

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 06 (125)

26 марта –  
8 апреля  
2021 года



## КАРИЕС

НЕ ДАДИМ БОЛИ УКУСИТЬ

СТР. 17

## МИФЫ О ЗРЕНИИ

ВЫЯВЛЯЕМ И РАЗВЕНЧИВАЕМ

СТР. 9

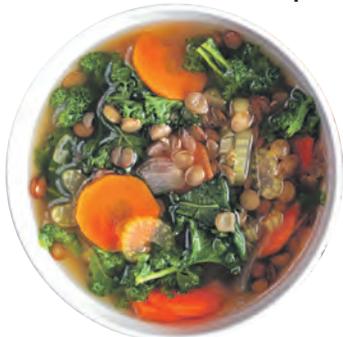
## НЕ В ТО ГОРЛО

КАК ПОМОЧЬ ПОДАВИВШЕМУСЯ

СТР. 8

## ЧЕЧЕВИЦА

7 ПРИЧИН ВВЕСТИ В РАЦИОН



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 1 0 0 6

УХОД  
ЗА СУХИМИ  
ПЯТОЧКАМИ

СТР. 23

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ВТОРОЕ СЕРДЦЕ  
МУЖЧИНЫ:

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ  
О ЗДОРОВЬЕ ПРОСТАТЫ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# МИГРЕНЬ: ЧЕМ БЫСТРО СНЯТЬ БОЛЬ БЕЗ ПОБОЧНОГО ВРЕДА?

В голову как будто гвоздь забивают... Боли невыносимые, а обезболивающие не всегда помогают. Накатывает тошнота, возникает желание свернуться в клубочек, засунуть тяжеленную голову под подушку и никого не слышать и не видеть...

## 1. Почему возникает замкнутый круг?

Мало того, что человека терзает ужасная головная боль, так мигрень может еще и сделать его заложником лекарств. Медики утверждают, что эффект привыкания может легко возникнуть и от самых популярных лекарств<sup>1</sup>.

**В Германии было проведено исследование<sup>2</sup>, в котором приняли участие 7 417 человек разного пола. Половина из этих людей имела лекарственно зависимую мигрень.**

Бывает, что клетки мозга, отвечающие за чувствительность к боли, привыкают к анальгетикам, и действие препаратов заканчивается, рецепторы реагируют более остро на малейшие болевые сигналы, требуя новой дозы анальгетика. И выбраться из порочного круга «боль – обезболивающее – боль» невероятно сложно.

## 2. Помогут ли спазмолитики? И почему

В самом начале приступа, уровень так называемого гормона радости в крови резко повышается, сосуды головного мозга при этом сужаются, и нервные клетки испытывают острую нехватку кислорода. Затем происходит противоположный скачок. Уровень серотонина резко падает, а сосуды сильно увеличиваются, что порождает пульсирующую боль. Многие ошибочно принимают спазмолитик, чем еще больше расширяют сосуды и усугубляют ситуацию!

Чтобы облегчить жизнь страдающим мигренью и не допустить развития ее осложнений (например, мигренозного инсульта), учёные внедрили в лечебный процесс щадящую и результативную магнитотерапию.

## 3. Что может помочь снять головную боль без таблеток?

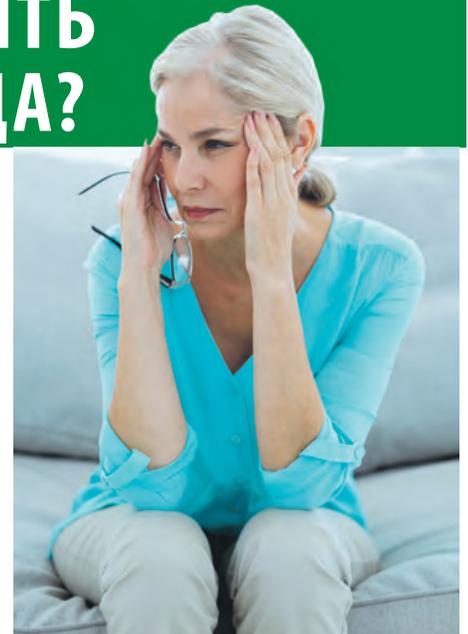
Воздействие осуществляется на очаг боли – на голову. Магнитное поле нормализует тонус сосудов мозга и подачу кислорода в мозг, ликвидируя кислородное голодание. Магнитное импульсное поле активизирует деятельность клеток, улучшает кровоток, восстанавливает кровоснабжение и питание мозга, восстанавливая его естественную работу.

<sup>1</sup> <http://www.goodhouse.ru/health/zdorovyey/350511/>  
<sup>2</sup> Из открытых источников

При регулярном применении магнитотерапии реально предотвратить появление приступа или быстро избавиться от боли.

**Магнитотерапия создана для того, чтобы значительно снизить интенсивность боли до терпимого уровня или даже полностью снять боль.**

Кроме этого магнитотерапия улучшает качество сна, память, нормализует эмоциональное состояние. Магнитотерапия позволяет человеку спокойно спать, работать и радоваться жизни без боли.



№ ФСР 2012/13599

### ДИАМАГ дает возможность:

- снять боль без дополнительных медикаментов,
- избавиться от тошноты, головокружения,
- убрать аритмию,
- стабилизировать артериальное давление,
- восстановить качество сна,

- улучшить психоэмоциональное состояние, убрать тревожность,
- улучшить кровоснабжение и питание мозга.
- уменьшить количество лекарств, а иногда даже совсем от них отказаться.

**Для достижения желаемого результата нужно всего лишь 20 минут в день!**

## Спешите Купить Диамат (Алмаг-03) по ВЫГОДНОЙ цене до 10 Апреля!

В МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ И ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНАХ:

• **Мед-магазин.py<sup>2</sup>**  
8 (800) 700 5 200

• **Грамикс<sup>4</sup>**  
8(495) 505–63–83

• **СберЕаптека<sup>6</sup>**  
495 730 53 00

• **магазин «Медтехника»<sup>3</sup>**  
8 (800) 505 - 65-28

• **Плеер.py<sup>5</sup>**  
8 (495) 775-04-75

• **Пиллюли.py<sup>7</sup>**  
8 495 926-36-42

<sup>2</sup> ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ» ОГРН 1175029014710. Юридический адрес: ОБЛАСТЬ МОСКОВСКАЯ ГОРОД ХИМКИ УЛИЦА ЭНГЕЛЬСА ДОМ 20 ЭТАЖ/ПОМ 1/9.

<sup>3</sup> ООО «БЛАГОМЕД» Юр.адрес г. Москва, ул. Поляны, д. 5 пом. 39.41 ОГРН 1187746406374

<sup>4</sup> ООО «ГРАМИКС» ОГРН 1197746086449, 119021, г Москва, переулок Оболенский, дом 9 КОРПУС 2, ЭТ 1 П В К 7 ОФ 15.

<sup>5</sup> ООО «Рассвет», ОГРН 1147746619240 Юридический адрес: 115230, РФ, г. Москва, Варшавское шоссе, д. 65, корп. 2, помещение V, комната 6.)

<sup>6</sup> ООО «ЕАптека»; Адрес: Москва, Фрунзенская набережная, дом 42, цокольный этаж, помещение I, комната 2; ОГРН: 1147746631988

<sup>7</sup> ООО «ПарусИнвест» юр.адрес: Москва, ул. Обручева, 16к1, этаж 3, помещение 1, комната 12 ОГРН: 1167746630831

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-он, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод». Бесплатный телефон завода: 8 (800) 350-02-13. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005474 от 08.06.2018 г.

РЕКЛАМА 16+

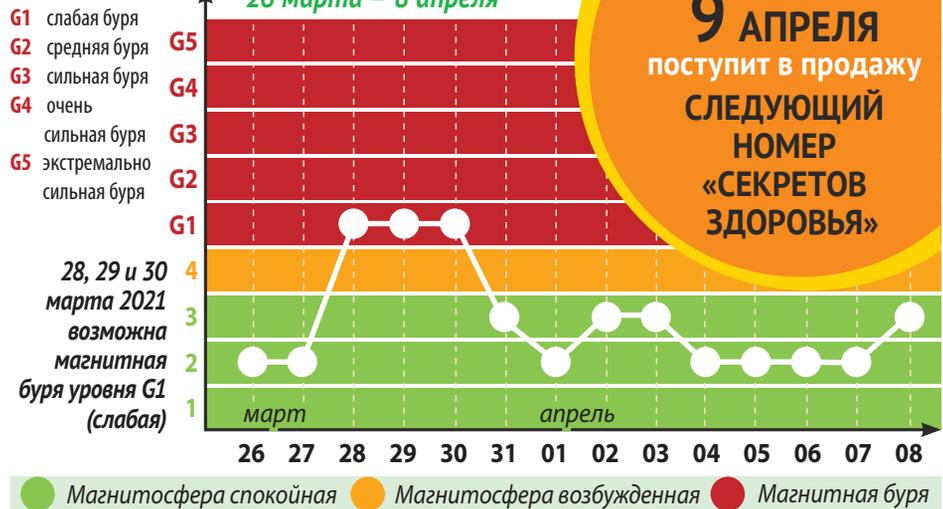
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### 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



### ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

### Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благополучием. Молва о нём росла, и всё больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.

### Животворящее масло Шарбеля для миллионов!

НАБОР «Исцеляющий Шарбель»

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

цена: 1299р.

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

### НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА целебная из камня обсидиан

на тесемке  
цена: 399р.



«Богородица Казанская» (для слабобудящих и незрячих), «Матрона Московская», «Евфросиния» (от болезней), «Божья Мать Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (охраняет водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды).

### ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: [wolvesby.ru](http://wolvesby.ru)

Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебро: 399р.

Крестики: мужские, женские и детские.

Кольца обручальные размеры: 15-25 ширина 3и 6 мм  
Кольцо «Спаси и сохрани» ширина 4 мм

Бесплатный звонок по всей России:  
**8-800-200-15-57**  
Viber +375-25-735-71-71  
ИП Шеремет С.В. ОГРН/ИП 32167330004616 Смоленская обл., г. Стаи, ул. Первомайская 19/2

позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.

Перстень для Водителей с Оберегающим Николаем Чудотворцем

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р.

«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень»

«Аметист» «Малахит»  
Янтарь Бусы 3х видов: ВЕС: 15г. - 999р., 35г. - 1599р., 45г. - 1999р. Браслет: цена: 999р.

### ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА

На холсте. В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон Земли Русской в одной иконе. Размер: 28см. х 28см. Цена со скидкой: 1999р.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.

«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень» Кольца: «Аметист» «Малахит»

Кольцо «Лунный камень» серебро цена: 999р.  
Серьги «Лунный камень» серебро цена: 1199р.

### количество ограничено!

«Святой Целитель Шарбель»

699р. НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан помогает в исцелении

Цена одного изделия: позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья» Кольцо и серьги «Защита ангела»

«Вера, Надежда Любовь» Детские серьги «Ангелочки» с нежным фианитом  
Браслет «Медовый янтарь» Цена: 1499р. Количество ограничено!

### Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление»

16+ «Святой Шарбель в России» Рассказы людей, от каких болезней они исцелились.

450 страниц + чудотворные образы!  
цена: 899р.

Цепочка и браслет «Вьюнок» мужские и женские; позолота 24к. и серебро; Браслет (20см): 699р. Цепочка(60см): 1099р. Набор(цепочка+браслет): 1399р.

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Для поддержания давления цена: 499р.



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

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

### ✉ ОТВАР ПИТЬ – КАШЕЛЬ СМЯГЧИТЬ

Сейчас многие кашляют. Зима затянулась, холодно, впереди слякотно-промоглое межсезонье. Я сама грипповала в этом году, кашель лечила месяц почти. Чего только не перепробовала. А понравился мне один отвар. Готовить просто, пить приятно, помогает довольно быстро. Мне, во всяком случае, очень помог. Поэтому спешу поделиться рецептом, может, кому-то тоже пригодится. 3 ст. ложки семян льна измельчить в порошок. Залить литром крутого кипятка. Отставить на 10 минут, затем взболтать и процедить. В процеженный настой добавить 30 г плодов аниса и 50 г измельченного корня солодки. Хорошенько перемешать, добавить

450 мл цветочного меда. Полчаса томить смесь на самом медленном огне. Процедить, дать немного постоять. Принимать по полстакана три-четыре раза в день. Мед можно не добавлять на этапе томления, а влить по вкусу после приготовления отвара.

Любите себя и будьте здоровы!

*Дина Олеговна  
Романова,  
г. Владимир*



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### «ОБЕЗЖИРИМ» БЛЮДО

Если приготовленное блюдо кажется вам слишком жирным, призовите на помощь лед. Заверните кубик льда в бумажную салфетку и проведите им по поверхности блюда. Лишний жир «примагнитится» к кубику и впитается в салфетку.

*Елена Акимовна, Новосибирская обл.*

### ✉ НАСТОЙ ОТ ОТЕКОВ ПРОСТОЙ

При гипертонии и сердечной недостаточности часто мучают отеки. В такой ситуации врачи нередко выписывают мочегонные средства. Но ведь лекарственные препараты иногда можно попробовать заменить народными средствами. Я вот пользуюсь одним мочегонным настоем, и эффект не заставляет себя ждать. Все очень просто. Нужно в равных частях взять цветки и листья яблони, листья березы и траву хвоща полевого. Я заранее все это засушиваю и храню в холщовых мешочках. 1 ст. ложку сбора заливаю стаканом кипящей воды. Теперь будущий настой нужно хорошо укутать, дать настояться, пока средство не остынет. Процедить. стакан настоя нужно выпить в течение дня небольшими порциями. Пить средство не более пяти дней.



Мне обычно этого времени хватает, чтобы более или менее избавиться от отеков и воспрынуть.

*Елена Куликова,  
г. Новая*

*Москва*

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### УДОБНЫЕ КРЮЧКИ

Рейлы с крючками, которые обычно крепятся на кухне для хранения всевозможных мелочей, можно прикрепить и на стену в ванной. На крючках можно хранить мочалки, тубы с ватными дисками, расчески и иные полезности.

*Любовь Гомонова, г. Курган*

### ✉ НОЖКИ ЗАГУДЕЛИ – МАЗИ ПОДОСПЕЛИ

Варикоз у меня давно. Мне кажется, как в беременность вены вспухли, так и мучаюсь. А уже одиннадцать лет сыну. Мазями мажу, лекарства пью. Но ноги нет-нет, да и начинают гудеть. Надо бы операцию сделать, да то ведь в город ехать надо, и боюсь очень. Может, и решусь когда, муж все уговаривать не устает. Пока же спасаюсь подручными средствами. Утром и вечером растираю кожу над вспухшими венами яблочным уксусом. А когда боль одолевает, прибегаю к «экстренной помощи» – смазываю больные места смесью йода и нашатыря. Готовлю ее заранее и всегда держу под рукой. Итак, 4 пузырька йода соединить с 1 флаконом нашатырного спирта. Выдерживать пять дней в холодильнике, а затем убрать в темное место. Я убираю в прикроватную тумбочку. Боль после применения средства обычно у меня отступает довольно быстро.

*Варвара Якименко, Вологодская обл.*

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ ДЛЯ ЛИМФОУЗЛОВ НАСТОЙ ГОТОВ

Был в моей жизни период, когда за-  
немоглось мне. Сильно болела шея,  
замучили фурункулы, мигрени. Сил  
совсем не осталось. Ноги не носили.  
Стала обследоваться, и врачи нашли  
у меня лимфаденит. Антибиотики, фи-  
зиопроцедуры, витамины – лечение  
мощное было. Да то  
ли под-

запустила я болезнь, то ли иммуни-  
тет совсем ослаб, да только туго вы-  
здоровление шло. Решила я подклю-  
чить народную медицину. Благо, живу  
в деревне, всегда запасаю в достатке  
природные дары. Для недужных сво-  
их лимфоузлов приготовила масли-  
це калиновое. Замороженные ягоды  
разморозила, поместила в дуршлаг и  
протерла. Мякоть на кисель пошла, я  
в него для вкуса еще апельсинчик до-  
бавляю. А вот косточки мне для при-  
готовления целебного средства  
нужны. Я промыла их, высуши-  
ла, на тряпочку высыпав, а  
потом в кофемолку. Полу-  
ченный порошок пере-  
сыпала в стеклянную  
емкость и залила по-

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ЛЮБИМЫЙ АРОМАТ

Ароматизировать воздух в туалете  
можно легко и просто аромамаслом. Доста-  
точно несколько капель масла с любимым аро-  
матом нанести на втулки туалетной бумаги.

*Полина Коробко, г. Люберцы*

Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

лулитром оливкового масла и на 2 не-  
дели убрала в темное место. Периоди-  
чески встряхивала. Полученным мас-  
лицем смазывала больные лимфоузлы  
два-три раза в день. Еще принимала  
сок алоэ по 0,5 ч. ложке утром перед  
завтраком. И потихонечку начала ожи-  
вать, полегчало мне. Все-таки приро-  
да-матушка щедра на дары целебные.

*Ольга Митина, Рязанская обл.*

## СОВЕТЫ ПО СЕЗОНУ

Страдаете поллинозом и думае-  
те, что весна не для вас? Ста-  
раетесь переждать дома пери-  
од активного цветения?

Хорошая тактика, но  
не лучшая. 5 не-  
сложных правил  
помогут выбрать  
удачное время для  
ежедневных прогу-  
лок и не «опоздать  
на целую весну»!

### ПРАВИЛА ПРОГУЛОК В СЕЗОН ЦВЕТЕНИЯ

#### 1. ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ

- раннее утро до 6 часов (сильнее все-  
го растения пылят с  
6 до 11 часов утра);
- поздний вечер – после 19–20 ча-  
сов;
- после дождя – в любое время  
сутки.

*В это время воздух наиболее влаж-  
ный, пыление не такое сильное.*

#### 2. УДАЧНОЕ МЕСТО

- гулять стоит там, где  
меньше деревьев, в осо-  
бенности тех, на цвете-  
ние которых аллергия;
- фотосессии рядом
- с копнами сена или в лу-  
гах, где цветут сорные  
травы – не лучшая идея.

#### 3. ВЕТЕР? СИДИМ ДОМА!

Даже если в вашей мест-  
ности аллергенные рас-  
тения еще не зацвели,  
сильный ветер может  
принести пыльцу расте-  
ний из более южных ре-  
гионов.

#### 5. ЗАЩИЩЕН – ЗНАЧИТ, ВООРУЖЕН

- выходя на улицу, сле-  
дует надевать очки и  
защитную маску (ре-  
спиратор);
- пользоваться назаль-  
ными барьерными  
средствами – порошок целлюлозы;
- применять носовые фильтры для  
защиты от пыльцы;
- не проветривать квартиру в сухую  
ветреную погоду;
- дважды в день проводить влажную  
уборку дома;
- принимать душ после улицы, обяза-  
тельно мыть волосы, промывать нос,  
глаза, уши; стирать одежду после  
каждой прогулки;
- принимать антигистаминные пре-  
параты.

#### 4. ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ

- в сухую погоду концентрация пыльцы выше;
- чем ярче светит солнце, тем активнее фотосинтез и, соответственно, пыление;
- при температуре выше 28° С растения не пылят!

## Весна аллергия... ТОЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕКРАСНОЙ!



# ЧТОБЫ АВИТАМИНОЗ МНОГО БЕД *не принёс*

## ВСТРЕЧАЕМ ВЕСНУ С ВИТАМИНАМИ

Пока ещё сонная, но уже готовая объять теплом и солнечным светом, весна всё щедрее делится с нами дурмящими ароматами пробуждающейся природы. Мы кожей ощущаем грядущее обновление – с готовностью снимаем шапки, переодеваемся в лёгкие куртки. Уже поглядываем на мутные стёкла окон, желая натереть их до блеска, радуемся первым всходам рассады, с нетерпением ждём дачного сезона. Вот только силы на это есть не всегда. Организм из зимней спячки выходит неохотно. А виной тому весенний авитаминоз.

### СТОП, ОТЧАЯНИЕ!

Это закономерно. Все, что дарит овощам и фруктам щедрое летнее солнышко, к весне уже иссякает. Объяснимо и наше желание по-быстрому перехватить углеводной пищи и замереть под пледом, спрятавшись от зимних холодов. За время морозного сезона мы запас-

ли в достатке жиров, нужно же было как-то согреться. А вот витаминами и минералами организм обеднели. И весной это особенно ощутимо – вялость, быстрая утомляемость, сонливость, участившиеся простудные заболевания, боли в суставах, нервозность. А хочется-то движения, обновления, любви, в конце концов!

Не будем отчаиваться, будем исправлять ситуацию.

### МАЛОВАТО БУДЕТ

Одной из причин нехватки витаминов и минералов ученые называют снижение общей калорийности рациона. Нет, делать это необходимо, чтобы поддерживать в норме вес и здоровье. Современному человеку действительно нужно меньше еды, чем его предкам. Жизнь стала более размеренной, менее энергозатратной. Но потребность в витаминах и минералах осталась прежней, а потому восполнять их запас необходимо не только с пищей. Ученые выяснили, что этого источника недостаточно. Потребуется сбалансированные витаминно-минеральные комплексы.

### ОСОБЫЙ МИНЕРАЛ

Знаете ли вы, что при нехватке кальция в организме не только ногти и кости становятся ломкими, но и начинает сбоить сердце, шалить нервы? Свертываемость крови, клеточная защита, выведение солей тяжелых металлов – в каждом из этих процессов кальций играет заметную роль. Но за зиму запасы и этого важного нутриента истощаются. Если верить ученым, по своей структуре нам ближе всего органический кальций, которым богата яичная скорлупа. Это стоит принять к сведению. Как и то, что его усвояемость зависит от тех витаминов, с которыми он «дружит». Если существует и их нехватка, рассчитывать на то, что необходимый минерал усвоится в полной мере, не приходится. Поэтому весенняя «подкормка» организма должны быть комплексной.

### ДРУЗЬЯ- ТОВАРИЩИ

● **МАГНИЙ** – важен для усвоения кальция, и в этом тандеме нутриенты регулируют сердечный ритм и нормализуют артериальное давление, наполняют нас энергией, успокаивают нервную систему, снимают мышечные боли. Усилить работу «дуэта» помогают фосфор и витамин А.

● **ФОСФОР** – в союзе с кальцием, поддерживает здоровье костей и зубов, улучшает когнитивные способности мозга.

● **ВИТАМИН А** – повышает остроту зрения, омолаживает нашу кожу и поддерживает здоровье слизистых оболочек.

● **ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В** – незаменимы для нормальной работы нервной системы, мышц, в процессе обновления тканей, борются с усталостью, отодвигают старость.

● **ВИТАМИН С** – составляет барьер инфекциям и вирусам, обладает противовоспалительным эффектом, важен для эластичности сосудов.

● **ВИТАМИН D** – участвует в регенерации костных тканей, снижает риск развития остеопороза.

● **ВИТАМИН E** – тормозит развитие атеросклероза, мощный природный антиоксидант.

*Встречайте весну,  
любите себя  
и будьте здоровы!*

### ФАКТ

Согласно результатам исследований, приблизительно 20% витаминов не хватает россиянину даже при идеально составленном рационе калорийностью 2500 ккал.



# НАДЕЖНЫЙ ПОМОЩНИК из яичной скорлупы

**Весна – время принимать витамины и минералы из дополнительных источников. Мы стараемся подобрать оптимальный препарат, в котором есть все необходимые компоненты.**

И такие препараты действительно существуют. Их разработал, сертифицировал и успешно продает российский производитель ООО «Комфорт Комплекс». Называются они «Кальцид» и «Кальцид+магний». Их можно рассматривать как полноценные общеукрепляющие комплексы, источник:

- поливитаминов — витаминов А, Е, РР, группы В, фолиевой кислоты
- органического кальция природного происхождения (яичная скорлупа)
- витаминов С и D3, помогающих кальцию усваиваться наиболее оптимально
- незаменимых аминокислот (метионина, цистеина, лизина, изолейцина), участвующих в синтезе белка
- 21 микроэлемента природного происхождения для поддержания активного иммунитета, здоровья сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

## 50 ПРОЦЕНТОВ ЛУЧШЕ, ЧЕМ 100

Если вы имеете полезную привычку внимательно читать информацию на упаковке, то наверняка отмечали, что в некоторых витаминно-минеральных комплексах указано: одна доза содержит 100% суточной нормы того или иного элемента. На первый взгляд, это прекрасно! Съел – и никакого дефицита в витаминах и минералах. Но при приеме подобных препаратов есть риск передозировки определенных элементов. Ведь вы же питаетесь не только одними таблетками – часть полезных веществ наверняка поступает в организм с пищей. Поэтому гораздо лучше, если витаминно-минеральная добавка содержит от 50 до 70% суточной нормы веществ, которые должны регулярно поступать в организм. Именно такие комплексы безопасны и показаны для длительного применения. И именно такими препаратами являются «Кальцид» и «Кальцид+Магний»!

## КОМАНДА ПОД УПРАВЛЕНИЕМ КАЛЬЦИЯ

Особенность препаратов «Кальцид» и «Кальцид+Магний» заключается в том, что эти комплексы представляют собой хорошо сыгранные «команды» микроэлементов, где каждый «игрок» находится на своем месте и поддерживает товарищей. Все элементы комплексов не просто прекрасно сочетаются между собой, но и обеспечивают наилучшее усвоение кальция. Очень важно, чтобы в составе витаминно-минерального

комплекса не было «антагонистов» – элементов, мешающих усвоению друг друга. Поэтому хороший комплекс – это не тот, где самый длинный список витаминов и минералов, а тот, в котором все микроэлементы отлично «ладят» друг с другом и решают общую задачу – укрепление здоровья человека.

В комплексах «Кальцид» и «Кальцид+Магний» именно синергетическое воздействие микроэлементов помогает организму эффективнее усваивать кальций. Например, для усвоения кальция необходим магний.

А прием кальция без сопровождения витамина С может привести к его откладыванию в желчном пузыре и в почках. Чтобы кальций реально работал над задачей уплотнения костной ткани, которая с возрастом становится пористой, рыхлой и хрупкой, ему необходим такой помощник, как витамин D3. И все эти элементы присутствуют в комплексах «Кальцид» и «Кальцид+Магний».

## А ПРИ ЧЕМ ТУТ ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА?

Кальций не существует в чистом виде – только в соединении с другими элементами. Одни (например, глюконат кальция) усваиваются хуже, другие (цитрат кальция) – лучше. Но именно натуральная яичная скорлупа служит оптимальным источником кальция в хорошо усваиваемой форме. Помимо основного элемента скорлупа богата медью, марганцем, фтором, железом, молибденом, а также кремнием, цинком, фосфором и серой. Все они нужны нашему организму!

Яичную скорлупку толкли и применяли для укрепления здоровья с давних времен. Но зачем же игнорировать современные возможности науки и прогресса?! Сегодня очищенную и прошедшую жесткий санитарно-гигиенический контроль яичную скорлупу можно приобрести в баночке, уже в виде таблеток, в которые добавлено все, что нужно для усвоения кальция в идеальной для организма суточной дозировке.

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.  
СРЕДНЯЯ ЦЕНА ПРЕПАРАТА 170 РУБЛЕЙ.**



**Принимайте «Кальцид» и «Кальцид+Магний» и будьте здоровы!**

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Подавиться может любой человек, от такой неприятности не застрахован никто. И крайне важно знать, как оказать первую помощь в такой ситуации, если вы оказались рядом.

# ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК подавился

**ОКАЗЫВАЕМ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ**



## ЭКСПЕРТ

Как сделать это правильно, рассказывает врач-терапевт Марина ШЛЫКОВА.

### ПОЛНОЕ УДУШЬЕ

- Инородное тело полностью забивает дыхательные пути.
- Человек не может ничего сказать, а издает лишь непонятные звуки.
- Пострадавший пытается кашлять, но кашель слабый.
- При дыхании слышны свисты.
- Пострадавший начинает синеть и теряет сознание.
- На лицо признаки кислородной недостаточности: судороги слабеют, человек затихает.

#### Что делать?

- С силой ударьте пострадавшего между лопатками пять раз.
- Если это не помогло, используйте прием Геймлиха:
  - встаньте сзади пострадавшего, если он в сознании, и обхватите его обеими руками;
  - сожмите одну руку в кулак и его большим пальцем прижмите эпигастральную область живота пострадавшего – между пупком и ребрами;
  - ладонь другой руки положите сверху кулака и с силой вдавливайте его в живот;
  - не придавливайте грудь пострадавшего; для этого контролируйте движения своих локтей – они должны сгибаться;
  - повторяйте до полного освобождения дыхательных путей.

- Если потерпевшему не стало лучше, поочередно повторяйте удары по спине и прием Геймлиха.
- Повторяйте до тех пор, пока человек не начнет дышать.
- Если человек потерял сознание, разожмите его челюсть, сделайте два вдоха изо рта в рот, а затем сложите ладони в замок и сделайте 30 толчков ими в грудную клетку пострадавшего.

- Повторяйте до тех пор, пока человек не придет в сознание.

- Вызовите скорую.

### КАК ВЫПОЛНИТЬ ПРИЁМ ГЕЙМЛИХА СЕБЕ:

- обопритесь всем телом на спинку стула и произведите толчок в направлении вверх в эпигастральной области;
- либо кулак одной руки положите между пупком и ребрами так, чтобы большой палец упирался под ребра; обхватите его другой рукой и нажмите на него так, чтобы давление шло вверх.

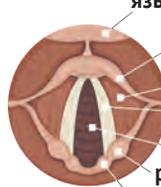
### ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

Клапан, которым заканчивается глотка, может держать открытым пищевой или дыхательный канал. «Не в то горло» пища попадает, когда клапан не успевает перекрыть дыхательный канал. Там оказывается инородный предмет, и человек начинает задыхаться.

#### ЗАКРЫТО



#### ОТКРЫТО



### ЧАСТИЧНОЕ УДУШЬЕ

- Делая дыхательные пути более узкими, инородное тело полностью их не забивает.
- Пострадавший может кашлять, дышать и разговаривать.
- **Что делать?**
  - Вызовите скорую помощь! Затянувшееся частичное удушье может привести к кислородному голоданию.
  - Попросите пострадавшего активно покашлять. Так инородный предмет выйдет из дыхательных путей.
  - Не стучите по спине и не бейте по лопаткам. При частичном удушье это только будет препятствовать выходу инородного тела.
  - **Забудьте про прием Геймлиха!** Он эффективен только при полном удушье. А при частичном, он будет способствовать тому, что из легких будут удалены остатки воздуха, что лишь ухудшит состояние пострадавшего. К тому же вы рискуете сместить инородное тело, что будет лишь способствовать удушью.

### ВАЖНО!

Если человек сталкивается с подобным состоянием часто, причем он не только давится, но и часто сталкивается с приступами удушья во сне, то это повод обратиться к специалисту. Доктор исключит проблемы в деятельности нервной системы.

Наталья Киселёва



Зрение, к сожалению, фактор лимитирующий. Возраст, травмы, всевозможные негативные факторы влияют на его качество не лучшим образом. А тут ещё мифы, которые часто становятся помехой к сохранению зоркости. Будем развенчивать.

## ЕШЬ МОРКОВКУ – ЗРЕНИЕ БУДЕТ ЛУЧШЕ

Чтобы морковь позитивным образом действительно могла повлиять на зрение, ее нужно съесть не менее 70–80 штук в день. Вряд ли это выполнимо, да и не нужно. В ней столько сахара, что поджелудочная точно за это спасибо не скажет. Морковь – ценнейший источник клетчатки и витаминов, но на зрение влияет мало.

# Зрение НА ВСЕ СТО!



## ЗРЕНИЕ ПОРТИТСЯ ОТ ТЕЛЕВИЗОРА

Вовсе нет, если смотреть его на рекомендованном расстоянии – 3 метра от глаз. Тогда глаза не напрягаются и зрение не портится. Неприятные ощущения при просмотре любимых телепередач вызваны, как правило, синдромом сухого глаза, который можно легко устранить с помощью специальных капель, подобранных врачом.

Но телевизор все-таки лучше смотреть поменьше, чтобы избежать шейных зажимов из-за длительной статичной позы. В области шеи проходят 4 артерии и 8 крупных нервов, благодаря которым работает головной мозг и все структуры, подчиняющиеся ему. То есть весь наш организм, в том числе, и глаза. При зажимах нарушается проходимость кровеносных сосудов, глазные структуры плохо снабжаются кислородом и питательными веществами – зрение ухудшается.

## НАДЕЛ ОЧКИ, УЖЕ НЕ СНИМЕШЬ

Если зрение изменилось незначительно, то для его коррекции бывает достаточно всего несколько месяцев носить очки, и перемены к лучшему не заставят себя ждать. Но важно, чтобы очки или линзы были правильно подобраны, а врач дал подробные рекомендации по их ношению: носить постоянно; надевать только для дали – кинотеатр, витрины магазина; только для близких расстояний – чтение, шитье, прополка грядок.

## СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ ВРЕДНЫ

Только, если они некачественные. Из дешевой пластмассы однозначно не полезны. Но очки качественные, с хорошим индексом поглощения ультрафиолета защищают глаза от его вредного воздействия и профилактуют глаукому.

## С ВОЗРАСТОМ «МИНУС» ПРЕВРАТИТСЯ В «ПЛЮС»

Не все так однозначно. Миопия (близорукость) обусловлена длиной глаза, которая с течением времени не уменьшается. Но с годами ослабевает цилиарная мышца (обеспечивающая аккомодацию). Становится менее эластичным хрусталик. Все это в совокупности влияет на аккомодацию – способность одинаково хорошо видеть на разных расстояниях. Развивается пресбиопия, или старческая дальнозоркость, то есть человек хуже видит вблизи и вынужден носить очки для чтения.

Любовь Анина

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»:



- узнаем, как правильно измерять артериальное давление, чтобы показатели на тонометре были точными;
- научимся справляться с изматывающими ночными приступами кашля;
- спросим у онколога, как не стать жертвой колоректального рака и на какие опасные симптомы стоит обращать внимание.

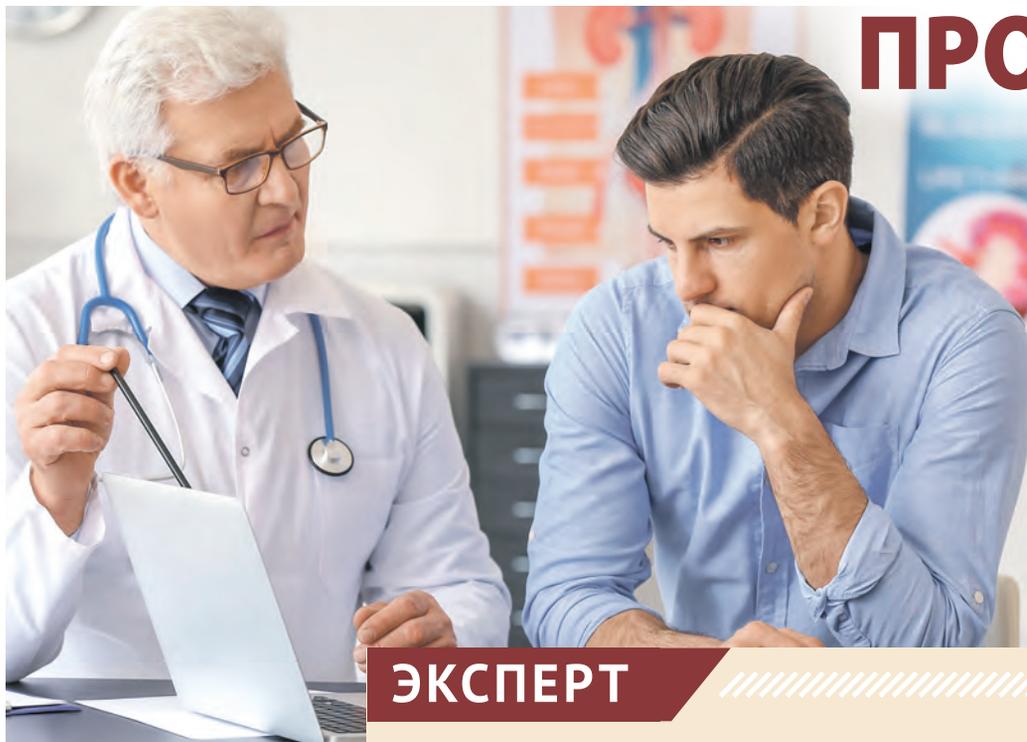


## А ТАКЖЕ

специалист расскажет, как вернуть силу осипшему голосу с помощью несложных народных рецептов; разобьем грядку в аквариуме; узнаем, почему стоит ввести в меню оливковое масло.

Не пропустите, следующий номер поступит в продажу

**9 АПРЕЛЯ!**



# ПРОСТАТИТ:

По данным ВОЗ, 32% мужчин старше 28 лет, 41% – старше 40 лет и 55% – старше 50 лет страдают от простатита. Хотя этот самый распространённый мужской недуг сам по себе не представляет угрозы для жизни представителей сильного пола, он может значительно подпортить качество их жизни, особенно личной.

## ЭКСПЕРТ

Как этого не допустить, рассказывает врач уролог-андролог, хирург Иван БАРАНОВ.



### НЕ В ВОЗРАСТЕ ДЕЛО

– Иван Николаевич, что это за коварное заболевание, и почему считается, что его жертвами становятся исключительно мужчины пожилого возраста?

– Как известно, в латинском языке название любой болезни воспалительного характера оканчивается на «itis». А значит, простатит – prostatitis – это воспаление предстательной железы и последующее изменение физиологических функций этого органа половой и репродуктивной системы мужчины.

Если брать возрастные рамки, то каких-то четких границ тут нет. Простатит может быть у мужской половины человечества в любом

возрасте, начиная с возраста полового созревания. Дело в том, что люди часто путают простатит и аденому предстательной железы, которая является именно возрастным изменением. А простатит, как всякое воспалительное заболевание, может быть в любом возрасте.

– Что же приводит к этому?

– Самая частая причина заболевания – переохлаждение. Где-то на холодном сидели, ноги промокли, в холодной воде искупались и заработали общее переохлаждение.

Не менее важная причина – инфекции мочеполовой системы – уреаплазмоз, микоплазмоз, трихомониаз,

гарднереллез, хламидиоз и другие.

Не будем забывать и про регулярные пагубные воздействия на простату. Сидячий образ жизни, избыточный вес и неправильный обмен веществ, частое употребление острой и соленой пищи, травмы не лучшим образом могут сказаться на здоровье предстательной железы.

Есть теория про бактериальный и А-бактериальный простатит. Когда во время взятия секрета предстательной железы мы не обнаруживаем никаких инфекций, принято считать, что это А-бактериальный простатит.

Но на практике всегда что-нибудь да обнаружива-

ется, и преимущественно это инфекции.

### ПОРА К ВРАЧУ!

– Какие симптомы говорят о простатите?

– Симптомов много, основные – дискомфорт либо боль в промежности, боли над лоном, боли во время мочеиспускания, которые могут усиливаться как в начале, так и в конце мочеиспускания.

Если это обострение хронического процесса либо сильно выраженный впервые возникший воспалительный процесс, то он может сопровождаться температурой как субфебрильной, так и достаточно высокой.

Также во время обострения характерно болезненное семяизвержение. А причина в том, что сокращение предстательной железы и семенных пузырьков вызывает резкую боль, что по-

### Совсем не пустяк

Согласно унифицированной шкале оценки качества жизни, влияние хронического простатита на качество жизни сопоставимо с влиянием инфаркта миокарда, стенокардии или болезни Крона.



# КОГДА ЗАСТОЙ НЕДОПУСТИМ!

## Кто в зоне риска?

- Мужчины, чья работа связана с длительными поездками на автомобиле или длительным сидением на одном месте.
- Холостяки или мужчины, ведущие беспорядочную половую жизнь.



рой приводит к нежеланию вести в этот момент половую жизнь.

**– А если человек не пойдет к врачу?**

– Очень часто, особенно впервые, когда человек еще не знает, что это такое и к чему это может привести, он начинает в баню ходить и всячески греть больное место. Симптомы немного стихают, но вследствие этого все это приводит к образованию в самой железе фиброза, а с течением времени – кальцинатов – камней в предстательной железе. Фиброз образуется за счет отека тканей и воспаления, когда секрет застаивается и становится более густым. При этом, эти более плотные по структуре и консистенции участки давят на здоровые ткани вокруг.

В дальнейшем, если запустить заболевание, это способствует и ускоряет образование аденоматозных узлов. А это уже возрастные изменения! Соответственно, если простатит не лечить, то возникает хронический процесс и образуется хронический простатит, который начинает прогрессировать и обостряться в результате любого провоцирующего фактора.

## ВРЕДИТ ПО-ТИХОМУ

**– А может ли простатит быть бессимптомным?**

– Да. Есть пациенты, у которых обнаруживается фиброз и достаточно большие кальцинаты непосредственно на УЗИ предстательной железы. Причем повод для УЗИ не имел никакого отно-

шения к простатиту, а пациента никогда ничего не беспокоило.

Дело в том, что болевые ощущения нельзя померить линейкой, каждый к этому относится по-своему, одному больно, другому – нет. У меня был пациент, на тот момент ему было 42 года, пришел провериться просто так. Он никогда ничем не болел, и его ничего не беспокоило. А на УЗИ все по-другому. Встречаемся через 10 дней после начала лечения, и он мне говорит: «Оказывается, вот как должно быть, а я и не знал».

А все дело в качестве мочеиспускания. Он привык ко всем этим ночным походам в туалет, когда вроде бы как помочился, а вроде бы через 20 минут хочется опять, когда выдавливаешь мочу по капле. Ведь в результате отека железы она сдавливала мочеиспускательный канал, и моча шла не с тем напором, с которым могла бы.

**Читайте дальше на стр. 10**

## ОКАЗЫВАЕТСЯ

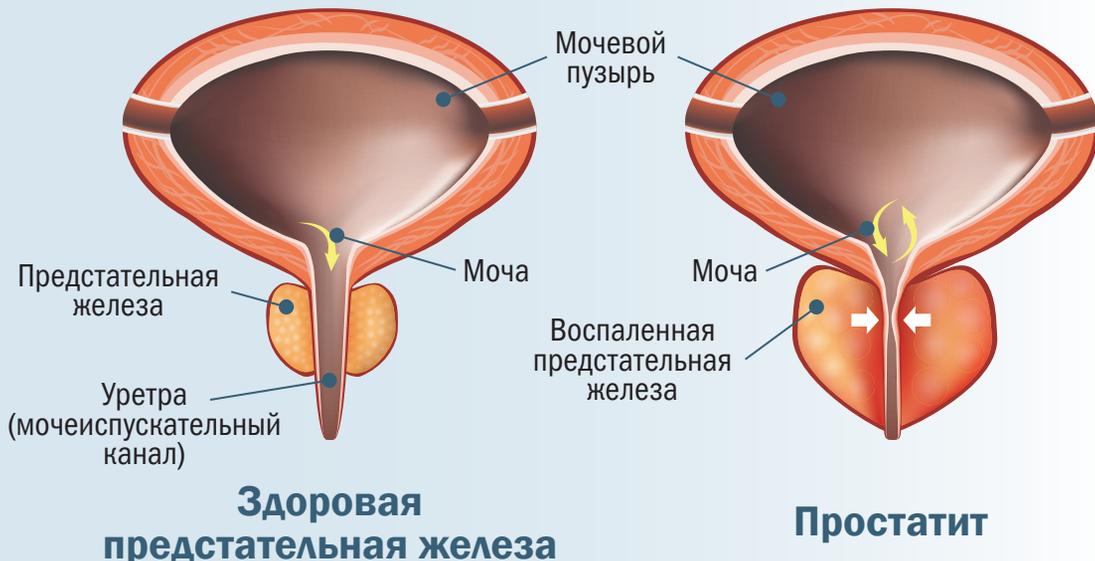
В женском организме присутствует рудиментарный аналог предстательной железы. Встречаясь не у всех женщин, железы Скина располагаются на задней стенке мочеиспускательного канала и синтезируют секрет, похожий на тот, что вырабатывает предстательная железа. Воспаление этой железы и называют женским простатитом или скинеитом.

Существует еще один женский аналог простатита – аднексит. Воспаление маточных придатков происходит из-за попадания в эти органы патогенных микроорганизмов.



## ПРОСТАТИТ В ЦИФРАХ

- **50%** всего объема крови, снабжающей органы малого таза, обеспечивает работу предстательной железы.
- У **35%** заболевших мужчин наличие простатита понижает самооценку.
- У **28%** мужчин болезнь снижает качество сексуальной жизни.



**Здоровая предстательная железа**

**Простатит**



## ГИМНАСТИКА при простатите:

- Напрягите ягодичные и сокращайте мышцы таза, втягивая мышечное кольцо ануса в течение 5–7 секунд, а потом максимально их расслабьте. Выполните десять повторений, увеличив время одного из сокращений.

- Исходное положение сидя на стуле, ноги вытяните вперед. Опираясь кистями рук о стул, а стопами – в пол, приподнимите таз, напрягая мышцы промежности и заднего прохода (выдох). Вернитесь в и.п. (вдох).

- Исходное положение стоя. Правой ногой сделайте выпад в правую сторону и глубоко присядьте на ней (выдох). Вернитесь в и.п. (вдох). Повторите в другую сторону.

- Исходное положение стоя. Руки на поясе, правую ногу поочередно поднимите вверх, в сторону, назад. Повторите левой ногой. Дыхание произвольное.

- Исходное положение лежа на спине. Движение ногами, напоминающее вращение педалей велосипедистом. Дыхание произвольное.

- Во время похода в туалет прервите струю мочи на 5 секунд, а затем возобновите процесс мочеиспускания.

- Больше гуляйте пешком.

- Старайтесь не пользоваться лифтом.

## СОВЕТ АВТОЛЮБИТЕЛЯМ

Если водите машину – положите на сиденье кольцо-бублик из мягкой, но упругой ткани, расположенное так, чтобы промежность была в его просвете, а сидельные булгары упирались в борта кольца.



Продолжение.  
Начало на стр. 8

## ПРОСТАТИТ:

Мы все исправили, и теперь пациент спит всю ночь без беготни в туалет.

### КАК ЛЕЧИТЬСЯ БУДЕМ?

– Что делать при обострении?

– Во-первых, все-таки надо идти к врачу. Нет универсальной схемы лечения с одним предписанием для всех, потому что состояние самой железы у всех разное. Ведь обострение может быть и в тех случаях, когда железа нормального объема и достаточно спокойна. В этом случае мы предлагаем одно лечение. А если было настоящее обострение простатита, то это совершенно другой подход.

Во-вторых, нужно сдать анализы – секрет предста-

тельной железы – и узнать, есть ли там воспаление. Если есть, то назначается антибактериальная терапия.

Можно отправить секрет на бак-посев и узнать, есть ли чувствительность к антибиотикам. Это, конечно, идеальная ситуация, но занимает она порядка 10 дней. А мы не можем обрекать человека на десятидневные боли и мучения. К тому же, такая ситуация может привести к образованию кист в предстательной железе. Скопившейся жидкости некуда утекать, и в итоге там образуется плотный фиброз с камнями, которые оттуда уже никогда не денутся. А из-за того, что это более плотная структура, страдают и окружающие ткани, которые пе-



## Рацион для профилактики

✓ Морепродукты и рыба – минимум один раз в неделю – необходимы для хорошей работы предстательной железы, в том числе для ее способности противостоять воспалениям.

✓ Петрушка и пастернак – добавляйте зелень и корни в пищу виде приправы.

✓ Капуста всех видов, редис, репа – несколько раз в неделю – регулярное употребление продлевает мужское здоровье и защищает предстательную железу от возрастных изменений.

✓ Кисломолочные продукты низкой жирности – 2–3 раза неделю – нормализуют моторику кишечника и поддерживают микрофлору.

✓ Антиоксиданты, витамины С и Е, бета-каротин и лютеин – защитят ткани предстательной железы от последствий воспаления, повысят их защитные функции, улучшат кровообращение в мелких капиллярах и замедлят возрастные изменения в тканях.

✓ Исключите алкоголь, жареные и острые блюда, выпечку, полуфабрикаты, кофе, консервированные продукты, грибы и копчености.

# КОГДА ЗАСТОЙ НЕДОПУСТИМ!

рестают выполнять свою функцию в полной мере.

Поэтому, как правило, назначаются антибиотики широкого спектра действия и препараты, которые снимают отечность и улучшают кровоснабжение железы. А также альфа-адреноблокаторы, которые улучшают качество мочеиспускания и снижают частые позывы к ночному мочеиспусканию.

## МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕДУГА?

– А можно ли вылечить простатит?

– Острый простатит – воспаление предстательной железы, возникающее в короткое время – можно вылечить. При хроническом простатите можно добиться

## Опасность простатита для женщин

В некоторых случаях патологический процесс в предстательной железе мужчины сопряжен с активизацией опасных микроорганизмов. При половом акте они могут попасть в тело женщины и в последующем стать причиной развития опасных недугов. Речь идет об остром простатите, поэтому, если у вашего партнера озноб, температура, боли при посещении туалета, учащенное мочеиспускание или, наоборот, задержка мочи, есть проблемы с эрекцией, от секса лучше выдержаться. Или хотя бы использовать барьерные методы контрацепции.



**ФАКТ**  
Прерванный половой акт, практикуемый регулярно, увеличивает риск развития простатита.

стойкой ремиссии, чтобы не было обострений, и человек вообще бы о них забыл.

Я бы посоветовал во время возможных сезонных обострений, весной и осенью, для профилактики попить какой-либо фитопрепарат. Но назначить его должен только врач!

Ну, а если вас ничего не беспокоит, но полгода назад были проблемы, то луч-

ше сделать УЗИ и посмотреть в динамике, есть ли у вас какие-нибудь изменения, и вообще, как поживает ваша предстательная железа.

В целом, старайтесь не переохлаждаться, правильно питайтесь, занимайтесь спортом и не забывайте про лекарственную терапию. Исключите возможность инфицирова-

ния половым путем, берегите себя и предохраняйтесь. И помните, что самая лучшая профилактика при заболевании предстательной железы – регулярная половая жизнь. Ведь предстательная железа постоянно вырабатывает секрет, который должен расходоваться, поэтому застой недопустим!

Наталья Киселёва

## ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2021 года!

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 апреля 2021 года вы можете оформить ПОДПИСКУ на 2-е полугодие 2021 года на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ».

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 2-е полугодие 2021 года

1 месяц
65,87 руб.*
6 месяцев (12 номеров)
395,22 руб.*

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»

Журнал выходит 2 раза в месяц

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

**Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

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

**преимущества онлайн-подписки**

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

**инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»**

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

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

Говорят, что после 40 похудеть очень сложно, а вот поправиться – запросто. Так ли это в действительности? Что на самом деле происходит в организме человека с достижением зрелости?

## ЭКСПЕРТ

На эти и другие вопросы нам ответила **врач-эндокринолог Юлия ЧУФИСТОВА.**

### ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

– Правда, что после 40 вес стремительно начинает расти, а сбросить его становится уже не так просто?

– Все очень индивидуально. Однако, действительно, к 40 годам организм человека начинает функционировать иначе. Особенно это замечают женщины: если раньше ела и не полнела, то после сорока при том же объеме еды и образе жизни вес почему-то начинает прибавляться.

– Почему так происходит?

– Основная причина – это снижение уровня половых гормонов и замедление общего метаболизма. С возрастом интенсивность обмена веществ снижается, из-за этого похудеть становится сложнее. Теперь, чтобы снизить вес, женщине необходимо прикладывать гораздо больше усилий. Даже тем, кто стабильно посещал бассейн и проходил в день 10 тысяч шагов, чтобы оставаться в прежней форме, после сорока нагрузки нужно будет увеличить. Либо меньше есть. Однако, как правило, люди не перестраиваются. В сорок лет довольно сложно поменять устоявшийся образ и ритм жизни.

### 1 КИЛО В МЕСЯЦ – НЕ БОЛЬШЕ!

– Неужели никакие диеты не помогают?

– После сорока ни в коем случае нельзя пытаться резко похудеть! Если раньше без проблем можно было в месяц скинуть до восьми килограмм, то женщине за сорок рекомендуется убирать не больше одного килограмма в месяц – это наиболее гуманно по отношению к собственному организму.

Дело в том, что жировая ткань – это депо эстрогенов, женских половых гормонов. В период менопаузы их количество постепенно начинает уменьшаться, а если резко начать худеть, процесс очень сильно ускорится. Это может привести к преждевременному уменьшению полового влечения, сухости слизистых, потере эластичности кожи, перепадам настроения... По сути: медленно, но верно запускается процесс преждевременного старения.

– Что же тогда делать?

– Нарращивать мышечную массу, а не жировую. Бассейны, аквааэробика, обязательно комплексное пятиразовое питание – никаких голоданий и диет! Вот как должно быть все орга-



# ХУДЕЙ –



низовано. Такой образ жизни направлен на поддержание формы. Однако многие пренебрегают этими рекомендациями – среди моих пациенток немало девушек, которым нет еще и тридцати, а диагноз ожирение уже есть.

### ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ

– Как же правильно и безопасно бороться с лишним весом?

– Важно понимать, что ожирение – это хроническое рецидивирующее заболевание, которое необходимо лечить. Этим должен заниматься врач.

Лечение ожирения должно быть комплексным. В команду вра-

чей, помогающих бороться с этим заболеванием, обязательно должен входить психолог. Я как эндокринолог проведу обследование, назначу нужные препараты, помогу составить график правильного питания и объяснить его принципы, но все это будет абсолютно бесполезным, если у женщины

### ВАЖНО!

Применение гормональных контрацептивов НЕ влечет за собой увеличение массы тела! Если после начала приема назначенного препарата вес начал расти – это повод обратиться к врачу. Грамотный гинеколог скорректирует дозировку или подберет другой препарат.



# НЕ МОГУ!

## А КАК У МУЖЧИН?

У мужчин на фоне избыточной массы тела снижается уровень тестостерона. Это влечет за собой не только снижение потенции, но проблемы со здоровьем в целом. Консультация у эндокринолога, спортзал и правильное питание помогут вернуть красоту и успех у женщин.



ны имеются какие-то сильные переживания, и она просто привыкла их заедать. Эти проблемы обязательно нужно выявлять и прорабатывать со специалистом. Иначе ничего не изменится.

**– Как понять, что пора к врачу?**

– Рассчитать свой индекс массы тела. Это можно сделать самостоятельно – массу тела делим на рост (в метрах) в квадрате.

Например:  $60$  (вес в кг):  $1,622$  (рост в метрах в квадрате) =  $22,9$  (ИМТ).

ИМТ от 20 до 25 является нормой. Если значение от 25 до 30, то это избыточная масса тела, которую можно регулировать с помощью физической нагрузки и правильного питания. С индекса 30 начинается ожирение

первой степени. В этом случае с причиной набора веса должен разбираться врач, возможно, по результатам анализов, будут назначены препараты. К слову, слишком низкий индекс массы тела – тоже повод обратиться к врачу. При недостаточном количестве жировой ткани и, соответственно, эстрогенов женщина может утратить возможность зачать и выносить ребенка.

## НЕШУТОЧНАЯ ПРОБЛЕМА

**– Чем опасен лишний вес?**

– К сожалению, опасность избыточного веса многие недооценивают, считая это лишь эстетической проблемой. На самом деле, ожирение может стать причиной повышения



## КСТАТИ

По данным Минздрава РФ,

**численность взрослых пациентов с диагнозом «сахарный диабет» за 2019 год выросла на 4,7%.**

На начало 2020 года в России зарегистрировано 5,1 млн больных сахарным диабетом.

артериального давления, проблем с опорно-двигательным аппаратом, сахарного диабета, инсульта и даже онкологии.

Самый опасный тип ожирения – абдоминальный, когда жир откладывается в области живота.

Из-за этого страдают все органы брюшной полости. Напомню, что у женщин объем талии не должен быть боль-

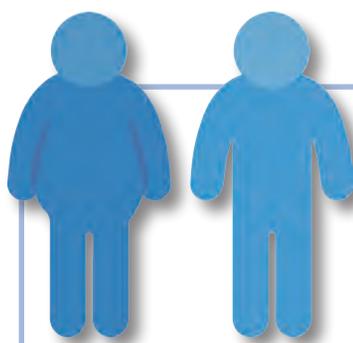
ше 80 сантиметров. Дальше возникают риски.

К сожалению, волшебной таблетки от лишних килограммов не существует.

Здоровое и красивое тело – это ежедневный труд и самодисциплина. Да, после 40 подерживать форму становится сложнее, но лечить заболевания, вызванные лишним весом, ничуть не легче.

Лилия Мишина

**АВТОЛЮБИТЕЛЯМ**  
Практика показывает, что человек, пересевший на автомобиль, за год набирает от 3 до 5 кг, поскольку его физическая активность сводится к переходам от подъезда к машине и от машины до офиса. Поэтому неплохо бы на машине пару раз в неделю ездить в спортзал или бассейн. А еще лучше добираться туда пешком.



## МОЖЕТ, ОПЕРАЦИЯ?

В настоящее время пластическая хирургия достигла такого уровня, что позволяет добиться желанных форм, очертаний живота и даже кубиков пресса в зависимости от запросов пациента. Однако важно понимать, что без выявления и проработки причины лишнего веса он вскоре может вернуться.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Начиная с 25 лет скорость обменных процессов в организме снижается на 1–3% в год. То есть уже в 35 лет обмен веществ снижается на 30% по сравнению с 25 годами. Вот почему с каждым годом за питанием необходимо следить все тщательнее, а физическую нагрузку не снижать, а увеличивать.



Считается, что на земном шаре нет растения популярнее, чем женьшень. Это многолетнее травянистое растение с толстым мясистым ветвистым корнем, живущим 100 и более лет, по форме напоминающим фигуру человека. Не зря в переводе с китайского «женьшень» означает «человек-корень».

В старинных китайских книгах о нем написано как о «царе лесных растений». Также он имеет и другие названия: «божественная трава», «дар бессмертия», «соль земли», «душа яшмы», «чудо мира».

## ПАНАЦЕЯ – ЕГО ВТОРОЕ ИМЯ

Научное латинское название растения – «рапах» (панакс), произошедшее от греческого слова «рапасае» (панация), что в переводе означает «средство от всех болезней».

Женьшень может помочь:

- снять чувство усталости;
- восстановить силы после тяжелой физической и умственной работы, перенесенных тяжелых заболеваний;
- улучшить аппетит;
- подстегнуть эндокринную систему;
- улучшить деятельность половых желез;
- уредить сердечный ритм и увеличить амплитуду сердечных сокращений;
- регулировать артериальное давление;
- ускорить заживление ран.

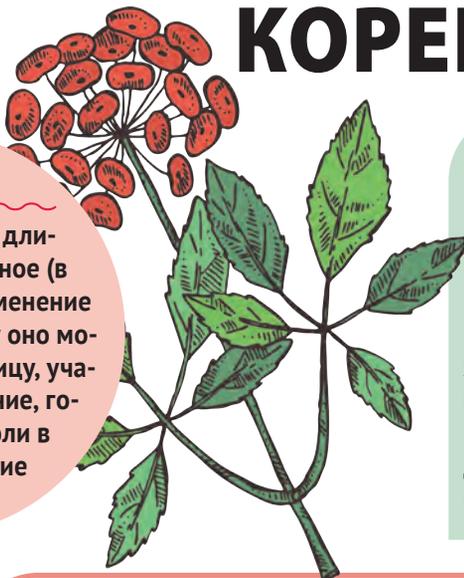
## ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Атеросклероз, ранние стадии туберкулеза, сахарный диабет, половое бессилие, гипотония (пониженное кровяное давление), некоторые психические заболевания, неврозы, болезни, сопровождающиеся сильным истощением и упадком сил.

### ВАЖНО!

Противопоказано длительное и чрезмерное (в больших дозах) применение женьшеня, поскольку оно может вызвать бессонницу, учащенное сердцебиение, головные боли и боли в сердце, снижение потенции.

# Женьшень – КОРЕНЬ ЖИЗНИ



### ПРОТИВ БОЛЕЙ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

Порошок корня женьшеня принимать по 0,15 г 2–3 раза в день до еды, запивая водой.

### ОТ НАСМОРКА ДА КАШЛЯ

Для приготовления средства нужно взять большую черную редьку, срезать с нее «крышечку», сделать в мякоти углубление и поставить в пароварку на два часа. Рядом с редькой разместить в пароварке корень женьшеня. Через два часа ингредиенты вынуть из пароварки, в углубление редьки поместить корень женьшеня, залить до краев медом и соком алоэ в равных пропорциях. Накрывать отверстие в редьке срезанной крышечкой. Оставить на сутки настаиваться. Принимать жидкость, которая будет выделяться в редьке, по 1 ч. ложке трижды в день.

### КОРНЯ НЕМНОГО – ОРГАНИЗМУ ПОДМОГА

Свежую пюре-кашицу из корня женьшеня народы Дальнего Востока, Китая и в Корее издревле использовали в пищу, добавляя ее в блюда тяжелобольным и выздоравливающим. Ее давали также путешественникам, охотникам, рыбакам и воинам, чтобы поддержать в них силы и здоровье. Для этого свежий корень тщательно вымыть, нарезать кусочками, размолоть в кашицу. 1/3 ч. ложки кашицы (на один прием) смешать с натуральным соком, желе, киселем. Есть медленно, в течение 10–15 минут.



### МЕДОВАЯ ВЫТЯЖКА ДЛЯ СОСУДОВ

Применяется не только от боли в сосудах (при варикозе), но и при простуде.

В 1 кг липового меда всыпать 50 г измельченного корня женьшеня. Емкость с медом поместить в темное место на 3 недели. После настаивания мед процедить от кусочков женьшеневых корней. Каждый день принимая по 1 ч. ложке снадобья, можно почувствовать облегчение боли в сосудах, избавиться от головных болей, забыть об усталости и симптомах простуды.

Кариес – самая частая причина обращения людей к стоматологу. Рушится эмаль, а затем и дентин, атакует боль, зуб разрушается. А между тем, всех этих неприятностей можно было бы избежать при правильном уходе за зубами.

# НЕ ОСТАВИМ КАРИЕСУ шансов

## 5 ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ

- 1 Дважды в день – после завтрака и перед сном – чистить зубы.
- 2 После КАЖДОГО приема пищи полоскать рот или 10 минут (не более!) жевать жевательную резинку.
- 3 Следить за тем, чтобы никогда не пересыхало во рту, ведь слюна – враг микробов.
- 4 Избегать приема контрастной по температуре пищи во избежание микротрещин на эмали.
- 5 Каждые полгода посещать стоматолога, проводить профессиональную гигиену полости рта.

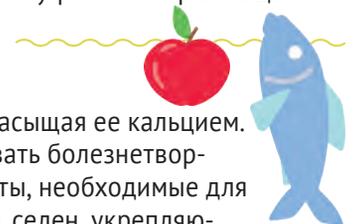


## ЧЕМ «НАКОРМИТЬ» ЗУБЫ

- **Молочные продукты** – поддерживают здоровье эмали, насыщая ее кальцием.
- **Листовые овощи** – помогают очищать полость рта и убивать болезнетворные бактерии.
- **Фрукты и ягоды** – содержат микроэлементы, необходимые для здоровья зубов.
- **Рыба** – содержит кальций, фтор, фосфор, селен, укрепляющие зубы и поддерживающие здоровье десен.
- **Вода** – обезвоживание ослабляет организм, бактерии и микробы поднимают голову.

## ЧИСТИМ ДО БЛЕСКА

- Не менее 2–3 минут.
- Держать щетку под углом 45° относительно зубов.
- Сначала чистить нижний ряд, затем верхний.
- Начинать чистку с передних зубов, постепенно переходя к боковым.
- Верхние зубы чистить сверху вниз, нижние – снизу вверх.
- Жевательные поверхности чистить горизонтальными движениями вперед-назад.
- Не давить сильно на щетку, чтобы не травмировать десны.
- В конце чистить язык, десны и внутреннюю поверхность щек.



## Почему я читаю газету «ДАЧА»?



Реклама 12+

Газету «ДАЧА» не только читаю, но и храню каждый номер, она очень насыщена информацией. В ней ценно то, что публикуют статьи, отвечают на вопросы профессионалы высочайшего уровня, и есть опыт садоводов-любителей. Сейчас растения часто болеют, климат меняется, мы ищем советы, чем помочь садам – находим в «ДАЧЕ». Для меня очень ценными стали фотографии больных растений и описание симптомов, чем лечить. Можно посмотреть, сверить с тем, что случилось у тебя на грядке, и принять меры.

Ольга КАЗАНЦЕВА, г. Ульяновск

Газету «ДАЧА» читаю уже три года. Однажды купил и заинтересовался. Она удобна, страницы сшиты и не разлетаются, как у других изданий. Но не это главное. Важно то, что практически любая информация преподносится четко, доступным языком. Чувствуется, что она не высосана из пальца. В довольно приличном объеме представлены юридические консультации – даются русским языком, без канцелярских шаблонов.

Артем ЛЮБИМОВ, г. Коломна

Газета «ДАЧА pressa.ru». Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

## 1. ХРУСТАЛИК ЦЕННЕЕ ХРУСТАЛЯ

Чечевица – один из самых древних продуктов питания, которые сопровождают человечество. Она известна многие тысячи лет и издавна входит в рацион долгожителей всего мира.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

На латыни эта зернобобовая культура называется «ленс», что в переводе означает «линза, хрусталик». И не случайно! По форме зернышко чечевицы действительно напоминает линзу.

## 2. ЧЕЧЕВИЦА – БОБОВ СЕСТРИЦА

● Чечевица – прямая родственница бобовых – фасоли, гороха, нута и сои, однако является самым мелким представителем этого семейства и, в отличие от своих собратьев, готовится гораздо быстрее.

● Зерна чечевицы были найдены в свайных постройках бронзового века в Швейцарии, на островах Биенского озера, что подтверждает древнейшее происхождение растения.

● Чечевица входит в основу рациона многих вегетарианцев, а также является популярным ингредиентом восточной кухни. В Индии из нее готовят традиционный суп – дал.

● ВОЗ рекомендует есть бобовые (в том числе и чечевицу) как можно чаще.

### В КАКИХ СТРАНАХ ЧЕЧЕВИЦУ ЛЮБЯТ ОСОБЕННО

- 1 Страны Южной Америки
- 2 Мексика
- 3 Турция
- 4 Индия
- 5 Иран



# ЧЕЧЕВИЦА – В ПОСТ

## 3. ДРЕВНЕЕ КУЛЬТУРНОЕ РАСТЕНИЕ

В Древней Греции чечевица является повседневной пищей простого народа.

Чечевицу возделывают на Южном Востоке и в Западной Азии.

В Древнем Египте варят похлебки и выпекают хлеб из чечевицы, который даже кладут в гробницы фараонов при их захоронении.

Чечевица впервые попадает в Англию, где ее зерна и солома используются как корм для скота.

В Германии чечевичная похлебка – основное блюдо солдатской кухни.

В годы засух и неурожая чечевица в России спасает людей от голода, заменяя русскому человеку овощные культуры.

## 4.

### КАК НЕ ДОПУСТИТЬ БУРЛЕНИЯ В ЖИВОТЕ?

Как известно, основным побочным эффектом от употребления бобовых является их способность вызывать вздутие и повышенное газообразование. Уменьшить этот эффект помогут продукты-друзья, которые снижают метеоризм, если есть их вместе с чечевицей: мята, Melissa, куркума, укроп, а также кисломолочные продукты.

### ОСТОРОЖНО!

✗ заболевания желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы и желчного пузыря в период обострения (панкреатит, колит, язва желудка);

✗ склонность к вздутию живота и повышенному газообразованию;

✗ геморрой;

✗ подагра.

Конец III – начало I тысячелетия до н. э.

6200 г. до н. э. (эпоха неолита)

IV в. до н. э. – VII в. н. э.

XVI в.

XVII в. – начало XX в.

1891–1892 гг.

2000–2010 гг.

Чечевицу активно выращивают и употребляют по всему миру от Индии и Непала до Канады и Австралии.

### КАЛОРИЙНОСТЬ СУХОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ СОСТАВЛЯЕТ ОТ 297 ДО 353 ККАЛ (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОРТА).

В процессе варки калорийность ее уменьшается в среднем до 119 ккал.



КАК СЖЕЧЬ 119 ККАЛ (ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ 100 Г ВАРЕННОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ)

35 минут уборки с пылесосом

25 минут занятий йогой

30 минут мытья окон

60 минут прогулки по парку со скоростью 4 км/ч

# ОЧЕНЬ ПРИГОДИТСЯ



7 ПРИЧИН ГОТОВИТЬ ЧАЩЕ

- 1 ● Источник легкоусвояемого растительного белка (усвояемость до 80%).
- 2 ● Источник грубых пищевых волокон, помогающих кишечнику работать правильно.
- 3 ● Питательный продукт, насыщающий надолго, не дает сахару быстро повышаться в крови.
- 4 ● Полезен для костей, содержит фосфор.
- 5 ● Незаменимый источник фолиевой кислоты, особен-

**Кстати!**  
В чечевице фосфора на 20% больше, чем в горохе!

**Кстати!**  
Содержание фолиевой кислоты в чечевице в 2 раза больше, чем в других бобовых.

но полезной для беременных женщин. Способствует правильному формированию нервной системы плода и хорошему кроветворению.

**Важно!**  
Чечевица – продукт, полезный для мужского здоровья!

- 6 ● Содержит полезные микроэлементы и аминокислоты.
- 7 ● Содержит антиоксиданты, способствующие улучшению потенции.

## 6. ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Количество витаминов и микроэлементов на 100 г (в скобках указана суточная потребность и следствие нехватки)

- 0,2 мг вит. В2** – рибофлавин (2–3,5 мг. Трещины в уголках рта, конъюнктивит, дрожание конечностей).
- 2,6 мг вит. В3** – ниацин (20–25 мг. Вялость, снижение аппетита, дерматиты).
- 96,7 мг вит. В4** – холин (0,5–4 г. Нарушение работы печени и почек, повышенное артериальное давление).
- 2 мг вит. В5** – пантотеновая кислота (5,0 мг. Потеря волос, нарушение функций сердца и почек).
- 0,5 мг вит. В6** – пиридоксин (2–3 мг. Утомляемость, слабость, шелушение кожи).
- 480 мкг В9** – фолиевая кислота (0,4–0,6 мг. Снижение иммунитета, подавленность, чувство страха).
- 77 мкг Мо** – молибден (45–100 мкг. Заболевания ротовой полости, десен, импотенция).
- 390 мг Р** – фосфор (1–2 г. Утомляемость, депрессия, снижение прочности костей).

## 5. ДИЕТОЛОГИ СОВЕТУЮТ

Чтобы сложные углеводы, чем и является чечевица, лучше усваивались, а также чтобы снизить гликемический индекс (способность повышать уровень сахара в крови) продукта, чечевицу рекомендуют предварительно вымочить с небольшим количеством окислителя (1 ст. ложка яблочного уксуса или лимонного сока на 1 стакан воды). Вымачивание в течение нескольких часов улучшит усвоение минеральных веществ из продукта, уменьшит количество фитиновой кислоты, которая мешает усвоению важных микроэлементов.

### ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

Из вымоченной и предварительно отваренной чечевицы можно приготовить прекрасный гарнир или легкий салат, в том числе в дни поста, смешав ее со свежей рукколой, кедровыми орешками, стручковой фасолью и заправив

оливковым маслом и соевым соусом. Можно добавить любую другую свежую зелень и авокадо.



### ЧЕМ ПРИПРАВИТЬ

Из приправ чечевица лучше всего сочетается с луком, чесноком, чабером и мятой, также ее вкус прекрасно оттеняют индийские специи.

Из чечевицы готовят вкуснейшие супы и похлебки, вегетарианские котлеты и бургеры, паштеты и закуски, фаршируют ими овощи, делают начинки для пирожков, вареников и блинов.



Елена Васина



# СЧАСТЬЕ оно выбирает

Идти совершенно никуда не хотелось. Я давно срослась со своим любимым креслом, пультом от телевизора и вязаной шалью. Смирилась с судьбой одинокой разведёнки и не стремилась вылезти из скучной, но привычной и уютной раковины. Однако подруги были неумолимы. Мне даже был поставлен ультиматум.

## А СЕРИАЛ-ТО ИНТЕРЕСНЕЕ

– Слушай, Галя, если ты откажешься прийти ко мне на день рождения, ты перечеркнешь все двадцать пять лет нашей дружбы. Я тебе больше ни разу не позволю и на чай не приду, поняла? – Олеся разговаривала жестко, с ноткой обиды в голосе.

– Да не люблю я по ресторанам ходить, – вяло отнекивалась я. – Это надо платье покупать, в парикмахерскую идти, к визажисту записываться.

– Вот и покупай, иди, записывайся, – не внимала мольбе подруга. – А то в свои пятьдесят обабилась совсем. Сидишь там, как сова, в своем кресле и ухаешь на политиков в телевизоре. Давай, почишь перышки и натри клювик. На день рождения приглашены друзья Бориса, солидные дядьки. Давай там, не подкачай, может, еще замуж тебя выдадим. А то так и помрешь одна в своем кресле, не узнает никто.

Я вздохнула, пообещала прийти и нажала кнопку отбоя на мобильном. Подруги с завидной периодичностью сватали меня за своих и чужих знакомцев, лелея мечту вручить меня в сильные, надежные мужские руки. Нет, когда-то я и сама этого хотела. Кому не хочется семью? Ждать мужа с работы, готовить вкусный ужин, ходить по

выходным в кино, а вечерами разгадывать кроссворды. Огородик свой завести, с кустистыми помидорами. Ласки мужицкой хотелось, чего уж таиться? Да только мимо меня то бабское счастье проскочило. Пронеслось и даже крылышком не задело. Я смирилась.

А вот подруги надежд все не теряли. Отчаянные мои оптимистки. Что ж, придется уважить Олеся, пойти на ее юбилей. Авось сбежать пораньше получится. Вечерами-то сериал мой любимый идет, все интереснее, чем очередного старика очаровывать.

## НАСЛАДИСЬ ВЕЧЕРОМ, ГАЛЯ

– Галюня, ты ли это?! – Олеся вышла мне навстречу из банкетного зала ресторана, я поспешила вручить ей букет. – Спасибо, красавица моя! И ты еще приходить не хотела? Да ты же украшение сегодняшнего торжества.

– Так, Олеся, – смутилась я, – украшение сегодня ты. А я твоя подруга, которую ты на этот праздник жизни силком затащила. Я пришла, и давай на этом остановимся. Никакого сватовства, знакомств, шуточек и подколов. Хорошо? И да, с юбилеем тебя.

Я чмокнула в щеку пожавшую плечами подругу. Что могло означать как «ну ладно, не сватать, так не сватать», так и «да кто тебя слушать будет?».

А гостей-то, гостей! Я даже опешила, когда прошла в зал. Вот так Олеся! Я и не знала, что у нее столько знакомых. Привыкла как-то

чаевничать в тесном кружочке подруг, сложившемся за много лет. А тут целое дворянское собрание. У-у-у, а вон и пузаны одинокие сидят, этих подруга, видно, для меня припасла. Один бородой зарос по самые уши, у второго на пузе рубашка натянулась, того гляди пуговицы в тарелку кому отскочат, третий...

Но Олеся не дала мне больше рассматривать гостей, ухватила под локоть и повела к моему месту за столом.

– Расслабься, – шепнула она мне на ушко. – Насладись вечером, музыкой и танцами.

Так я и решила поступить.

## ВСЁ КАК БУДТО НЕ СО МНОЙ

– Хороший у тебя, Олеся, праздник вышел, – хвалила я подругу неделю спустя, когда мы снова чаевничали у меня на кухне. – Попели, потанцевали. И компания хорошая.

– Хм, – подруга ухмыльнулась, отхлебнула из чашки, откусила кусочек овсяного печенья. – Мы с мужем в эти выходные за город едем, на дачу. Кое-какие дела надо к огородному сезону поделать. Хотим баньку истопить. Поедешь?

Я покраснела, отрицательно покачала головой.

Подруга снова хмыкнула, прищурилась, внимательно на меня посмотрела, но ничего не сказала. И я была ей за это очень благодарна. Не готова я пока была рассказывать ей о том, что в моей жизни кое-какие перемены произошли. Сама к ним привыкнуть никак не могла. Все внове, все как будто не со мной.

*Величайшее в жизни счастье – это уверенность в том, что нас любят. Любят за то, что мы такие, какие мы есть.*

Виктор Гюго



# НЕ ОПАЗДЫВАЕТ, лучший момент



Если к кому-то потянулась душа, не сопротивляйтесь. Она единственная точно знает, что нам надо.

Эрих Мария Ремарк

Он сказал: «Вы прекрасны!». Он поцеловал мне руку.

Он отвез меня домой после праздника, а на следующий день пригласил в театр.

Я краснела как девчонка.

Я трепетала и не могла на него надышаться.

Я почти не помню, о чем был спектакль.

Иван оказался отставным военным и другом Олесиного мужа. На юбилей подруги мы пели с ним дуэтом, танцевали, а потом сбежали, чтобы побыть вдвоем.

## ТРЕСНУЛА МОЯ РАКОВИНА

Мое любимое кресло пустовало уже неделю. В разгаре был театрально-выставочный сезон, да и рестораны работали исправно. Словом, Иван не давал

мне скучать перед телевизором. В моем гардеробе появилась пара новых платьев, сапожки на каблучке, духи. А в душе цвела весна.

– Ты моя Гала, – говорил мне Иван, целуя руку перед картиной Дали на выставке.

В вазе на столе благоухал раскидистый букет тюльпанов. Я присела возле него, подперла подбородок ладошками и, глядя на цветы, счастливо улыбалась. Обожаю эти первые весенние цветы. Они как сама любовь – нежные, хрупкие, прекрасные.

– Они похожи на тебя, – сказал Иван, когда принес их перед вчерашним походом в театр.

А в выходные мы едем в пансионат. Иван даже с кошкой моей проблему решил, пристроил ее на пару дней к дочери и внукам. Я не привыкла, чтобы кто-то решал мои проблемы. А теперь,

вон, на кухне починенный электрический чайник, который уже два года просто валялся в шкафу, больше не капает кран в ванной и даже куплены новые обои для спальни. Иван обещал помочь с ремонтом. Одна я на него еще долго бы не решилась.

Трещала по швам моя уютная раковина, скучали плед и кресло, пылился за ненадобностью телевизор. Я привыкла к своему одиночеству и размеренной жизни. Но сейчас я не была одинока, а размеренность сменилась яркостью дней и жаром чувств. И мне это нравилось. Я поняла, что не нужно цепляться за свою раковину, свои привычки. Если хочешь быть счастливой, не нужно бояться перемен. В любом возрасте. Счастье не опаздывает, оно просто выбирает лучший момент, чтобы нагреться.

Галина

ДОМАШНИЙ ПОВАР<sup>®</sup>

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

## Итальянская кухня



12+ РЕКЛАМА

## ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни
- ✔ Советы по приготовлению
- ✔ Секреты национальных приправ
- ✔ Обзор наиболее популярных продуктов в данной национальной кухне
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести ранее вышедшие номера\* Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно:

• на сайте [WWW.AVANTA.RU](http://WWW.AVANTA.RU) в разделе «Серии издательства «Кардос» или по телефону 8-800-100-67-14 (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России.  
ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве 8-495-507-51-56 (будние дни с 11:00 до 18:00). Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4). ООО «Издательская группа «КАРДОС» (Юр. адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

\* при их наличии на складе

# НЕПРИХОТЛИВЫЕ КРАСАВЦЫ – *суккуленты*

Суккуленты – это растения из засушливых мест Африки, Южной Америки, Мексики, Мадагаскара. У всех у них одна общая черта – запасать воду на длительный период засухи и экономно её расходовать. Благодаря этой особенности они идеально подойдут для тех, кто часто бывает в отъезде. Суккуленты простят хозяину его забывчивость и долгое отсутствие.

## ТАКИЕ РАЗНЫЕ

Суккуленты очень разнообразны. В природе их существует более восьмисот видов. Каких только форм, размеров и цветов не встретишь! Каждый человек сможет себе подобрать растение по вкусу и под интерьер. Одни из самых известных: кактусы, каланхоэ, алоэ, эхеверия, толстянка, агава, седум, молодило, бородник и др.

## ТАКИЕ ПОЛЕЗНЫЕ



Самый известный по своей пользе среди суккулентов, пожалуй, алоэ. Его сок обладает противовоспалительными, антибактериальными, ранозаживляющими, противоожоговыми свойствами, помогает улучшать иммунитет, пищеварение и т.д. Усиливает восстановительные процессы благодаря большому количеству антиоксидантов в своем составе. Полезные свойства увеличиваются, если пару недель растение не поливать, срезать листья и на десять дней убрать в холодильник.

Большинство других суккулентов полезны способностью очищать воздух от вредных примесей и бактерий. Они также хорошо собирают пыль, только не забывайте время от времени очищать поверхность растений от нее. Можно смахнуть пыль мягкой кисточкой, протереть мягкой влажной тряпочкой или аккуратно ополоснуть растение под душем так, чтобы вода не попала на землю.

## ВОТ ЭТО ДА!

Современные модницы все чаще используют суккуленты в качестве украшений. Так, в мини-клумбу можно превратить кольцо, серьги или брошь.

Наталья Ноябрьская



## УХАЖИВАЕМ ПРАВИЛЬНО

### ● ОСВЕЩЕНИЕ

Суккуленты любят хорошее освещение. Стойко переносят прямые солнечные лучи. Но это не означает, что летом им нужно находиться под палящим солнечным светом. Такое солнце крайне негативно отражается на любом растении. Оно выжигает и обесцвечивает листья. Растение с ожогами вряд ли станет украшением на вашем подоконнике.

### ● ПОЛИВ

Суккуленты хорошо переносят редкий полив. Но не нужно ставить эксперименты и поливать их раз в полгода. Суккуленты – это живые существа, которые нуждаются во влаге. Летом чаще – раз в 1–2 недели по мере просыхания земляного субстрата. Зимой полив реже – один раз в 1–2 месяца. При этом крайне важно учитывать температурный режим.

### ● ТЕМПЕРАТУРА

Зима – это время отдыха для растений и желательно не только снизить полив, но и температуру до 5–15 градусов. Чем ниже температура, тем реже должен быть полив. На летний период суккуленты можно вынести на открытый балкон или лоджию. Вообще они любят свежий воздух, но без сквозняка. Сквозняки и переувлажнение почвы могут привести к болезням и гибели суккулентов.

### ● ПЕРЕСАДКА

Растения хорошо отзываются на пересаживания по весне. Молодые пересаживают ежегодно, взрослые каждые 2–3 года. Емкость выбирается чуть больше, прежней. Земляной субстрат должен быть рыхлым и хорошо пропускать воздух и воду. Лучше всего приобрести готовую почвосмесь для кактусов и суккулентов. Обязателен хороший дренаж. В весенне-летний период вносятся специальные удобрения для кактусов и суккулентов.



В мире насчитывается более  
**10 000 видов**  
суккулентов

Трещины на пятках – весьма неприятная история. Это не только непривлекательно выглядит, но ещё доставляет физический дискомфорт и даже боль. Чтобы этого не допустить, давайте займёмся нашими пяточками прямо сейчас.

# Трещины НА ПЯТОЧКАХ?

ИЗБАВИМСЯ НА РАЗ-ДВА!

## ВАННОЧКИ ДЛЯ НОГ

### ● Картофельная

Картофель хорошо помыть и вместе с кожурой отварить до полуготовности, добавить немного молока и растительного масла и поварить еще минут десять. После этого отвар слить, остудить до теплого состояния и опустить в него ноги минут на двадцать. Такая ванночка хороша для смягчения кожи и снятия усталости. После этого с помощью пемзы или щетки удалить огрубевшую кожу. Нанести питательный крем и надеть носки.

### ● Молоко + мыло + соль

Прекрасное средство смягчения сильно загорбевшей кожи. В горячую воду влить стакан молока, всыпать по 100–150 г мыльной стружки и соли. Можно добавить по паре капель хвойного, лавандового или цитрусного масла. Попарить в такой воде ножки в течении 20–30 минут. После чего огрубевшую кожу удалить с помощью пемзы или жесткой щетки. Смазать кожу питательным кремом или растительным маслом. Надеть хлопчатобумажные носки.

### ● Травяная

Отвар ромашки, зверобоя или календулы влить в горячую воду и пропарить ноги минут 20–30. Эти травяные ванночки не

только смягчат пятки, но и окажут антибактериальное и заживляющее воздействие, помогая быстрее избавиться от трещин.

### ДЕТАЛИ

Для наших пяточек важен не только внешний уход, но и питание кожи изнутри. Обязательно включайте в ежедневный рацион рыбу, богатую жирными кислотами, растительные масла, витамины А и Е. И обязательно пейте достаточное количество воды ежедневно.

## ПОЧЕМУ МОЖЕТ ТРЕСКАТЬСЯ КОЖА

- Пожилой возраст.
- Лишний вес.
- Недостаточный уход за стопами.
- Неудобная и тесная обувь.
- Повышенная нагрузка

на ноги.

● Нарушен водный баланс из-за недостаточного количества выпиваемой воды.

● Жесткие диеты, когда организму перестает хватать микро- и макроэлементов, витаминов.

● Различные заболевания (диабет, проблемы ЖКТ, грибок и т.д.).

Каждый вечер перед сном наносите на пятки оливковое масло, вазелин или специальный крем для ног. Сверху надевайте хлопковые носки. Это может предотвратить трещины на пятках, смягчит и увлажнит их.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ!



### ВАЖНО

Не удаляйте загорбевшую кожу с помощью лезвия. Это спровоцирует еще большее

утолщение и загорбение. Если же проблемы с пятками носят регулярный характер, а также трещины очень глубокие и из них сочится жидкость, в этом случае не нужно заниматься самолечением, обратитесь за консультацией к специалисту, чтобы сдать необходимые анализы и пройти лечение.

### ОБНОВИТЕ КОСМЕТИЧКУ

Для борьбы с огрубевшей кожей стоп применяют ожиряющие мази с содержанием 15–20% мочевины и 5%-ной салициловой кислоты. Они увлажняют кожу и смягчают ее.

## МАСКИ ДЛЯ ЛАПОК

*Смягчающие и питательные маски лучше всего делать, когда ноги распарены после ванны или душа. Или после принятия ванночек для ног.*

### ● Банановая

Сильно перезревший банан, даже лучше с темной кожурой, очистить, сделать пюре и добавить сок половинки лимона. Нанести на стопы на 20–30 минут, затем смыть.

### ● Яичная

Смешать один желток с 1 ч. ложкой крахмала и 1 ч. ложкой лимонного сока. Нанести на распаренные пятки. После того как маска подсохнет, смыть теплой водой и нанести питательный крем.



# Любите Бога, как Он любит вас



«Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь»

Апостол  
Иоанн  
Богослов

## КАКОЙ ОБЕТ НАДО ДАВАТЬ В ПОСТ

? Наступило время Великого Поста, надо ли увеличить число молитв, например, и какую лучше добавить в ежедневное правило? Надо ли в церкви объявить перед иконой Иисуса Христа, что берешь дополнительный обет?

Татьяна Т., с. Подлипки, Московская область

Оптинские старцы советовали исполнять молитвенное правило лучше небольшое, но постоянно и внимательно. Преподобный Антоний (Путилов) обращал внимание на то, что «Обетов и правил на себя не накладывайте никаких без одобрения отца духовного, с советом которого один поклон принесет вам более пользы, нежели тысяча поклонов своечинных».

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В ПОСТ ВРАЧ СОВЕТУЕТ ЕСТЬ МЯСНОЕ

? После болезни у меня никак не восстанавливаются силы, не могу преодолеть анемию. Стараюсь каждый пост держать уже много лет, а тут такая незадача. Врач советует есть говяжью печень обязательно, как быть?

Анна Петровна, Подмосковье

Пост – установление Церкви. Если есть показания врача, надо обязательно переговорить со священником. Еще оптинский старец, преподобный Никон (Беляев) писал, что «Врачей и лекарство создал Господь. Нельзя отвергать лечение». Есть невольные грехи, в которых надо на исповеди покаяться.

## МОЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ ЗА РОДИТЕЛЕЙ СИДЯ

? Родители давно ушли в мир иной. Когда нет возможности сходить на могилку, читаю дома Псалтырь в дни их упокоения и рождения. Но стали ноги уставать, так как обычно утром надо на работу, не успеваю все прочесть. Можно ли сидя (если устану) читать Псалтырь?

Ирина Сергеевна, г. Воронеж

Еще святитель Филарет Московский писал, что «Лучше сидя думать о Боге, чем о ногах стоя».

## Молитва преподобного Ефима Сирина

Ежедневно, кроме суббот и воскресений на всех боголужениях читается особая молитва преподобного Ефима Сирина:

«Господи и Владыка живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми. Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любве даруй ми, рабу Твоему. Ей, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь».



## Службы Великого Поста



Святитель Иоанн Златоуст пишет, что «молитвы совершаются со вниманием особенно во время поста, потому что тогда душа бывает легче, ничем не отягощается и не подавляется гибельным бременем удовольствий». Для такой покаянной молитвы пост – самое благодатное время.

Великопостные службы необычны, сосредоточены и собраны, умилены, очень глубоки и насыщены по содержанию. Ни в одной службе года нет такой покаянной силы, как в службах великопостных.

**Желательно не пропустить такие службы Великого поста:**

- в подготовительные недели и все воскресные дни Поста;
- повечерие с Великим покаянным канонем Андрея Критского, которые служатся со 15 по 18 марта, 14 апреля;
- 17, 19, 22, 24, 26, 31-го марта, 2, 7, 9, 14, 15, 16, 21, 23, 26, 27, 28-го апреля – Литургия Преждеосвященных Даров (на этой службе в пост хотя бы раз надо побыть);
- 21, 28 марта, 4, 4 18, 29 апреля, 1 мая – Литургия святого Василия Великого;
- 27 марта, 3, 10 апреля – дни особого поминовения усопших;
- 14 апреля – подвиг преподобной Марии Египетской;
- 7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы;
- 25 апреля – Вход Господень в Иерусалим;
- 29 апреля, на Страстной седмице – «Воспоминание Тайной вечери» и установление таинства Евхаристии.

# ЗАСТАВЛЯЯ БИТЬСЯ СЕРДЦА



Все мы знаем, что, когда у человека случается остановка сердца, ситуацию может спасти дефибриллятор. Со словами «разряд» врач прикладывает к груди человека два «утюжка», тело пациента вздрагивает, а на мониторе возникают первые сигналы, возвещающие о том, что сердце снова бьётся.

## «ЖИВОТНОЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО»

Все началось с того, что в 1771 году основоположник электрофизиологии, итальянский физик и анатом Луиджи Гальвани открыл «животное электричество» – наличие электрического тока в мышцах живого организма. А подтвердил свое открытие он через двадцать лет. Воздействуя электрическим разрядом на сердце лягушки, он выяснил, что эта манипуляция вызывает сокращение сердечной мышцы.

Буквально через три года Лондонскому гуманитарному обществу был представлен доклад, в котором сообщалось, что житель Туманного Альбиона аптекарь мистер Сквайерс использовал разряды электричества лейденских банок для того, чтобы спасти трехлетнюю девочку, выпавшую из окна. Несмотря на то, что после инцидента прошло 20 минут, реанимация была успешной. Пробыв в ступоре несколько дней, через неделю девочка была уже совершенно здорова.

## КУРЫ И ЭССЕ

Ступор был главным последствием опытов и датского ветеринарного врача Петера Эбилгарда. В 1775 го-

ду останавливая, а затем снова запуская сердце кур с помощью электричества, он выяснил, что для этой цели наиболее подходит область грудной клетки.

А в 1788 году лондонский доктор Чарльз Кайт получил серебряную медаль Королевского гуманитарного общества за эссе, в котором он представил результаты своей работы по оживлению внезапно умерших людей опять же с помощью электричества. Он предлагал делать это не только при помощи дефибрилляции, но и искусственного дыхания, что несколько отличается от современных манипуляций по восстановлению сердечной деятельности.

## НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ

Свой вклад в дело реанимации внес и легендарный британский доктор, основоположник клинической анестезиологии Джон Сноу. В 1841 году он представил доклад «Об асфиксии и оживлении мертворожденных» и стал пионером современных методов де-



фибрилляции и кардиостимуляции, в том числе в отношении новорожденных.

XIX век заложил основы нейрофизиологии, а в 1872 году один из ее основоположников Гийом Бенжамен Аманд Дюшенн де Булонь обнаружил, что воздействовать током можно не только на миокард, но и на область диафрагмы. Выпуская третье издание своего учебника по использованию электричества в медицине, он описал случай, когда он успешно реанимировал утонувшую девочку.

## ОТ СЛОЖНОГО К ПРОСТОМУ

Повсеместное использование методов кардиостимуляции на практике возглавил американский доктор Альберт Хаймен. В 1931 году он получил патент на аппарат-дефибриллятор. И с тех пор это изобретение упрощает работу кардиологов при реанимации.

Но первые дефибрилляторы были очень громоздкие и тяжелые. Управляться с ними было непросто вплоть до 1962 года, когда был изобретен первый портативный дефибриллятор. Весил он 17 килограммов и питался от батареи. С годами аппараты стали легче. Так, современный портативный дефибриллятор весит 9 килограммов, а его зарядки хватает на три часа. И это не предел – изобретение продолжает совершенствоваться.

Наталья Киселёва

## ОКАЗЫВАЕТСЯ

- Современные дефибрилляторы могут имплантироваться под кожу пациента. Тончайшие электроды соединяют его с сердцем в районе грудной клетки. При малейшем сбое сердечного ритма дефибриллятор посылает импульс и все выравнивает.
- Автоматические дефибрилляторы могут использовать не только доктора, но и спасатели, полицейские, стюардессы и водители, прошедшие курсы оказания первой медицинской помощи.



# АЛКАЛИНОВАЯ ДИЕТА:

## Что это такое и кому подойдет?

«Звезды» в восторге, диетологи одобряют, врачи осторожничают, а большинство людей ничего ещё и не слышало про последнюю моду в сфере похудения – алкалинтовую диету. Учитывая особенности этого режима питания, весьма актуально попробовать его, пока идет Великий пост. Давайте разбираться, что это за «зверь» и с чем его едят.



### СУТЬ ДИЕТЫ

Изначально алкалинтовая диета была разработана для решения определенных проблем со здоровьем – для нормализации кислотно-щелочного баланса и улучшения кислородного обмена. А в ходе применения был выявлен «побочный» эффект в виде плавного похудения. В дальнейшем эта система питания стала популярной в звездной среде, поскольку оказывает действие не только на фигуру, но и на цвет лица.

В основу диеты положено создание определенной кислотно-щелочной среды. В норме показатель pH в здоровом организме составляет 7,33–7,44. Но неправильное питание, нездоровая экологическая ситуация и процессы старения приводят к тому,

что нейтральная среда постепенно сменяется кислой. И это приводит, во-первых, к нарушениям кислородного обмена – то есть кислороду сложно попасть и напитать внутренние органы.

Во-вторых, кислую реакцию очень любят вредные микроорганизмы, которые активизируются и провоцируют различные заболевания.

В-третьих, организм, чтобы справиться с нарушением баланса, вынужден расходовать запасы микроэлементов и витаминов в ускоренном темпе, что в итоге приводит к авитаминозу.

### ПРИЗНАКИ ЗАКИСЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА:

- вялость, сниженный жизненный тонус;
- серый налет на языке, тошнота, изжога;
- прибавка в весе, отеки по утрам.

### ВАЖНО ЗНАТЬ!

Диета не рекомендуется при беременности, грудном вскармливании, ожирении, гипотиреозе, нарушении функций гипофиза, неалкогольной жировой болезни печени.

### ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Если в традиционном суточном рационе, рекомендованном для сбалансированного питания, соотношение жи-

вотных и растительных белков примерно равное, то в алкалинтовой диете 2/3 приходится на растительную пищу с щелочной реакцией и всего 1/3 отводится привычным белковым продуктам. ● Диета не рассчитана на длительное применение. Ее задача – восстановить кислотно-щелочной баланс. Поэтому вводить ограничения стоит на срок 3–6 недель, этого будет достаточно, чтобы почиститься и при этом не создать серьезный дефицит питательных веществ.

- Питаться следует 4–5 раз в день.
- Последний прием пищи не позднее, чем за 2 часа до сна.
- Необходимо увеличить объем выпиваемой жидкости.
- Под строгим запретом жареные и консервированные блюда, животные жиры и белки.
- Основу рациона должны составлять свежие овощи, фрукты и зелень без термической обработки.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Интересно, что в диете участвуют и некоторые продукты с кислым вкусом – все дело в метаболизме. Так, например, лимон, играющий важную роль в этой диете, очень кислый продукт, но в процессе метаболизма он способствует повышению уровня щелочи.



## Что можно, что нельзя

### Можно

- Овощи: корнеплоды, шпинат, спаржа, стручковая фасоль, капуста, брокколи, водоросли, лук, чеснок, огурцы, кабачки, помидоры, баклажаны, морковь, редис, кукуруза, любая зелень
- Фрукты: цитрусовые, инжир, курага, арбуз, авокадо
- Дикий коричневый рис, перловка, пророщенные злаки, соя
- Сыр козий, тофу
- Судак, камбала
- Мед, патока, варенья (ограниченно)
- Семечки, другие орехи (ограниченно)
- Растительные нерафинированные масла
- Травяные отвары, зеленый чай, молоко, фруктовые и овощные соки

### Нельзя

- Копчености, соленья, квашеные продукты, фаст-фуд, соусы майонезные
- Яйца
- Белый рис, пшеница, мука пшеничная, макароны
- Сыры
- Птица, красное мясо, жирная белая рыба, красная рыба
- Сладкое: шоколад, мороженое, мучное, сахар в чистом виде
- Арахис, грецкий орех
- Животные жиры, сливочное масло
- Черный чай, кофе, алкоголь, газировки, какао

# Строгие ограничения – ФИГУРЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ

Даже при самых строгих диетах можно найти рецепты блюд, которые будут вкусны, полезны и приятны. Наши дорогие читатели в любой ситуации точно знают, какое угощение приготовить и как доставить удовольствие близким легкой и сытной трапезой.



Энерг. ценность на 100 г – 128 ккал

## ✉ ТОМАТНЫЙ СУП БЕЗ ВАРКИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 400 г помидоров • 200 г стручковой фасоли • 1 морковь
  - 2 зубчика чеснока • 50 г клюквы • пучок зелени • 3 ст. ложки растительного масла • 50 мл воды • соль • специи по вкусу
- Фасоль замочить на ночь в холодной воде, затем мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на терке. Чеснок очистить. С помидоров снять кожицу. Взбить блендером помидоры, чеснок, зелень, масло, клюкву, добавить воду. Полученной смесью залить морковь с фасолью, убрать на 3–4 часа в холодильник. Подавать, посыпав зеленью и кедровыми орешками.

Наталья Пустовалова, Ленинградская обл.

## ✉ ПЕРЛОВКА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан перловой крупы • 1 крупная морковь
- 1 луковица • 1 банка кукурузы
- 4 ст. ложки оливкового масла • 2 ст. ложки соевого соуса

Перловку промыть в проточной холодной воде, залить водой, довести до кипения, слить. Затем залить снова холодной водой в соотношении 1:2, довести до кипения и варить на тихом огне под крышкой около 30 минут. Лук, морковь почистить, мелко нарезать и припустить, не зажаривая, на оливковом масле. Через 5 минут добавить кукурузу без жидкости и соевый соус. Тушить 10 минут, затем добавить готовую перловку, перемешать, подержать под крышкой на тихом огне 5 минут.

Энерг. ценность на 100 г – 110 ккал

Анна Рудина, г. Королёв

## ✉ СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты на 4 порции:

- 150 г свеклы • 200 г корня сельдерея • 1 авокадо
- 1 красная луковица • пучок петрушки • сок половины лимона • 3 ст. ложки масла растительного • соль по вкусу

Свеклу, сельдерей и авокадо натереть на терке, лук нарезать тонкими полукольцами, петрушку измельчить. Смешать ингредиенты, посолить, заправить смесью лимонного сока и растительного масла.

Раиса Григорьева, г. Вологда



Энерг. ценность на 100 г – 57 ккал

## ✉ ЯГОДНЫЙ СМУЗИ

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 замороженных банана
- 200 мл соевого молока
- 1 стакан ягод без косточек
- 1 апельсин • половина лимона
- 1 ч. ложка меда



Энерг. ценность на 100 г – 67 ккал

Ягоды можно брать любые, в том числе замороженные – тогда их предварительно следует разморозить в микроволновке или при комнатной температуре. Полить ягоды соком лимона. Взбить блендером мякоть апельсина, бананы, ягоды и соевое молоко. Разлить по бокалам, украсить долькой апельсина и тут же подавать.

Елена Нечаева, г. Пермь





# СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

## ОТВЕТЫ

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

## ГОРОСКОП НА 26 МАРТА – 8 АПРЕЛЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Витамины, травяные настои, чаи, свежие соки и подвижный образ жизни станут лучшей профилактикой сезонных недугов для Овнов. Превосходное время для встреч с друзьями, семейных посиделок и экскурсий.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы, прочь заботы – займитесь собой! Зарядка по утрам, курс витаминов, новая стрижка – все на пользу, все в копилку здоровья и хорошего настроения. Хорошее время для курса массажа и суставной гимнастики.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

В жизни Львов наступает отличный период для избавления от пагубных привычек. Вы сможете легко бросить курить или скорректировать свой рацион. Время подходит для санаторного лечения и физиопроцедур.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Отдохните, попытайтесь восстановить равновесие между вами и окружающим миром. Самое время навести порядок в квартире, на даче и в душе. Дни творчества, стихов и встреч с единомышленниками.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцов ждет суетное время, полное дел и забот. Но не стоит забывать и о здоровье – высыпаться, полноценно питаться и бывать на свежем воздухе. А для души – чтение хорошей книги перед сном.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды советуют не нервничать понапрасну и оберегать себя от негативной информации. Совсем не повредит немного шоколада и дружеское общение. И не сдерживайте свои творческие порывы!

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Завершение марта для Тельцов – лучшее время для начала курса упражнений, нацеленных на коррекцию фигуры. Звезды советуют больше гулять, общаться с близкими людьми, баловать себя приятными мелочами.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды советуют чаще бывать на природе, налегать на овощи и одеваться по сезону. Позитивные эмоции и ноги в тепле – отличная профилактика простудных заболеваний. И присмотритесь к домашним массажерам.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Если в конце марта Дев одолеет бессонница, то с этой задачей обещают справиться успокаивающие травы. Позаботьтесь о балансе между заботами и отдыхом, и тогда вам в апреле не грозит переутомление.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Утренняя зарядка и вечерние прогулки – первые шаги на пути к хорошему самочувствию Скорпионов. Полноценное расслабление и витаминная терапия продолжат эти начинания! Хорошее время для посещения баньки.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

За упадок сил Козерогов в апреле берет на себя ответственность Сатурн. Правильный режим дня поможет вам сконцентрировать внимание на поставленных целях и вернуть энергию и азарт к познанию нового.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Неблагоприятный аспект Марса и Плутона может привести к упадку сил у Рыб. Чтобы не переутомиться, стоит избегать стрессов и не переедать на ночь. Слушайте хорошую музыку и танцуйте – это полезно для здоровья.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



14–27 марта  
**РАСТУЩАЯ ЛУНА**

26 марта – 27 марта – растущая Луна 2 фаза – улучшаем здоровье, но не внешность. Баня и сауна принесут пользу, а вот косметические процедуры стоит перенести на другие дни. Лучше займитесь спортом! Избегайте перенапряжения и диеты.

28 марта – полнолуние – период женской энергии, подходящий для проведения любых косметических процедур, будь



28 марта  
**ПОЛНОЛУНИЕ**

то стрижка, маникюр или педикюр, макияж и депиляции.

29 марта – 4 апреля – убывающая Луна 3 фаза – превосходное время для проведения косметических процедур. Повышайте силовые нагрузки, если занимаетесь спортом, так вы добьетесь лучших результатов. На время можно забыть про диету, главное



29 марта – 11 апреля  
**УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА**

не переедать и не злоупотреблять алкоголем.

5 апреля – 8 апреля – убывающая Луна 4 фаза – самое время отложить до следующей фазы косметические и оздоровительные процедуры и сесть на диету. Противопоказаны стресс и переутомление, так как они могут существенно снизить иммунитет.



«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:  
ЗАВЬЯЛОВА О. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке:  
ГРИШИНА И. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237  
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущие менеджеры  
отдела рекламы:  
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,  
ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В.,  
МОИСЕЕНКО Л. Н.  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 142, 206

Ведущие менеджеры по работе  
с рекламными агентствами:  
ЖУЙКО О. В., ГРИГОРЬЕВА Л. А.  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 147, 273

Телефон рекламной службы:  
8 (495) 933-95-77, доб. 225  
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 6 (125). Дата выхода:  
26.03.2021

Подписано в печать: 22.03.2021  
Номер заказа – 2021-01074  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 24.03.2021

Отпечатано в типографии  
ООО «Возрождение»  
214031, Россия, г. Смоленск,  
ул. Бабушкина, д. 8  
Тираж 201 500 экз.

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

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов  
Фото предоставлены  
Shutterstock/FOTODOM  
Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право  
публиковать любые присланные  
в своей редакции,  
обращения читателей, письма,  
иллюстрационные материалы.  
Факт пересылки означает  
согласие их автора  
на использование присланных  
материалов в любой форме  
и любым способом в изданиях  
ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

# «Девятый вал» ДЛЯ ФЛЕГМАТИКА

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, как картина, висящая у вас над кроватью или над кухонным столом, влияет на настроение? А ведь настенная живопись действительно может управлять нашими эмоциями. Как? Давайте разбираться.

## ЦВЕТОЧНЫЙ ЛУГ НАД ДИВАНОМ

Если вы хотите выбрать живописное полотно для зоны отдыха или творческого вдохновения, то стоит обратить внимание на сюжеты, изображающие облака, птиц, цветы или море. Также можно присмотреться к полотнам абстракционистов, но выполненным в спокойных тонах. Неплохо, и если на картине будет изображена счастливая пара влюбленных.

Для людей, которые быстро эмоционально истощаются, с резко меняющимся настроением, как у холериков, такого рода картины будут уместны не только в спальне, но и в любой другой зоне квартиры. Они помогут сбалансировать его эмоциональное состояние, успокоить.

## ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ ПОРЯДКА

Привыкли строить планы на будущее, обращать внимание на детали? Вам подойдут картины с изображением геометрических фигур. Присмотритесь к репродукциям Малевича, Кандинского или Мондриана.

## НАДЁЖНЫМ И ОТВЕТСТВЕННЫМ

Натюрмортам и пейзажам предпочтение отдают люди, у которых самые серьезные намерения и на которых можно положиться в любой жизненной ситуации. Если это о вас, то любимыми полотнами могут стать сюжеты картин Сезанна, Шардена или Шишкина.

Встретились две приятельницы:  
– Я слышала, ты позировала известному художнику.  
– Да, картина называется «Ева и змея».  
– А с кого же он рисовал Еву?



### Важное правило!

Главным критерием при выборе картины является ее принятие. Полотно должно нравиться, а сюжет быть для вас близким по духу.



## И ПУСТЬ СЛЕГКА ПОШТОРМИТ

Спокойным и уравновешенным флегматикам стоит обращать внимание на эмоционально насыщенные сюжеты. Отличным вариантом может стать морская тематика Айвазовского.

## ЧТО-ТО ТРЕВОЖНО МНЕ

Если у вас высокий уровень тревожности, вы чувствительны и ранимы, часто расстраиваетесь по мелочам, присмотритесь к постерам с мотивирующими цитатами. Например, «раскрой свои крылья и взлетай». Для меланхоликов это тоже отличный вариант выбора.

## ГРАВЮРЫ ДЛЯ ОПТИМИСТОВ

Сангвиникам, при их подвижности и работоспособности, смотрящим на мир с оптимизмом и позитивом, могут быть близки картины, изображающие людей, а также полотна, напоминающие средневековые гравюры – Курбе, Милле, Мясоедов, Яблонская.

## ВЫБОР МЕЛАНХОЛИКА

Если выбор картины продиктован тем, чтобы сделать ее акцентом помещения, это предполагает наличие в полотне ярких цветов. Они, кстати, могут помочь меланхолику немного активировать свой потенциал, добавить активные действия в его «вялое жизненное течение». Кустодиев, Моне, Гоген способны зарядить жизненной энергией и добавить ярких красок в повседневность меланхолика.

## ВСЁ ДЕЛО В ЦВЕТЕ

В завершение обратим внимание на важность выбора цветочных решений художником. Цвет – один из самых мощных инструментов, позволяющих произвести невероятный эффект на зрителя. Цвет может как успокоить, так и заставить занять активную жизненную позицию.

Выбирайте те картины, которые нравятся вам, те, что гармонично впишутся в обстановку вашего жилища и смогут сделать дом, настроение и состояние лучше.

**В апреле дарим скидку**  
**12% - на второй товар,**  
**18% - на последующие товары!**



**Звоните нам БЕСПЛАТНО**  
**прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)**  
**8-800-550-0402**

**Матрас-топпер**

90×200 ~~2260 руб.~~ **1990 руб.**  
 160×200 ~~2990 руб.~~ **2690 руб.**



С ним Вы выспитесь даже на неудобном диване. Он скроет дефекты мягкой мебели - швы, вмятины, щели. Имеет выраженный поддерживающий эффект. Приспосабливается под тело спящего. Съемный чехол на молнии можно стирать. 100% полиэстер; Россия.

**Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»**

Золушка **1450 руб.**  
 Золушка-стерео\* **1710 руб.**



\* - в комплекте два излучателя. Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.

**Шланг «Икс Хоз» с насадкой**

30 м\* **1690 руб.**  
 45 м\* **1990 руб.**  
 60 м\* **2290 руб.**

**ОРИГИНАЛ!**



• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие — всего 1 кг; • не перекручиваются. Пластик, латекс. Китай. \*Длина шланга в рабочем состоянии.

**Шланг 30 м в ПОДАРОК!**

**Складной парник-теплица**

1,2 (Ш)×4 (Д) м 1,2 (Ш)×6 (Д) м  
 высота 90 см **1840 руб.** **2190 руб.**



• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С); • удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.

**Второй парник в ПОДАРОК!**

**Фитолампа Растущая**

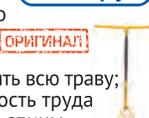
2580 руб.



Плохо растут цветы, рассада и зелень на подоконнике? С фитолампой ваши растения станут крепкими, здоровыми и будут расти «как на дрожжах». Излучают 2 вида света: красный - для роста, синий - для формирования корней и завязей. В светильнике Растущем можно менять высоту.

**Культиватор Торнадо** 2590 руб.

ОРИГИНАЛ!



Ручной культиватор Торнадо поможет вам: • вскопать участок на глубину до 20 см; • разрыхлить землю; • удалить всю траву; • увеличить производительность труда в 3 раза; • снять нагрузку со спины. 57×19×19 см; длина - 66 см; закаленная сталь.

**Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»**

1380 руб.



Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Польша.

**Санэкс (от 2 шт.) - 1090 руб/шт.**

**Электрогрелки**

«Сапог 3 в 1» **1780 руб.**  
 Электропростынь **2570 руб.**



• Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат состояние спины и ног. 70 Вт; Россия.

**Шнековая соковыжималка**

Мотор-Сич

2590 руб.

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32×27×13 см. Украина. Гарантия 6 мес.



**Гамак**

1870 руб.

Хотите забыть об усталости, расслабиться и просто отдохнуть? Купите гамак! Прочный, надежный, удобный гамак из приятного материала. Легко крепится. Выдерживает до 100 кг. Отличный подарок для всей семьи!



**Мини-кондиционер**

3590 руб.

Создаст благоприятный климат в вашей квартире. Это устройство 3 в 1 — охлаждает, увлажняет и очищает воздух. Бесшумный, таймер, подсветка. 7,5 В; объем резервуара для воды: 700 мл.



**Коврик-сушилка**

1670 руб.

Одновременно просушит 3 пары взрослой и 2 пары детской обуви! Двусторонний, из ковролина можно использовать как грелку или обогреватель; • не сжигает воздух; • для дома, дачи, офиса. 55×33 см; 220 в; потребляемая мощность - 30 Вт.



**Коврик-сушилка (от 2 шт.) - 1390 руб/шт.**

**Ручка-присоска для ванны**

745 руб.

• Поможет лечь и встать в ванне пожилым людям, инвалидам; • надежно крепится к кафелю, стеклу, эмали; • нагрузка до 80 кг.



**Ручка-присоска (от 2 шт.) - 545 руб/шт.**

**Сидения для ванны**

сиденье 42х27 см **1490 руб.**  
 стул 51х31 см **2790 руб.**



Помогут помыться пожилым и малоподвижным людям. • Надежно фиксируются и не скользят; • выдерживают вес до 100 кг; • широкие, не скользкие сиденья. Подходят мужчинам и женщинам. Стул регулируется по высоте.

**Пульсоксиметр**

1790 руб.

Хотите быть уверены в том, что ваши легкие получают достаточно кислорода? Используйте пульсоксиметр. Он: измерит уровень насыщения крови кислородом и пульс; прост в использовании - вставьте в зонд палец и прочитайте показания на экране. От 2х батареек AAA.



**Пульсоксиметр (от 2 шт.) - 1470 руб/шт.**

**Турмалиновый браслет**

990 руб.

Это не просто красивое украшение, ведь издавна известно воздействие турмалина на организм человека! Он ускоряет процессы в организме, а также активизирует защитные функции.



**Усилитель звука заушный**

~~2540 руб.~~  
**1990 руб.**

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. КНР (фабрика).



**Шагающие ходунки**

~~2990 руб.~~  
**2580 руб.**

Прочные и легкие ходунки незаменимы для людей с ограничениями в движениях. Это надежная и удобная опора при ходьбе - есть «шагающий» режим. Ходунки складываются и регулируются по росту. Есть накладки против усталости, и накладки против скольжения. Ходунки намного надежнее и устойчивее трости и костылей! Нагрузка до 100 кг. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



**Чудо-корсет**

Чудо-корсет **1590 руб.**  
 Чудо-корсет утепленный **1690 руб.**



Есть проблемы со спиной? Используйте корсет для спины. Корсет с магнитными вставками и зимний утепленный корсет: • способствуют снятию напряжения в позвоночнике; • поддержат осанку; • могут предотвратить различные проблемы со спиной. Зимний корсет незаменим в холода. Р-ры от 40 до 64.



**Трость с фонариком**

1690 руб.

Это устройство 3 в 1: • поворотная опора обеспечит вашу устойчивость и безопасность; • три фонарика освещают дорогу, легко складывается/раскладывается; • 100% сцепление с дорогой! Не скользит по льду, сырому грунту, траве. Максимальная нагрузка - 113 кг; алюминий.



**Турмалиновый наколенник**

1060 руб.

Наколенник с турмалином и магнитными вставками: • способствует снятию напряжения и облегчению кровотока; • бережно заботится о суставах. Ваш надежный помощник! Эластичная ткань, вставка с турмалином, 6 магнитов.



**Наколенник (от 2 шт.) - 880 руб/шт.**

**Турмалиновые стельки (1 пара)**

890 руб.

Против усталости в ногах, зябкости пальцев, неприятного запаха стопы используйте турмалиновые стельки. Они обладают выраженным согревающим и успокаивающим эффектом. Размеры: 35-44; В составе кристаллы турмалина.



**Стельки (от 2 пар) - 690 руб/пару.**

**Кружка магнитная «Живая вода»**

770 руб.

Создает внутри магнитное поле и заряжает воду. «Намагниченная» вода: • питает кровь кислородом; • поддерживает обмен веществ, состояние сосудов и состав крови. Нержавеющая сталь; 11×13×8см; для горячих и холодных напитков; в комплекте - ситечко и крышка.



**В продаже Кружка магнитная (от 2 шт.) - 710 руб/шт.**

**Мир Доставка по всей России**  
 www.mir-c.ru и Казахстану

**Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! Мы работаем!**  
**8-800-550-0402** (с 7:00 до 21:00)

**8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.**  
 Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 81.

Все представленные товары сертифицированы.

Предложение действительно до 30 апреля 2021 г. \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%. ОГРНИП 319435000040022 ИП Малышева С.Б. г. Киров, а/я 10, отдел 81.