваше самочувствие и жизнелюбие будут на высоте, пользуйтесь моментом, чтобы решить важные вопросы. Не забывайте гулять и высыпаться.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Для здоровой кожи и хорошего пищеварения Весам светила предписывают частые прогулки и курс витаминов. Чтобы унять тревожность, стоит меньше смотреть телевизор и заниматься хобби.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Даже при идеальном самочувствии Стрельцам рекомендуется полное медицинское обследование. Для хорошего расположения духа подойдет шоппинг и свеже-сваренный кофе с корицей.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Холодные деньки не смогут подкосить Водолеев, если те займутся иммунитетом. Компот из сухофруктов и здоровый сон – то, что вам нужно. Отличное время для посещения культурных мероприятий.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



25 ноября – 7 декабря  
**РАСТУЩАЯ ЛУНА**

25–30 ноября –  
растущая Луна, 1 фаза

Не стесняйтесь проявлять себя на работе, пробовать в необычных видах досуга или просто сделать шаг навстречу близкому человеку. Луна покровительствует тем, кто сможет отбросить свои страхи и стать сильнее и мудрее, чем был еще вчера. Стоит обновить имидж.



8 декабря  
**ПОЛНОЛУНИЕ**

1–7 декабря –  
растущая Луна, 2 фаза

Доброжелательность станет ключевым фактором успеха в этот период. Будьте открыты миру, помогайте нуждающимся в вашей поддержке и будьте уверены, что бумеранг добра вас настигнет. Особое внимание в эти дни постарайтесь уделить своему образу жизни, хорошо бы наладить биоритмы



9–22 декабря  
**УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА**

и попробовать интуитивное питание.

**8 декабря – полнолуние**

На высоте окажутся интеллектуальные способности, успехов получится добиться в приобретении новых навыков и знаний. Слушайте себя и постарайтесь не пренебрегать потребностями организма. Творческое и креативное мышление поможет решить давние проблемы.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцам нужно стараться получать положительные эмоции по максимуму, не упускайте шанс встретиться с друзьями или сходить на концерт. И помните, необходимо хорошо высыпаться.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды рекомендуют учиться спокойствию и терпению и в этот период избегать стрессов. Справиться с нагрузкой и улучшить здоровье помогут медитация вкупе с дыхательной гимнастикой.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девы будут удачливы в материальных вопросах. Но звезды предупреждают о необходимости серьезно отнестись к своему рациону, предпочтение лучше отдавать домашней еде.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы, бросайте все и уезжайте на отдых, смена обстановки вам необходима для пополнения внутренних резервов организма. Общение с близкими точно не будет лишним.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козероги будут постоянно чувствовать сонливость. Расстраиваться не надо, ваш организм просто копит силы для новых свершений. Подбадривайте себя зеленым чаем и пешими прогулками.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Чудесные знакомства сулит этот период Рыбам, не бойтесь рисковать и делать первый шаг. Введите в меню рыбу и не отказывайтесь в удовольствии провести больше времени в кругу близких людей.

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

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

Главный редактор:  
АЛЕШИНА Л. М.  
тел.: 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

№ 22 (165). Дата выхода:  
25.11.2022

Подписано в печать: 18.11.2022  
Номер заказа – 2022-03852  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 23.11.2022

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

Тираж 186 400 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 пересылки означает  
согласие их автора на использование  
присланных материалов в лю-  
бой форме и любым способом в из-  
даниях ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

Копирование без указания  
источника запрещено.

# Исцелиться может каждый, и вы - не исключение!

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



Храм Святого Шарбеля в Ливане

### 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.

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

## 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.



### Книга «Святой Шабель. Чудесное исцеление в России»

Отзывы людей, о том как и от каких болезней они исцелились. **450 страниц + чудотворные образы!**

**Цена: 1399 р.**

16+ новинка!

### количество ограничено!

## Икона Святой Целитель Шарбель



Исцеляющий образ христианского монаха должен быть в доме каждого человека!

Ширина: 13 см x 18 см **1999 р.**  
 Высота: 18 см x 24 см **2399 р.**  
 21 см x 27 см **2699 р.**

Выполняется только под заказ!!! количество ограничено!

## ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: **wolvesby.ru**

## ИКОНА ЗАЩИЩАЮЩАЯ СОЛДАТ: КАКУЮ ИКОНУ ДАТЬ СЫНУ В АРМИЮ И КАК ПРАВИЛЬНО ЗА НЕГО МОЛИТЬСЯ?

### УНИКАЛЬНАЯ НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА ИЗ НАТУРАЛЬНОГО КАМНЯ ОБСИДИАНА НА ТЕСЕМКЕ "АВГУСТОВСКАЯ БОГОМАТЕРЬ"



(для защиты сыновей и дочерей господних, ушедших на войну!)

Эту небесную покровительницу в православии почитают как защитницу земель русских от незваного гостя. Она оберегает солдат на протяжении всего срока несения службы.

В самые сложные моменты жизни, когда мы бессильны и никто не может помочь с решением проблемы, в отчаянии взываем к небесам. От защиты Всевышнего зависит и благополучие наших родных.

+ 2 молитвы в комплекте:

1. Для матери и родных
2. Для солдат

**ЦЕНА: 999 Р.**

Уникальная настольная икона из натурального камня обсидиан на подставке.



### "МОЛИТВА СЯТОЙ БОГОМАТЕРИ АВГУСТОВСКОЙ"

РАЗМЕР: 100 мм \* 65 мм

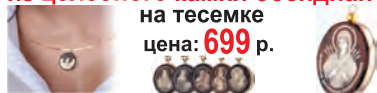
(для защиты сыновей и дочерей господних, ушедших на войну!)

Защитная икона должна быть в доме каждого человека!

**ЦЕНА: 1999 Р.**

У матери есть возможность хранить солдата своими молитвами. Эта святая самая сильная защитница, которая слышит молитвы матерей военнообязанных и самих солдат, несущих службу.

### НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан на тесемке



цена: **699 р.**

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

**ПРИРОДНЫЙ ЯНТАРЬ БРАСЛЕТ: 1099 р.**  
**БУСЫ: 1599 р.**

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



«Янтарь» «Малахит»  
 «Бирюза» «Аметист»

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



«Янтарь» «Малахит»  
 «Бирюза» «Аметист»  
 Серьги:

### 9 Исцеляющих образов Святого Шарбеля на белорусском натуральном льне



Цена: **1999 р.**

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

Тигровый глаз, Опал, Агат, Нейфрит, 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: 699 р.

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

### 999 р. «Святой Шарбель» НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан

Исцеляет все болезни!

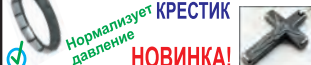
### ПЕРСТЕНЬ ДЛЯ ВОДИТЕЛЯ С ОБЕРЕГАЮЩИМ НИКОЛАЕМ ЧУДОТВОРЦЕМ



ПОЗОЛОТА 24 К: **1599 р.**  
 СЕРЕБРО: **1199 р.**

Цена одного изделия: **699 р.**

### ГЕМАТИТОВЫЙ ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК



Нормализует давление **НОВИНКА!**

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

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

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ: **8-029-735-71-71**

Viber WhatsApp **+375-25-735-71-71**

ИП Шермет Сергей Валерьевич ОГРНИП 321673300004616



РЕКЛАМА

# ЗАРЯДКА ДОМА - ЗАРЯД БОДРОСТИ И ЗДОРОВЬЯ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

**BRADEx™**  
Fitness

Последние несколько лет кардинально изменили привычный для многих распорядок дня. Нормой стала «удаленка», постоянная сидячая работа за компьютером по 8-10 часов в день. Недостаток движения незамедлительно сказывается на здоровье: страдает позвоночник, легкие, иммунитет, мышцы становятся дряблыми, а вес тела избыточным. Простым и доступным способом решения этой проблемы будет зарядка в домашних условиях.

Домашняя гимнастика – это несложный комплекс упражнений, который помогает держать мышцы в тонусе, а фигуру – в стройности. Для подтянутого, сильного тела достаточно всего 45 минут в день. Это может быть, как утренняя, дневная, так и вечерняя зарядка. На каждый подход потребуется 15 минут.

Утренняя зарядка обычно состоит из простых физических упражнений, которые выполняются после пробуждения. Выполняя гимнастику утром, постарайтесь задействовать все мышцы тела, в том числе ягодичные и икроножные. На этом этапе желательна умеренная нагрузка.

Дневная зарядка проводится в середине рабочего дня и отличается большей интенсивностью. Для получения нужной нагрузки рекомендуются фитнес-гаджеты торговой марки Bradex.

Отличный инструмент для моделирования силуэта и прокачки спины – это массажный валик Bradex «Туба Про». Он незаменим для стимуляции кровообращения, облегчения состояния при скоплении молочной кислоты в мышечных волокнах. Регулярное использование валика во время зарядки сделает мышцы сильными, а тело подтянутым без эффекта «апельсиновой корки».

Увеличить в разы эффективность тренировок дома можно с помощью эспандера Bradex «Восьмерка». Компактный и простой в использовании трена-



жер не нагружает суставы и сухожилия, обеспечивает необходимый объем нагрузки для всех групп мышц. Эспандер подходит для формирования выразительных изгибов тела.

Для выполнения упражнений дома, в спортзале подходит набор фитнес-резинки Bradex. В комплекте есть латексные эспандер-ленты с различной степенью сопротивления. Красная тонкая резинка рассчитана на вес 2-15 кг.

Подходит для прокачки рук, общего разогрева. Средняя черная резинка дает нагрузку 5-22 кг. Ее можно использовать для тренировки ног, ягодиц. Фиолетовая широкая резинка обеспечивает сопротивление 12-36 кг. Она рекомендована для людей с высоким уровнем подготовки. Тренироваться с ней удобно и эффективно. Они заменяют тренажеры, гантели и используются для проработки всех групп мышц. Регулярные занятия повышают выносливость организма, помогают похудеть, восстановиться после травм.

Вечерняя зарядка выполняется в конце дня. Ближе к вечеру будет полезна йога, дыхательные практики. Они настраивают внутренние системы организма на ночное самовосстановление.

Выполнение домашней разминки каждый день заряжает организм жизненной энергией, отличным настроением и поддерживает здоровье. Полезная привычка укрепляет иммунитет, стимулирует работу мозга и всей нервной системы.

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

Приобрести товары BRADEx можно на маркетплейсах Wildberries и Ozon. Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте [bradex.ru](http://bradex.ru)

