

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 14 (157)

22 июля –
4 августа
2022 года



БОЛЕЗНЬ ЛАЙМА

ВНИМАНИЕ НА СИМПТОМЫ

СТР. 7

КОФЕИН

И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

СТР. 9

ЗАПОР

УСТРАНЯЕМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

СТР. 14–15

АХ, ЁРШИКИ- КАРАСИКИ!

О ПОЛЬЗЕ РЕЧНОЙ РЫБКИ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 2 0 1 4

КИШЕЧНАЯ
ИНФЕКЦИЯ.
НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

СТР. 26–27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПЫЛЬНАЯ ИСТОРИЯ:

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ
БЫТ ЧЕЛОВЕКУ С АЛЛЕРГИЕЙ
НА ПЫЛЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

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.



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

ДРУЗЬЯ! В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ, КОТОРЫЙ МЫ ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ И ЗАБОТОЙ О КАЖДОМ НАШЕМ ЧИТАТЕЛЕ, ЗАТРОНУТА ОДНА НЕПРОСТАЯ, НО ВАЖНАЯ ТЕМА: КАК СОХРАНИТЬ АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ДО ПРЕКЛОННЫХ ЛЕТ И НЕ ПОДДАТЬСЯ БОЛЯЧКАМ И УНЫНИЮ. НАСТОЯЩИЙ КЛАДЕЗЬ МУДРЫХ СОВЕТОВ ОТ НАШЕГО ЭКСПЕРТА. А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС:

- чек-лист вредных и полезных привычек для наших вен;
- статья о пищевой непереносимости и способах борьбы с ней;
- зарядка с эспандером для тех, кто столкнулся с остеопорозом.



И конечно, традиционный материал о вкусностях. На этот раз подробно разберем урбечи. Расскажем также, почему стоит ввести в свое меню чай из чудо-кипрея. Поделимся нежностью и теплотой через историю любви, ну и, конечно, не обойдем вниманием гигиену мозговых извилин. Дадим пищу для ума в виде кроссвордов и загадок. Читайте «Секреты здоровья» и делитесь с нами своими секретами хорошего самочувствия и бодрости!

Мы не единожды писали о диете при воспалительных заболеваниях суставов, к коим артрит и относится. Но это если заболевание уже имеет место быть. А вот пищевые привычки, которые могут его спровоцировать, недалековидно обошли стороной. Исправляемся.

ОБРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Чипсы, снеки, сдоба, печенье, конфеты – словом, все то, что упаковано и длительно хранится. Всему этому стоит сказать «нет», ибо долгое хранение – это в большинстве своем консерванты. Да-да, даже привычная соль. Ее избыток тоже суставам ни к чему.

КСТАТИ

Существует форма воспалительного артрита, при которой потребление алкоголя категорически не рекомендуется, — это подагра. Заболевание является результатом большого количества мочевой кислоты в организме, которая в том числе расщепляет алкоголь. Но от употребления алкоголя уровень этой кислоты повышается в разы. Виною тому содержащиеся в напитках пурины. К тому же алкоголь выступает катализатором нуклеотидов – веществ, способствующих синтезу мочевой кислоты.

ЧТОБ С АРТРИТОМ НЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ, НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

ТРАНЖИРЫ

Вчитайтесь в состав покупаемого продукта – гидрогенизированные, насыщенные растительные жиры в перечне должны настораживать. Даже если отринуть их не самое полезное влияние на сосуды, есть исследования, которые показывают, что употребление трансжиров может ослабить хрящевую ткань суставов и вызвать воспаление.



СЛАДКИЕ НАПИТКИ

Оставим пока брьюзжание по поводу развития диабета II типа и ожирения, обратимся к исследованию, в котором приняло участие свыше 186 тысяч женщин. У тех из них, кто ежедневно пил сладкую газировку, риск заболеваний суставов повысился на 63% по сравнению с теми, кто к таким напиткам равнодушен.



СПИРТНОЕ

Эта бяка нарушает баланс «хороших» и «плохих» бактерий в кишечнике, что ведет к развитию воспалительных процессов во всем организме. Ведь кишечник становится проницаем, что позволяет токсинам, вызывающим воспаление, проникать в кровоток.

БЕРЕГИТЕ СВОИ СУСТАВЫ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



Геленк Нарунг

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

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

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

Картила Геленк-МСМ

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





**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

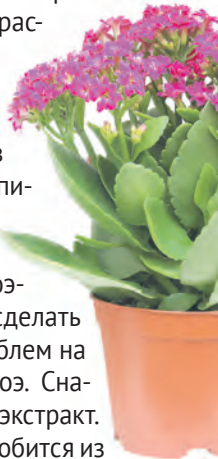
**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

✉ **МАЗЬ ИЗ КАЛАНХОЭ ЗУД КОЖИ УСПОКОИТ**

Сразу скажу, я фанат каланхоэ. У меня на подоконнике целые заросли этого чудесного растения. Знаю, как из него настойки делать, отвары, капли и даже мази. Всего в одном письме не опишешь, а петь дифирамбы каланхоэ я могу бесконечно, поэтому расскажу, как сделать мазь от кожных проблем на основе сока каланхоэ. Сначала будем готовить экстракт. Для этого нам понадобится из вымытых и обсушенных листьев растения отжать сок – примерно 50 мл. Теперь будем упаривать его на малом огне до половины объема. Затем 20 мл экстракта смешаем с 50 мл ланолина и 50 мл вазелина. Мазь готова! Хранить ее нужно в холодильнике и не более 20 дней. Затем при необходимости готовить свежую. Как я уже сказала, применять ее нужно от кожных проблем – экземы, дерматита, псориаза, при гнойных ранах и даже трофических язвах. Ожоги только мазать не нужно, вазелин закупорит рану, не даст ей дышать, а это при ожоге недопустимо. Можно мазать проблемное место мазью, а затем не туго забинтовать. А можно нанести мазь на стерильную марлевую салфетку и, приложив к больному месту, так же забинтовать. Недорого и действенно.

*Анна Петровна Пенкина,
Ленинградская обл.*



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

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

✉ **НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ – ТРАВКИ ИЗМЕЛЬЧИ**

Не буду долго описывать свою проблему. Скажу просто, пришлось мне сражаться с недержанием мочи какое-то время назад. Лечила почки и диуретиками долечилась до недержания. Ну что ж, вот так случилось. Плюнула я на лекарства, хватит. Решила народную медицину эксплуатировать. Запасла цветки липы, бузины черной, траву зверобоя и ромашки. Все смешивала в равных количествах и 8 ст. ложек смеси заливала литром кипятка. Все в термос на ночь. Утром процедить и принимать по полстакана 4 раза в день в течение месяца. И почкам моим очень неплохо при таком лечении. Словом, я довольна, всем советую.

*Любовь
Овчарова,
г. Муром*



**ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:**

МАССАЖ ОТ ИКОТЫ

Когда меня одолевает икота, мне помогает воздействие на акупунктурные точки на тыльной стороне ладони. Они располагаются на кисти руки по бокам костяшки среднего пальца в том месте, где фаланга стыкуется с суставом. Нажимать на них следует одновременно с двух сторон до появления легких болевых ощущений.

Ольга Ягодкина, г. Москва

✉ **ОТ ДИАРЕИ СМОРОДИНКУ ПРИМИ СКОРЕЕ**



Сушите ли вы черную смородину на зиму? Еще нет? Очень зря. Я вот сушу и сейчас расскажу, зачем. Во-первых, несколько сушеных ягод вкупе с заваренными в керамическом чайнике листочками черной смородины – это необыкновенная вкуснятина! Плюс этот чаек – прекрасное средство для восстановления после гриппа и простуд.

Но я хочу про сами сушеные ягодки оду написать. Это ведь при поносе средство незамеченное. А главное, безопасное и, загодя заготовленное, всегда под рукой. Чтобы понос перестал донимать, нужно 4 ст. ложки сушеных ягод залить 2 стаканами кипятка и проварить на малом огне полчаса. Затем снять с плиты, накрыть крышкой и дать настояться 10–15 минут. Процедить и принимать по 0,5 стакана каждые 2–3 часа, пока не закрепит. Вообще ничего сложного, зато как действенно!

Екатерина О., г. Красноармейск

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЩАВЕЛЬ ОТ ПРИЛИВОВ ИЗБАВИЛ

Недавно полела грядки на даче у свекрови и добралась до щавелевых зарослей. А уже так устала, что прям разошлась. Вот не едим мы эту траву. Ну, пару раз по весне щи зеленые с крапивой сварим, да и все. А поди ж ты, и ее надо прополоть. Позвала я свекровь и давай ее журить. Зачем, мол, сажаешь, только силы и время на нее тратишь. А самой уже и жарко, и тошно. Климакс у меня, а тут еще грядки эти щавелевые. Свекровь не спорила, только нарвала пучок листиков посвежее да в дачном домике с ним скрылась. Я еще вслед ей пробубнила что-то нелюбезное, ведьмой обозвала, до сих пор стыдно. Плюнула на эту траву ненужную, да пошла лук полоть. Устала, решила пообедать, вернулась в дом. А свекровь мне отвар сует. Щавелевый. Я чуть ли не в слезы. Издевается она, что ли?

– Ты, Лена, – говорит мужнина мама, – не плачь, а лучше выпей вот. Это средство от приливов твоих как раз помогает да настроение выравнивает.

Ну и выпила я, чтобы уж отвязаться. Пока руки мыла, умывалась, переодевалась, полчаса прошло, я обедать села. И чувствую, вот хорошо мне. Спокойно так. А вечером перед ужином мне свекровь опять отвар несет. Тут уж я кочевряжиться не стала, выпила. Пока неделю у нее на даче жила, отвар этот принимала. И правда, приливы стали мучить реже, апатию и раздражительность как рукой сняло. Мне домой ехать, я к свекрови за рецептом. Она, мудрая женщина, не стала мне мою нелюбовь к щавелю припоминать. Рецепт записала на бумажке.

1 стаканом кипятка залить 1 ст. ложку (с горкой) измельченных щавелевых листьев (можно сухих). Выдержать настой 1 час в термосе, процедить, принимать по 1/3 стакана трижды в день за полчаса до еды. Пить 2 недели, 4 недели перерыв.

Очень советую всем, у кого нет противопоказаний к применению щавеля. Я теперь грядку с ним первой полю. Спаситель мой.

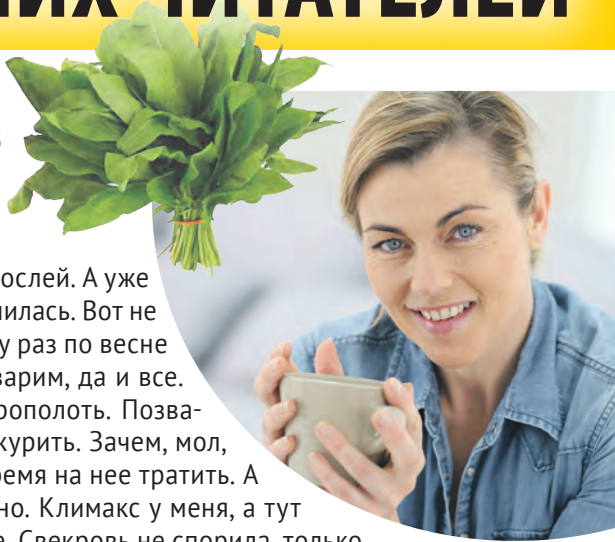
*Елена Борисовна
Немова,
бухгалтер
и цветовод,*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Есть одно замечательное упражнение, которое меня всегда очень выручает при головной боли. Не знаю, как оно работает, но работает в моем случае неизменно. Я стелю одеяло возле стены и беру несколько подушек. Сажусь к стене как можно ближе. Ложусь на спину (под спину подушки) ноги поднимаю вверх и развожу в стороны, насколько позволяют сухожилия, руки раскидываю в стороны. Лежу так минут 15. Голове обычно становится намного легче.

Елена Романова, Новосибирская обл.



ПРОДУКТ ПЧЕЛОВОДСТВА ПЖВМ «ЦЕРАЗА»

ферментированные продукты жизнедеятельности личинок большой восковой моли

Обладает следующими свойствами:

- препятствует фиброзным изменениям сосудистой и легочной ткани, вызванным бактериальными и вирусными инфекциями;
- способствует нормализации уровня холестерина и снижает риск развития атеросклероза;
- нормализует ритм сердца и АД крови, сокращает приступы стенокардии;
- повышает эластичность стенок сосудов и снижает риск тромбообразования;
- эффективно воздействует на половую сферу мужчин при проблемах с потенцией и простатой;
- очищает организм от радионуклидов, шлаков и солей тяжелых металлов;
- предотвращает старение организма на клеточном уровне;
- стимулирует деятельность головного мозга и улучшает память;
- повышает иммунитет, выносливость и общий тонус организма.

ПЧЕЛОПРОДУКТ ПЖВМ «ЦЕРАЗА» 100г (сухая форма полной ферментации) сбор: лето 2022 года



Отзывы читайте на сайте продукта www.pjvm.rf
Инструкция по приготовлению средств на основе ПЖВМ (настойки и меда) и их применению прилагается к заказу!

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

Отправка наложенным платежом Почтой России.

при заказе 2-х пакетов 3-й ПАКЕТ В ПОДАРОК!*

Продукт напрямую от производителя ФХ «МеллоМед» ИНН 142276 Данилина Л. О. ИНН 582901302206 Пензенская обл., с. Засечное, www.mellomed.ru

8 800 775-19-28

звонок бесплатный пн-вс 10:00-21:00 мск

*Цена 1250 рублей и предложение 2+1 действуют до 1.10.2022 г.

Восковая моль, вернее ее личинки, один из самых ценных продуктов пчеловодства. Уникальность личинок большой восковой моли в том, что они питаются пчелиным воском и приспособлены его переваривать, на это больше не способен ни один живой организм. Переваривать воск им помогает уникальное вещество – цераса, локализованное в кишечнике и являющееся их пищеварительным ферментом. **Природных или синтезированных аналогов фермента цераса – не существует.** По мнению современных исследователей свойств ЛВМ, фермент цераса не только оказывает разрушительное воздействие на микобактерии туберкулеза, но и играет ведущую роль в растворении бляшек и тромбов в сосудах и легочной ткани, а также в регенерации рубцовых тканей миокарда после инфаркта и фиброзных поражений легких. Последние исследования показали, что содержание фермента цераса в ПЖВМ выше, чем в вытяжках из личинок восковой моли.

100% натуральный продукт пчеловодства не является БАД и лекарственным средством **ВОЗМОЖНА ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ПРОДУКТА**
реклама

Это многолетнее растение с ярко-жёлтыми цветами, которое в начале лета заполняет зелёные газоны и огороды, в древности называли «эликсиром жизни» и использовали для лечения многих недугов, а также употребляли в пищу. Наши предки были уверены, что одуванчик тонизирует и активирует все защитные функции организма.

УРОКИ ХИМИИ

Листья одуванчика богаты органическими кислотами, солями калия и кальция, красящими веществами каротиноидами, витаминами (особенно витамином С), сапонинами, инулином, железом и фосфором, а также йодом.

Лист одуванчика обладает жаропонижающим, потогонным, желчегонным и противоглистным, отхаркивающим действием, возбуждает аппетит и деятельность пищеварительного тракта. Настой травы также используется как легкое успокоительное и снотворное средство.

ПОЧЕМУ ОН ГОРЬКИЙ?

Листья одуванчика содержат горький гликозид тараксантин, поэтому вкус свежих листьев имеет заметную горчинку, что не всем может прийти по вкусу. Чтобы листья не горчили, их на полчаса кладут в соленую воду.



ОДУВАНЧИКОВЫЙ ЛИСТ – ВКУСЕН, СОЧЕН И «МЯСИСТ»!



ПРИ ЗАПОРЕ И ПОДАГРЕ

1 ч. ложку измельченного одуванчикового листа залить стаканом кипятка и настаивать 1 час. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Настой принимают внутрь для снятия интоксикации, как легкое слабительное при хронических запорах, болезнях почек и мочевого пузыря, при геморрое и подагрических заболеваниях, болезнях кожи и угревой сыпи.

ПРИМЕНЕНИЕ В ПИТАНИИ

Молодые листья одуванчика используются для приготовления витаминного салата, улучшающего обмен веществ. Также листья одуванчика добавляют в пюре, приправы, щи и супы.



ДЛЯ НЕЖНОЙ КОЖИ РУК

Отвар листьев одуванчика входит в состав ингредиентов домашнего крема для рук. Приготовить его несложно. Измельченные листья одуванчика смешать с измельченными, взятыми в равных количествах листьями подорожника, крапивы и календулы, заварить 1 стаканом кипятка. Настоять. 2 ст. ложки настоя смешать с 50 г нутряного жира (козьего, свиного), 1 ст. ложкой меда, 2 ст. ложками касторового масла. Все тщательно перемешать, выложить в баночку и хранить в прохладном месте. Использовать дважды в день.

Салат из листьев одуванчика

Состав (на 1 порцию): 100 г листьев одуванчика, 1 вареное яйцо, 2 редиса, зеленый лук, 1 ст. ложка сметаны или растительного масла, соль по вкусу. Листья замочить в теплой подсоленной воде на 30–40 минут, затем обсушить, мелко нарезать, добавить рубленое яйцо, нарезанный редис и зеленый лук, приправить.

Болгарская закуска

Состав: 200 г листьев одуванчика, 10 г зеленого лука, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец по вкусу, сыр брынза для подачи. Листья одуванчика отварить в подсоленной воде 15 минут до мягкости, отцедить, нарезать, добавить соль, перец, лук, лимонный сок, масло, дать настояться 1 час. Подавать к столу с нарезанной брынзой.

Лёгкий супчик

Состав: 0,5 л мясного бульона или воды, 1 морковь, 1 луковица, 2 картофелины, 100 г листьев одуванчика, зелень петрушки, соль. В бульон или кипящую воду положить нарезанные морковь, лук, картофель, варить почти до готовности. Листья одуванчика предварительно вымочить, мелко нарезать, добавить в суп, прокипятить 3–5 минут, посыпать зеленью петрушки. Подавать со сметаной.

Лето в разгаре. А это значит, что у иксодовых клещей, переносчиков болезни Лайма, как раз сейчас – пик активности. И если вам кажется, что «страшилки» вокруг клещей и возможных последствий их укусов несколько преувеличены, обязательно прочтите эту статью.



ОХ УЖ ЭТИ КЛЕЩИ: БОЛЕЗНЬ Лайма

КОВАРНЫЕ СПИРОХЕТЫ

Болезнь Лайма, которую еще называют клещевым боррелиозом, – это инфекционное заболевание, которое провоцирует болезни суставов (артриты), поражает нервную и сердечно-сосудистую систему.

Недуг вызывают боррелии – бактерии из группы спирохет *Borrelia burgdorferi*. В природе они живут в организмах животных, таких как крупный рогатый скот, овцы, собаки, птицы, грызуны, олени. Когда к телу животного присасывается клещ, то боррелии попадают в его кишечник, где размножаются.

В организм человека спирохеты *Borrelia* попадают, соответственно, когда клещ кусает человека, чаще всего – через слюну. Кроме того, возбудитель может попасть в ранку и во время неправильного удаления клеща.



СИМПТОМ № 1: МИГРИРУЮЩАЯ ЭРИТЕМА

Первые симптомы болезни Лайма дают о себе знать, в среднем, через 1–2 недели после укуса (хотя это может произойти как раньше, так и гораздо позже), когда боррелии из ранки уже успевают попасть в кровоток и распространиться по всему организму.

Спустя время вредоносные бактерии начинают погибать, выделяя токсины. На них-то и реагирует организм человека. Первые симптомы болезни Лайма напоминают грипп: высокая температура, ломота в мышцах и суставах, слабость. Также могут проявляться светобоязнь, тошнота, рвота, кашель.

Но главное – на месте укуса образуется красное пятно округлой или овальной формы – гиперемия. Болезненное, горячее на ощупь, оно постепенно увеличивается в размерах и может достигать до 60 см в диаметре.

Спустя время средняя часть пятна обычно бледнеет, и тогда пятно приобретает форму светлого кольца. Это и есть мигрирующая кольцевидная эритема – типичный признак клещевого боррелиоза.

При первых же подозрениях на клещевой боррелиоз необходимо безотлагательно обратиться к врачу. Тогда есть все шансы на благополучное излечение, так как на ранних стадиях болезнь Лайма хорошо поддается лечению антибиотиками.

А ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ?

Без лечения болезнь Лайма начинает прогрессировать, инфекция распространяется в различные органы и ткани. Это чревато различными осложнениями, среди которых:

- **неврологические** (менингит, паралич лицевого нерва одно- или двусторонний);
- **кардиологические** (лайм-кардит, нарушения проводимости сердца);
- **глазные** (конъюнктивит, кератит, увеит);
- **кожные** (множественная мигрирующая эритема, лимфоцитомы – чаще локализуется на мочке уха или около соска).

При поздней диагностике или неполном курсе лечения заболевание может переходить в хроническую форму, и тогда вылечиться полностью больному уже не удастся. Даже при улучшении состояния сохраняются функциональные нарушения, которые могут привести к инвалидности: нарушение слуха и зрения, деформация суставов и нарушение их функции, сердечная недостаточность, аритмии и т. д.

НА ЗАМЕТКУ

Собираясь в лес, лучше надеть футболку, а сверху спортивную куртку на молнии с манжетами на рукавах. Футболку заправить в брюки, брюки – в носки, голову повязать платком или надеть плотно прилегающую шапочку. Не отдыхать, сидя или лежа на траве. Пользоваться репеллентами от клещей.

При обнаружении клеща как можно быстрее удалить его: чем дольше находится клещ на теле, тем выше риск развития боррелиоза. После удаления клеща место укуса нужно промыть с мылом и обработать антисептиком, после чего немедленно обратиться к врачу.

КАКОЙ МАНИКЮР ИДЕАЛЕН ДЛЯ ОТПУСКА?

? Собираясь в отпуск, задумалась, какой маникюр сделать. Ведь любой за такое время отрастет и будет выглядеть непрезентабельно, а найти хорошего мастера ногтевого сервиса в незнакомом месте вряд ли представляется возможным.

Ирина Горбунова, г. Озёрск

Считается, что дольше носится нюдовый маникюр, то есть маникюр натуральных оттенков (бежевый, пудровый, розоватый), а также маникюр с цветным или блестящим акцентом на кончиках ногтей. Также можно сделать так называемый «голый» маникюр, который предполагает довольно короткие ногти и прозрачное (матовое или блестящее) покрытие. Даже когда ногти начнут отрастать, это будет почти незаметно. Также прекрасно носятся и смотрятся ногти с покрытием «омбре», когда на нюдовую, натуральную основу наносится цветной акцент с растяжкой, и получается, что натуральный цвет у лунки плавно переходит в цветной на кончике ногтя. Такой вариант покрытия является одним из самых «долгоиграющих».



КАК ЛЕГЧЕ ПЕРЕНЕСТИ ЖАРУ?



? Всегда с нетерпением жду лета и тепла, но, когда наступает жара, начинаю буквально умирать от пекла. Есть какие-то проверенные способы, чтобы пережить зной с минимальными проблемами для здоровья и самочувствия?

Татьяна Макарова, Московская обл.

В жару самое главное – избежать перегрева и обезвоживания. Не выходить на улицу в самые жаркие часы дня, то есть после 11 утра и до 16 часов дня. Желательно, находиться в прохладном помещении, в тени или у водоема, но ни в коем случае не на солнце, забыть про синтетику, носить легкую одежду из натуральных тканей (хлопок, лен). Чтобы организм сохранял водно-солевой баланс, нужно пить каждые 10–15 минут несколько глотков прохладной (не ледяной) воды, по возможности часто принимать душ (вода должна быть умеренной температуры, не холодной). Чтобы быстро «остыть», можно подержать под прохладной водой кисти рук. В жаркую погоду старайтесь не переедать, не пить горячие напитки, алкоголь. Важно употреблять больше овощей и фруктов, не злоупотреблять кондиционером. И меньше стойте у плиты, отдав предпочтение легким салатам и холодным супам.

ЧТО ЗА КРАСИТЕЛЬ В СЫРЕ: E100?

? Я сыроед от слова «сыр». Обожаю этот продукт, он всегда есть на моем столе. Но стараюсь выбирать сорта и виды с наименьшим количеством добавок E. А недавно у подруги попробовала нереальной вкусноты сыр, нашла его в магазине, а там краситель E100. Что это за добавка? Опасна ли она?

Любовь Желудева, г. Кострома

Добавка E100 – это натуральный краситель на основе куркумина. Он придает продукту желто-оранжевый оттенок. Строго говоря, в пищевой промышленности используется два вида красителя E100:

- **куркумин (E100i)**, получаемый из чертополоха и других растений рода Cirsium;
- **турмерик (E100ii)** – порошок корня куркумы, содержащий в себе мелкие частицы жировых клеток и желатиноподобную крахмалистую массу.



Но что по поводу куркуминов говорят медики? А говорят они, что эти вещества обладают противовоспалительным, противоокислительным и даже противоопухолевым свойствами. А в 2004 году были проведены исследования, которые показали, что куркумин противостоит болезни Альцгеймера, препятствуя накоплению бета-амелоидов в мозге людей с этим недугом. Иные исследования говорят, что куркумин полезен и для сердца. Однако все хорошо в меру.

Из-за технологических издержек производства в красители могут попадать и не самые полезные вещества. Поэтому придерживаемся принципа «хорошего понемножку». К слову, подкрашивать куркумином могут не только сыры, но и сливочное масло, маргарин, горчицу, приправы, консервы, йогурты, джемы и желе, соусы, крупы и многое другое.

Споры о влиянии кофеина на организм не утихают. В одних источниках утверждают, что он несёт в себе пользу, продлевает жизнь и даже способствует похудению. В других публикациях акцент делают на негативное влияние кофеина, его опасность для сердца и сосудов. Истина, как обычно, где-то посередине.

ГДЕ ЕГО ИСКАТЬ?

В натуральном виде кофеин содержится в листьях и семенах многих растений. Это не только кофейные зерна, но и чайные листья, какао-бобы, листья мате, а также семена гуараны, орехи кола и ряд других. В природе растения синтезируют кофеин, чтобы защититься от насекомых, поедающих листья, стебли и зерна, а также чтобы привлечь насекомых-опылителей.

Кроме того, человечество создало искусственный аналог кофеина.

Кофеин относят к психоактивным веществам из группы алкалоидов. Его используют в фармацевтике – в составе препаратов от головной боли, при мигрени, как стимулятор дыхания и сердечной деятельности при простудных заболеваниях. А еще – в средствах для повышения умственной и физической работоспособности и устранения сонливости.

Кофеин можно найти в популярных продуктах и напитках. Это кофе, кола, чай, шоколад, а также весь спектр продуктов, производимых с использованием какао: от готовых завтраков до мороженого в шоколадной глазури.

Кофеин!

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО КОФЕ



КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Кофеин воздействует на центральную нервную систему человека. Это связано с его способностью блокировать рецепторы нейротрансмиттера аденозина. Аденозин способен оказывать тормозящее действие на нервную систему, вызывать сонливость. Молекула кофеина похожа на молекулу аденозина и, попадая в организм, занимает его место. Таким образом, кофеин не столько возбуждает, сколько временно снимает процессы торможения. Он «маскирует» утомление нервной системы. Спустя время, когда действие кофеина на рецепторы прекращается, человек ощущает сонливость вдвойне, потому что аденозин активно устремляется на свое место.

Люди, которые привыкли регулярно «подстегивать» себя все новыми порциями кофеина, игнорируя естественные потребности в сне и отдыхе, рискуют заработать хроническое истощение нервной системы, ведь ресурсы организма не безграничны.

ЧТО ЕЩЁ:

В организме человека кофеин взаимодействует с гликогеном, ускоряя его распад. Благодаря этому повышается уровень сахара в крови, что усиливает ощущение прилива сил и бодрости.

Кофеин стимулирует выделение желудочного сока, усиливает перистальтику кишечника. Поэтому черный кофе на пустой желудок может возбудить аппетит. Кофе с молоком, напротив, притупляет голод.

Кофеин стимулирует сердечную деятельность. При употреблении кофеина в небольшом количестве мы не ощущаем усиленное сердцебиение, однако в больших дозах он может вызвать даже аритмию.

Кофеин расширяет кровеносные сосуды сердца, почек, скелетных мышц и одновременно сужает сосуды органов брюшной полости. Этим объясняется легкий мочегонный эффект кофе.

БЕЗОПАСНЫЕ НОРМЫ

Здоровому человеку кофеин в разумных количествах не причинит вреда. Допустимой дозой считают от 150 до 300 мг кофеина в сутки. Для примера, 150 мг содержат две чашки зернового, три чашки растворимого кофе, 3–4 чашки черного и 4–5 чашек зеленого чая.



ВАЖНО ЗНАТЬ!

Кофе может быть опасным при некоторых заболеваниях печени и/или снижении активности печеночных ферментов. В таком случае фильтрация крови идет хуже, кофеин попадает в мозг в большем количестве. Воздействие кофеина при пониженном и нормальном давлении обычно минимально. А вот при гипертонии эксперименты с кофе могут иметь неприятные последствия вплоть до гипертонического криза. То же самое – при ишемической болезни сердца и мерцательной аритмии.

ЧИХАТЬ НА ВСЁ:



О поллинозе, дорогие читатели, мы с вами говорили не единожды. Разложили по полочкам и пищевую аллергию. А вот реакции на домашнюю пыль пока не касались. Между тем аллергия на пылевого клеща – одна из самых распространённых и мучительных. Но и на неё есть управа.

ЭКСПЕРТ

Поговорим об аллергии на пыль с нашим экспертом – врачом аллергологом-иммунологом Кировской областной клинической больницы Марией КОРШУНОВОЙ.



Фото из личного архива Марии Коршуновой

МОКРОЕ ДЕЛЬЦЕ

– Мария Вадимовна, расскажите, какие симптомы могут натолкнуть человека на мысль об аллергии на пыль.

– Заподозрить аллергию на пыль можно по многократному чиханию, водянистому насморку, зуду глаз. Симптомы в начале заболевания возникают во время уборки, глажки белья, в период пребывания в пыльных помещениях, деревянных домах. Впоследствии проявления становятся практически постоянными. В тяжелых случаях может быть аллергическая крапивница (сыпь в виде волдырей с интенсивным зудом), приступы удушья, аллергические отеки. Основным симптомом аллергии на пыль является аллергический насморк. Он может проявляться как заложенностью носа, так и водянистыми выделениями. Позднее присоединяется чувство заложенности в об-



ласти грудной клетки и приступы удушья.

– Как аллергику отличить аллергический насморк от вирусного и бактериального?

– Аллергический насморк отличается от вирусного и бактериального длительным, затяжным течением, отсутствием других проявлений инфекции (лихорадки), а также обострением заболевания при контакте с домашней пылью.

– А как будет диагностировать «пылевую аллергию» врач?

Диагностика аллергии на пыль происходит в несколько этапов:

1) сбор общего анамнеза;
2) визуальный осмотр кожных покровов;

3) спирометрия – это анализ, который позволит узнать объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, а также скоростные показатели дыхания;

4) лабораторные исследования: анализы мочи и крови;

5) аллергопробы: на коже делаются крошечные цара-

пинки, на каждую из которых наносится по капельке различных аллергенов, через 15 минут проводится оценка состояния кожи. Если на месте царапинки появился волдырь, значит, у человека присутствует аллергия на данный аллерген. Данный метод позволяет выявить все, что вызывает аллергическую реакцию, и узнать ее степень выраженности.

ПОД МИКРОСКОПОМ

– А что именно из состава пыли вызывает такую аллергическую реакцию?

– Домашняя пыль содержит массу разных компонентов: автомобильные выбросы, которые попадают к нам в квартиру при проветривании, частички нашей кожи, споры плесневых грибов и так далее. Однако главными аллергенами домашней пыли являются пылевые клещи. Это микроскопические организмы, невиди-



мые человеческим глазом. Чувствительность к бытовым клещам есть приблизительно у 75% пациентов, страдающих аллергическими заболеваниями. Обитают пылевые клещи в ковровых покрытиях, в матрасах, мягкой мебели. Полностью избавиться от клещей, даже с помощью генеральной уборки, невозможно.

В КОМПЛЕКСЕ И ПОД КОНТРОЛЕМ

– Что включает в себя медикаментозное лечение данного вида аллергии?

– Медикаментозное лечение должно быть комплексным и включать в себя прием антигистаминных, антилейкотриеновых препаратов, а также местную терапию: спреи в нос с глюкокортикостероидами, глазные капли, кремы и мази при высыпаниях. При бронхиальной астме применяются ингаляционные глюкокортикостероиды и препараты, снимающие спазм бронхов.



КАК СПРАВИТЬСЯ с аллергией на пыль

ЧУДЕСА ТВОРИТ АСИТ

– На форумах для людей, столкнувшихся с данным заболеванием, часто упоминается прививка АСИТ. Что это такое? Действительно ли она?

– АСИТ – аллергенспецифическая иммунотерапия. Это единственный на сегодняшний день метод лечения аллергии. Суть метода заключается в том, что в организм человека вводится аллерген в большом разведении в течение длительного времени. Дозировки и концентрацию аллергена постепенно увеличивают. Данная терапия дело небыстрое и длится от 3 до 5 лет, однако первые улучшения могут быть заметны уже через несколько месяцев с начала лечения. В итоге формируется невосприимчивость к аллергену. АСИТ позволяет перевести заболевание в ремиссию

на несколько лет, а в некоторых случаях симптомы аллергии уходят навсегда.

ВЫЧИЩЕН И ОТМЫТ – ЭТО АЛЛЕРГИКА БЫТ

– Хотелось бы задать вам вопросы, связанные с ведением быта, которые наиболее часто возникают у носителей пылевой аллергии.



1 На какие бытовые вещи следует обращать внимание, если у человека диагностирована данная аллергия?

– При аллергии на пыль следует придерживаться гипоаллергенного быта: убрать ковры, мягкие игрушки, шторы заменить на жалюзи, так как во всех этих вещах отлично скапливается пыль. Следует проводить еже-

дневную влажную уборку, заменить пуховые подушки и одеяла на синтетические. Вся мебель в доме аллергика должна легко протираться влажной тряпкой, поэтому предпочтение лучше отдавать изделиям из кожи, пластика и дерева, а не из ткани. Также выпускаются специальные постельные принадлежности для аллергиков. Если аллергия проявляется и на уличную пыль, то следует, придя домой, сразу переодеться в домашнюю одежду, а уличную аккуратно снять, стараясь не вытряхивать, и постирать. Кроме того, если на улице ветер, необходимо пользоваться защитной маской и очками.

2 Играет ли роль влажность воздуха в квартире?

– Влажность воздуха в квартире очень важна. Сухой воздух осложняет течение многих аллергических заболеваний. Необходимо

поддерживать влажность воздуха на уровне 30–45%, но не более, т. к. иначе создаются условия для размножения клещей домашней пыли и плесени.

3 Существует мнение, что проветривание помещения обычным способом может усугубить симптомы. Поможет ли приточно-вытяжная вентиляция в такой ситуации?

– Обычное проветривание опасно тем, что вместе с воздухом в дом заносятся аллергены: пыль, пыльца, споры плесени и т. д. Застывание окон спанбондом (разновидность укрывного материала), к которому прибегают многие люди с аллергией, тоже малоэффективно. Так же простые очистители воздуха и климатические комплексы не могут задержать аллергены.

Читайте дальше
на стр. 12



НАША СПРАВКА

Глюкокортикостероиды – стероидные гормоны, они помогают бороться с аллергическим воспалением, оказывая комплексное воздействие на весь организм.

Антилейкотриеновые препараты помогают легче дышать, эффективно борются с кашлем и подавляют воспаление в бронхах.

Антигистаминные препараты блокируют рецепторы гистамина, благодаря чему замедляются процессы, способные спровоцировать аллергическую реакцию.

ВНИМАНИЕ! Не стоит затягивать с посещением специалиста. Эффективное и безопасное лечение, которое подойдет именно вам, может подобрать только врач, чем раньше вы обратитесь с этой проблемой, тем больше шансов, что вы сможете надолго избавиться от неприятных симптомов аллергии на пыль.



Продолжение.
Начало на стр. 10

ЧИХАТЬ НА ВСЁ:



Гораздо лучше установить бризеры. Это довольно компактные устройства, они устанавливаются через небольшое отверстие в стене и подают в квартиру уже очищенный и подогретый до комфортной температуры уличный воздух. Система фильтрации в бризерах позволяет эффективно задерживать аллергены. Такое устройство может стать настоящим спасением для аллергиков.

4 Действены ли специальные противоаллергенные чехлы для матрасов и подушек?

– Противоаллергенные чехлы – это самый действенный спо-



соб защиты от клещей, которые могут жить в вашей постели. Дело в том, что чехлы не только препятствуют попаданию клещей на кожу человека, но и предотвращают поступление частичек эпидермиса в наполнитель подушек, матрасов и одеял. Клещи остаются без питания и погибают. Для лучшей защиты необходимо приобрести специальные противоаллергенные чехлы для всех постельных принадлежностей, также актуальны гипоаллергенные простыни.

5 Верно ли, что обычные пылесосы не подходят для людей с аллергией на пыль? Стоит ли отдать предпочтение пылесосам с водяным фильтром или задержкой микрочастиц?

– Обычные пылесосы нельзя использовать при аллергии, т. к. в процессе работы они перемещают пыль, то есть «транспортируют»

ее с поверхностей в пылесборник. При этом некоторый процент пыли просто разлетается по помещению, что негативно скажется на самочувствии аллергика. Лучше использовать пылесосы с HEPA-фильтрами: такие фильтры задерживают аллергены и препятствуют обратному попаданию пыли в воздух. Кроме того, стоит обратить внимание на климатические комплексы глубокой очистки с HEPA-фильтрами. Они существенно облегчат жизнь людям, страдающим аллергией на пыль. Главное, стоит помнить, что модель устройства следует тщательно подбирать под размеры помещения, где она будет установлена.



6 Как лучше организовать процесс уборки дома, чтобы минимизировать риск обострения аллергии?

– В идеале человек, страдающий аллергией, не должен участвовать в уборке. Но это реально далеко не всегда. Поэтому рекомен-

дуется использовать защитные средства: респираторы, маски, перчатки. Пылесосы лучше использовать моющие, с HEPA-фильтром, о котором было сказано выше. Разумеется, предпочтение стоит отдавать гипоаллергенным средствам для уборки и стирки белья. Гипоаллергенные средства производят без фосфатов, едких ПАВ, сильных ароматов. В качестве действующего вещества там чаще всего используются энзимы – вещества белковой природы натурального происхождения. Такие средства, как правило, не обладают раздражающим действием на кожу и слизистые оболочки, что важно для аллергиков.

МУСЬКА, ШАРИК И ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

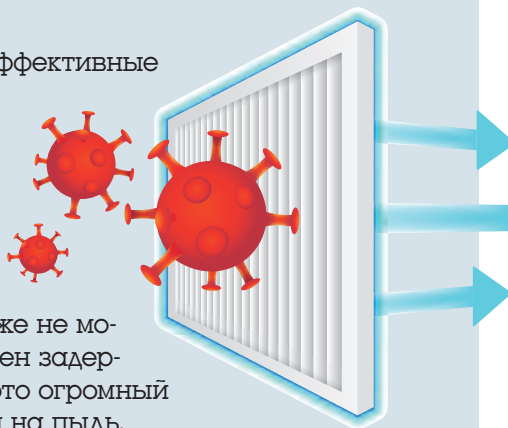
– Являются ли домашние животные переносчиками пылевого клеща?



– Домашние животные на своей шерсти переносят клещей домашней пыли, особенно это относится к животным с длинной густой шубкой, поэтому контакт с любимым питомцем может служить причиной обострения аллергии на пыль. Немного снизить риск обострения симптомов можно, если вы не будете допускать любимца к контакту с вашими личными вещами или постельным бельем, однако полностью обезопасить себя не представляется возможным.

НАША СПРАВКА

HEPA-фильтры – современные высокоэффективные фильтры, они применяются в пылесосах, кондиционерах и системах вентиляции. Их главное преимущество перед большинством других фильтров состоит в том, что они способны задерживать мелкодисперсные частицы. Из-за силы притяжения мельчайшие частички намертво прилипают к волокнам этого фильтра и уже не могут летать в воздухе. Такой фильтр способен задержать 95–99% аллергенов в помещении, а это огромный плюс для людей, страдающих от аллергии на пыль.



КАК СПРАВИТЬСЯ С АЛЛЕРГИЕЙ НА ПЫЛЬ

КАК БЫТЬ КНИГОЛЮБАМ?

– *Что делать, если аллергия проявляется на книжную пыль?*

– При аллергии на книжную пыль следует хранить книги на застекленных полках, избегать посещения архивов, библиотек. Конечно, если аллергия проявляется очень ярко, стоит вам взять книгу в руки, тут нужно задуматься о переходе на электронный вариант любимых произведений.

ВНИМАНИЕ НА КОНДИЦИОНЕР

– *Существует мнение, что пыль, скапливающаяся в кондиционере, может вызывать обостренные симптомы. Лучше*



совсем отказаться от кондиционера или есть какие-то особые способы его очистки?

– Кондиционеры часто становятся рассадником бактерий,

плесени, пыли. Необходимо проводить очищение кондиционера не реже 1 раза в месяц. Фильтры грубой очистки моют в мыльном растворе, радиатор пылесосят, также нужно промывать сам вентилятор и



МАМАМ И БАБУШКАМ НА ЗАМЕТКУ

Аллергия на пыль у детей встречается не реже, чем у взрослых, и сопровождается идентичными симптомами, однако у детей чаще развивается атопический дерматит. Чаще всего у малышей данная аллергия может проявиться под воздействием нескольких факторов:

- 1) плохо пролеченный дерматит, вызванный пищевой аллергией;
- 2) наличие у ребенка перенесенных кишечных заболеваний;
- 3) неправильное кормление.

Аллергопробы не берутся у детей до 5 лет, поэтому аллерголог, назначая лечение, будет ориентироваться на визуальный осмотр и сбор анамнеза. Отличной профилактикой пылевой аллергии у малыша является регулярная влажная уборка в доме.

дренажную систему. Раз в год необходимо проводить профессиональное обслуживание кондиционера, которое должно включать дезинфекцию систем внутреннего блока.

Беседовала Анна Ерёмкина

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

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

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

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

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

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

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

ПОДБИРАЕМ КЛЮЧИК ОТ

Кому не хочется, чтобы кишечник работал, как часы?! Но вот незадача, случается, что в наши по полочкам распланированные будни, в которых не предусмотрено место для кишечного дискомфорта, вклинивается запор. Да так основательно, что тормозит деятельное начало и запирает напрочь хорошее настроение. Не спешите хвататься за слабительное. Попробуем сначала эту твердую проблему решить мягкими способами.

НАЧНЕМ С МАЛОГО

✓ **Регулярность** – стараемся ходить в туалет всегда в одно и то же время. Причем каждый день! Например, через 5–15 минут после еды. Попробуйте приучить свой кишечник к тому, что он будет опорожняться после завтрака, когда рефлекс в толстом кишечнике имеют максимальную силу.

✓ **Гидратация** – старайтесь ежедневно пить по 8–10 стаканов или около 2–2,5 л жидкости. Лучше пить обычную воду, можно с добавлением лимонного сока, несладкий мятный чай и столовые минеральные воды.

✓ **Йога** – даже если вы не приверженец йогического течения, возьмите на вооружение «позу гирлянды» (маласану). Очень неплохо стимулирует работу кишечника и выполняется проще простого.

МАЛАСАНА

ОТВОДИТЕ ПЛЕЧИ НАЗАД, ТОЛКАЙТЕ ГРУДИНУ ВВЕРХ

ВЫТЯГИВАЙТЕСЬ ЗА МАКУШКОЙ, УДЛИНЯЙТЕ ПОЗВОНОЧНИК



ПРИЖИМАЙТЕ ВНУТРЕННИЕ КРАЯ СТОП К ПОЛУ

НАПРАВЛЯЙТЕ ТАЗ В ПОЛ

✓ **Слушаем сигналы организма** – чувствуя позыв к опорожнению кишечника, не стоит игнорировать его. При частом сдерживании позывов ослабевают мышцы, отвечающие за управление кишечником, что с возрастом приведет к хроническим запорам.

РАСТАЛКИВАЙТЕ БЕДРА В СТОРОНЫ ЛОКТЯМИ, СТЫГИВАЙТЕ БЕДРА ВМЕСТЕ

✓ **Больше двигаемся** – это самый здоровый способ ускорить процессы пищеварения. Достаточно лишь 30 минут легкой физической активности в день, чтобы побудить кишечник работать бесперебойно. Подойдут пешие прогулки, подъем по лестничным пролетам, зарядка и проч.

ОДА ГРУБЫМ ВОЛОКНАМ

Обогадив рацион клетчаткой, мы не только увеличим объем стула, но и смягчим его, тем самым поможем продвижению кала по ЖКТ. Постарайтесь ввести в свой рацион такие продукты, как отруби, цельнозерновые хлопья и хлеб, фрукты и овощи с кожурой, салаты из зелени, абрикосы, инжир и изюм, орехи и бобы.

СЛАБИТЕЛЬНАЯ ЕДА? ДА!

- ✓ **Семена кунжута** – богаты клетчаткой, что способствует бесперебойной работе кишечника.
- ✓ **Оливковое масло** – обеспечивает влажность стула, облегчает его движение через толстую кишку.
- ✓ **Авокадо** – источник пищевых волокон и полезных жиров, помогающих смягчать стул.
- ✓ **Имбирь и мята** – обладают легким послабляющим свойством, мята – за счет ментола (природного спазмолитика), имбирь согревает и усиливает свойства мяты.
- ✓ **Чай из одуванчиков** – корень одуванчика – известное желчегонное средство. А желчь является стимулятором кишечной перистальтики.
- ✓ **Чернослив** – богатый клетчаткой и стимулирующий сокращения кишечника сухофрукт, также известен как слабительное средство. Считается, что для нормального пищеварения нужно съедать в день от 5 до 8 черносливин.



НАДОЕВШЕГО ЗАПОРА

ЛАВКА – НУЖНАЯ ПОДСТАВКА

Специальная подставка под ноги для унитаза помогает облегчить процесс дефекации. Есть в нашем организме так называемая пуборектальная мышца, которая обвивает прямую кишку и контролирует процесс дефекации, сокращаясь и пережимая кишечник. Когда человек садится на унитаз, мышца расслабляется, но не полностью, поэтому-то мы и тужимся. Все меняется, когда мы присаживаемся на корточки – пуборектальная мышца полностью расслабляется, и мышцы брюшной стенки не сдавливают кишечник, что значительно облегчает его опорожнение. Но сидеть на унитазе на корточках вряд ли получится, лучше подставьте под ноги высокую скамеечку. Такую, чтобы угол между бедрами и животом составлял 350° .



Лёжа на спине

- Делаем глубокий вдох, руки кладем на живот и выпячиваем его. Выдыхаем и втягиваем живот,

вая живот. На выдохе опускаем руки вдоль тела.

- Поочередно сгибаем ноги в коленях, не отрывая пяток от пола.

- Сгибаем левую ногу на выдохе и тянемся коленом к животу. Руками себе не помогаем! Опускаем ногу и делаем вдох. Делаем то же самое для правой ноги, а затем для двух ног одновременно.

- Сгибаем ноги в коленях, не отрывая пяток от пола. Затем отклоняем ноги влево-вправо.

- Делаем то же самое, но оторвав пятки от пола.

- Сгибаем ноги, на выдохе отрываем таз от пола, опираясь на лопатки и стопы. Со вдохом опускаем таз.

- Делаем упражнение «велосипед» 15–20 секунд.

- Делаем упражнение «ножницы» 15–20 секунд.

- Разводим руки в стороны. На выдохе поворачиваем верхнюю часть тела, касаясь правой рукой левой руки и наоборот. Таз остается на месте.

Лёжа на животе

- Упираемся ладонями в пол под плечами и встаем на четвереньки. Затем перекатываемся на корточки с упором на всю ступню. Снова переходим на четвереньки и возвращаемся в исходное положение.

- Делаем махи ногами: на вдохе поднимаем, на выдохе опускаем.

- Выпячиваем живот на выдохе, на выдохе – втягиваем.

Стоя

- Ходим на месте 2 минуты.

- Делаем вдох, а на выдохе приседаем, оставаясь на полной стопе.

- На вдохе поднимаем руки вверх, на выдохе наклоняемся вперед, опуская руки к полу и втягивая живот.

- Руки держим на поясе и поочередно поднимаем прямые ноги вперед-вверх.

- В течение первой минуты выполняем

ходьбу на месте, в течение второй – перекатываемся с пятки на носок.

Наталья
Киселёва

ПОСЛАБЛЯЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

! в течение первого месяца занятий делаем упражнения, повторяя их по 3–5 раз, затем по 5–10;

! делаем гимнастику в одно и то же время, натощак;

! делаем упражнения медленно, без рывков, ровно дышим;

! перестаем заниматься при повышенной температуре, язвенном колите, боли в кишечнике, поносе и обострении сопутствующих заболеваний.

слегка надавливая на него руками.

- Делаем выдох и отводим руки за голову. Тянемся, одновременно втягиваем

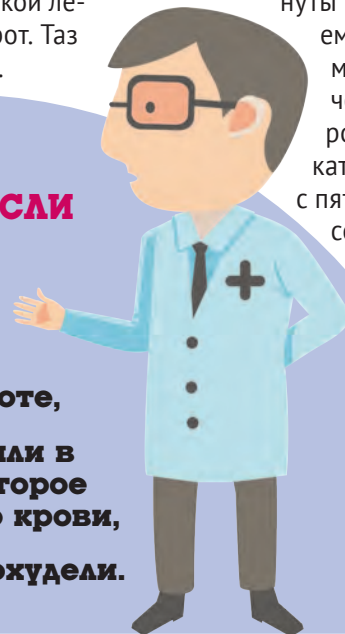


СРОЧНО К ВРАЧУ, ЕСЛИ ВЫ:

- ощущаете регулярные боли в животе,

- обнаружили в стуле некоторое количество крови,

- сильно похудели.



15 минут дыхательной гимнастики в день, и вы не заметите, как уйдут лишние килограммы. Особенно это актуально для представительниц прекрасного пола среднего или старшего возраста, кто устал бороться с последствиями неизбежных гормональных изменений. Но и для более молодых прелестниц, и для представителей сильной половины человечества дыхательные практики лишними не будут. Ниже расскажем, почему.

НА КИСЛОРОДЕ

Как известно, количество поступающего в кровь кислорода напрямую зависит от качества дыхания. Чем его больше, тем лучше функционирует организм:

- запускаются обменные процессы, в результате чего происходит более быстрое расщепление и переваривание пищи, полезные вещества усваиваются лучше, а значит, снижается чувство голода, порции еды становятся меньше;
- нормализуется щелочная среда, что ускоряет расщепление жиров, а также помогает выводить токсические вещества из организма;
- дыхательные упражнения приводят к снижению уровня гормонов стресса, отпадает необходимость как заедать стресс, так и потреблять в больших количествах шоколадки, чипсы и пирожные, а значит, избавление от лишних кило не за горами.

РАВНЕНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ

Для достижения оптимального результата специалисты советуют совмещать дыхательные упражнения с правильным питанием и физическими нагрузками.

Дышим АКТИВНО – ХУДЕЕМ ЭФФЕКТИВНО

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- зарядка должна стать ежедневной 15-минутной привычкой;
- перед тренировкой следует проветрить комнату;
- одежда свободная, не стесняющая движений в области живота и грудной клетки;
- упражнения следует повторять по три раза, а затем прогонять весь комплекс по кругу – от 15 минут до получаса;
- лишней будет и любимая музыка.

ПРИСТУПАЕМ

Упражнение №1

Исходное положение – стоя. Руки вдоль тела, спина прямая, макушкой тянемся вверх. Делаем медленный вдох через нос, максимально втягивая живот, и медленный выдох через рот, расслабляя и выпячивая живот.

Упражнение №2

Не меняя исходного положения, делаем медленный вдох через нос, максимально втягивая живот, выдыхаем двумя резкими выдохами через нос, расслабляя и выпячивая живот.

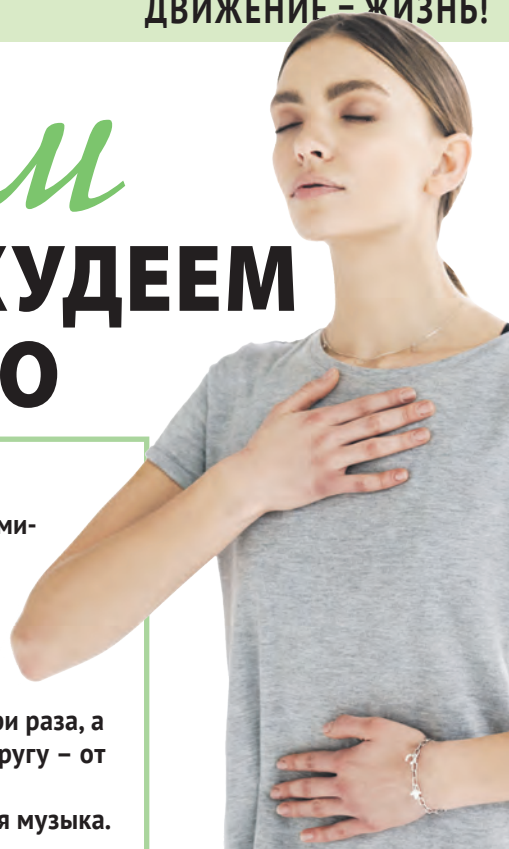
Упражнение №3

Исходное положение то же. Делаем медленный вдох через нос, максимально втягивая живот, а затем медленно выдыхаем через нос, после чего делаем два резких довыдоха. Не забываем расслаблять и выпячивать живот на выдохе.

Упражнение №4

Исходное положение то же. Делаем медленный вдох через нос, максимально втягивая живот, затем немного выдыхаем через нос, а заканчиваем выдохом через рот. Не забываем расслаблять и выпячивать живот на выдохе.

Наталья Киселёва



КСТАТИ

Постоянное напряжение пресса во время тренировок в сочетании с дыханием помогает убрать жир с живота. Тот самый висцеральный жирок, с которым так сложно бороться и который приносит столько неприятностей. Мы уже не раз писали, что висцеральное ожирение повышает риск развития метаболического синдрома, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии. Вот со всеми этими возможными напастями мы тоже будем бороться, выполняя совсем несложный комплекс дыхательной гимнастики.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПОД ЗАПРЕТОМ

- ! при высокой температуре тела;
- ! при обострении любых хронических заболеваний;
- ! во время критических дней;
- ! при плохом самочувствии.

Одноразовая пластиковая посуда – это уже давно часть нашей жизни, атрибут заведений фастфуда и кофеен, а также пикников, корпоративов и других увеселительных собраний. Но сегодня на пьютки наступает новый тренд – биопосуда. В чем её отличие, из чего её делают, – разберёмся вместе.

«ДЁШЕВО» И «УДОБНО»?

Сегодня даже трехлетние дети знают о том, что пластик негативно влияет на окружающую среду. Он слишком долго разлагается – до нескольких сотен лет – и все это время выделяет вредные вещества в почву и воду. К тому же пластик представляет опасность для животных: птицы и рыбы принимают его кусочки за пищу, съедают и могут погибнуть.

Многие наверняка слышали и о том, что одноразовая пластиковая посуда содержит потенциально опасные для здоровья вещества. Если использовать некоторые виды пластика не по назначению, то выделяются токсины, которые попадают в организм вместе с пищей. Например, пластик белого цвета, полистирол (PS), можно использовать только для холодной пищи. Если налить в такую посуду горячий напиток или поставить ее в микроволновку, она выделяет токсин стирол. А полипропилен (PP), из которого делают одноразовые чашки для кофе, выдерживает высокие температуры, но не терпит воздействия спирто-содержащих и жирных веществ.



Биопосуда: ЧТО ЗА ЗВЕРЬ?

Накапливаясь в организме, токсины из пластика могут приводить к развитию аллергии, нарушению обмена веществ и репродуктивной функции, гормональным сбоям. Мы знаем об этом, но аргументы «дешево» и «удобно» пока что нередко перевешивают.

БИО КАК АЛЬТЕРНАТИВА

На рынке появляется все больше альтернативных видов одноразовой посуды, сделанной из биоматериалов (биопластик). Использование посуды с пометкой «био» считается правилом хорошего тона, признаком осознанного и бережного отношения к окружающей среде.

Приставка «био» показывает, что в дело идет растительное сырье. В производстве используют несколько его популярных видов.

1 Кукурузный крахмал.

Такие свойства, как биоразлагаемость, безопасность для окружающей среды, устойчивость и к низким, и к высоким температурам, жиро- и водонепроницаемость, – делают его одним из самых популярных видов сырья для производства биопосуды.

2 Пшеничная солома.

Посуда из пшеничной соломы выглядит очень экологично – она обычно окрашена в кремовый и другие пастельные оттенки. Также обладает высокой термостойкостью, безопасна для

здоровья человека и окружающей среды.

3 Волокна сахарного тростника.

Обычно такая посуда белого цвета, по виду напоминает бумажную. Она пропускает воздух и при этом имеет хорошую влагонепроницаемость, легко утилизируется.

4 Бамбук (листья, кора, побеги).

Одно из главных преимуществ бамбуковой посуды в том, что ее производят методом горячего прессования, без какой-либо химической обработки. По своим свойствам такая посуда, легкая и прочная, может заменить стеклянную и керамическую. При правильном уходе – долговечна.

Оксана Черных

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОСУДЫ ИЗ БИОПЛАСТИКА



✓ **Безопасна для окружающей среды.** Срок разложения натуральных материалов составляет 4–9 месяцев. При этом в окружающую среду не выделяется вредных веществ. Если такую посуду просто закопать в землю, спустя время получится хорошее удобрение.

✓ **Не токсична.** Процесс производства биопосуды не предполагает выделение токсичных веществ в окружающую среду.

✓ **Легче перерабатывается.** Переработка биопластика более эффективна и менее энергоемка по сравнению с обычной пластмассой.

✓ **Широкий диапазон рабочих температур.** Продукты в посуде из биопластика зачастую можно хранить в морозильной камере и разогревать в микроволновке.

ВСЯКА РЫБКА ХОРОША,

Для русского человека рыба – это неотъемлемая часть национальной кухни, особенно речная. Мало кто откажется от жареных карасиков или от ухи из окунька. Однако даже самые заядлые любители рыбалки не всегда знают о подводных камнях, которые могут подстеречь любого, кто возжелает полакомиться этой вкуснятиной. Давайте разбираться вместе.

КАК ВЫБРАТЬ?

К выбору рыбки следует подходить со всей ответственностью, ведь никому не хочется приобрести несвежий залежавшийся продукт. Речную рыбу в магазине чаще всего можно встретить в двух видах: охлажденном или живом. При выборе живой рыбы следует в первую очередь обратить внимание на то, как она двигается в аквариуме. Здоровая рыба должна плавать спинкой вверх, ее жаберные крышки двигаются симметрично и свободно с обеих сторон, чаще всего она старается держаться у дна. Цвет тела должен быть равномерный, на нем не должно быть содранной чешуи и ранок. В живом виде продаются такие виды рыбы: карп, толстолобик, карась, сазан, лещ и т.д. Если же вы решили купить охлажденный продукт, то внимательно проверьте следующие критерии:

- нет ли слизи на жабрах, она говорит о несвежести рыбы, сами жабры должны иметь красноватый или розовый оттенок;
- глаза не должны быть впалыми и замутненными;
- легкий запах тины нормален, а вот тяжелый неприятный запах рыбы или аммиака недопустим;
- надавите пальцем на брюшко, у свежей рыбы вмятинка быстро пропадет.



**ДЛЯ
СЕРЦА,
МОЗГА И
КОСТЕЙ**

Пользу речной рыбы для нашего организма невозможно переоценить, вот несколько фактов, которые легко это докажут: ✓ в рыбе содержится огромное количество витаминов А, В1, D и E, а все это – наши роскошные волосы, здоровые зубы и крепкие кости;

КАК ЗАГОТОВИТЬ?

Рыба относится к числу скоропортящихся продуктов, поэтому необходимо знать, как правильно ее приготовить. Существует несколько простых способов:



Заморозка

Этот способ прекрасно подойдет, если рыбы слишком много, а хочется, чтобы она сохранилась подольше. Первым делом следует очистить рыбу от чешуи и внутренностей, голову можно отрубить, а можно оставить, вынув из нее жабры. Далее мы промываем рыбу в холодной проточной воде и обтираем бумажным полотенцем. Более правильно сначала подморозить пару часов рыбу, выложенную в один слой, на подносе, а уж потом переместить рыбу в пакет или контейнер и убрать в морозилку, такой способ не позволит тушкам смерзнуться в один ком.

Сушка

Сушеная или вяленая солененькая рыбка станет прекрасной закуской к столу. Вялить лучше не слишком жирные сорта рыбы: окуньков, карасей или воблу. Сначала промываем рыбу и убираем внутренности, чешую счищать не нужно, если рыба крупная, то следует сделать разрез на спинке, чтобы она быстрее высохла. Далее следует хорошенько натереть каждую рыбку внутри и выкладывать ее слоями в эмалированную посуду, каждый слой обильно присыпая солью. Соли понадобится 20% от веса всей рыбы. Сверху нужно придавить рыбу гнетом и оставить в холодильнике на 5–7 суток. Потом тщательно промываем и развешиваем сушиться на свежем воздухе, накрыв чистой марлей. Через неделю у вас будет вкуснейшая вяленая рыбка.

НА ЗАМЕТКУ

Речная рыба – это низкокалорийный продукт. Обычно ее калорийность составляет 80-90 ккал. Реже – больше 100 ккал. Углеводов в продукте не содержится, жиров – 3-4 г. А белка – около 20 г.

Консервы

Существует множество рецептов консервирования рыбы, мы поделимся с вами самым популярным из них, а именно консервами из карася в томате. Смешиваем 3 ст. ложки томатной пасты с 0,5 стакана растительного масла, добавляем 1 ст. ложку уксуса, соль и сахар по вкусу. 1,5 кг почищенных и промытых карасей выкладываем в кастрюлю с толстым дном и заливаем соусом. Разогреваем духовку до 150 градусов, помещаем туда накрытую крышкой кастрюлю с карасями и даем соусу закипеть, убавляем температуру до 120 градусов и тушим карасей примерно 5–6 часов. Готовую рыбу закатываем в стерилизованные баночки. Существует специальный прибор для приготовления консервов – автоклав, он существенно уменьшит время их готовки.

КОЛЬ НА УДОЧКУ ПОШЛА

✓ кальций, магний, йод, железо в составе речной рыбы положительно влияют на работу сердечной мышцы, улучшают память и скорость мыслительных процессов, помогают наладить сон и избавиться от стресса;

✓ рыбное мясо богато легкоусвояемыми белками, это настоящая находка для людей, следящих за своей фигурой, и для спортсменов, желающих побыстрее набрать мышечную массу;

✓ регулярное употребление в пищу речной рыбы значительно снижает риск возникновения хронических заболеваний, таких как сахарный диабет, тромбоз и даже онкология.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

По мнению ученых, речная рыба обладает памятью, правда, только в зачаточном виде. Удивительно, но, например, окунь, которого однажды поймали на крючок, может избегать употреблять в пищу червя на крючке, но с радостью схватит червячка на нитке. Рыбы, выловленные сетью, которым удалось освободиться, становятся более осторожными и очень редко попадают во второй раз.

Анна Ерёмкина

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ!

- Старайтесь всегда интересоваться, где выловлена рыба, которую вы хотите купить, в мясе рыбы могут накапливаться частички тяжелых металлов и пестициды, если она плавала в загрязненной среде.
- С осторожностью следует вводить речную рыбу в рацион малыша, поскольку она довольно часто вызывает сильную аллергию.
- Следует подвергать продукт тщательной термической обработке, в противном случае велик риск заразиться глистами.



В серии «Домашний повар» вышел новый сборник для любителей готовить – «Птица и рыба».

В ЭТОМ ПОЛЕЗНОМ ЖУРНАЛЕ ВЫ НАЙДЕТЕ РЕЦЕПТЫ:

- различных салатов и закусок из птицы и рыбы;
- горячих блюд;
- первых блюдах;

- приправ и их сочетаний для блюд из птицы и рыбы.

ТАКЖЕ ДЛЯ ВАС – советы и тонкости приготовления блюд. А рецепты салатов и закусок из птицы и рыбы непременно заинтересуют тех, кто следит за своей фигурой. Разнообразие горячих блюд, супов и бульонов, традиционных и оригинальных, может пополнить копилку ваших любимых рецептов.

БУДЕМ РАДЫ НОВОЙ ВСТРЕЧЕ НА СТРАНИЦАХ НАШЕГО СБОРНИКА! ГОТОВЬТЕ С НАМИ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПРОЦЕССОМ И РАДУЙТЕСЬ РЕЗУЛЬТАТУ!

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

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Я вымолю

Любви всего мало. Она обладает счастьем, а хочет рая, обладает раем — хочет неба. О любящие! Все это есть в вашей любви. Сумеете только найти.

Виктор Мари Гюго

Димка возился на кухне с пловом. Перед командировкой ему хотелось порадовать нас с детьми. Я любовно укладывала его вещи в чемодан и печалилась из-за предстоящей разлуки.

УЖЕ СКУЧАЮ

Не в силах справиться с тоской и накотившей на меня нежностью, я пошла на кухню и обняла со спины колдующего у плиты мужа. Крепко прижалась к его сильной спине.

– Не уезжай, – прошептала я. – Я уже скучаю.

– Лапуль, да я на пару недель всего, – Димка обернулся и, кинув деревянную лопатку в мойку, сгреб меня в охапку, оторвал от пола и крепко поцеловал. – И моргнуть не успеешь, как я уже тут и с подарками. Сам скучать буду. Но ведь это ненадолго, правда?

– Правда, – согласилась я, а затем в притворном недовольстве сморщила нос, – от тебя луком пахнет.

– Что, не нравится? – муж снова меня поцеловал. – А, по-моему, вполне возбуждающий... аппетит аромат.

Я потрясла головой, смахивая сладкую истому, грозившую отвлечь нас и от плова, и от сборов. А заодно и руки мужа со своей спины, больно уж настойчивыми и требовательными становились их поглаживания.

– Так, я еще не все вещи тебе собрала, а у тебя плов горит, – сдвинула я брови, изображая строгость.

Муж отодвинулся от меня, вздохнул. Взял еще одну лопатку и начал помешивать в казане.

– Синюю рубашку и галстук не забудь, – крикнул он моей спине, когда я заторопилась обратно в спальню.

МНЕ НУЖНО ВРЕМЯ

– Солнце, я буду завтра в Москве. У нас впереди целых две недели. Да, я тоже рад. Целую. Как приеду, позвоню. Нет, встречать не надо, я возьму такси.

Димка звонил из ванной комнаты, но дверь почему-то забыл закрыть. Не спасала даже включенная вода. И я услышала. Все. Почему я не закатила сразу скандал? Не стала выяснять, кто это солнце, которое он целует? Не знаю... Мне стало так противно и почему-то стыдно, что я не придумала ничего лучше, как быстро шмыгнуть обратно в комнату, чтобы муж меня не заметил.

Руки дрожали. Дети были у моей мамы, нам с Димой хотелось побыть вдвоем перед его отъездом. Но я бы все сейчас отдала, чтобы мальчишки были дома. Я не знала, как вести себя, что говорить, как смотреть в глаза мужу.

– Юлька, плов готов, иди пробу снимать, – голос мужа, выкрикивающий меня, был радостным.

Наскоро вытерев мокрые глаза, я вышла к мужу. Натянута улыбнулась, тихо опустила на табуретку.

– Какой метеорит упал под нашим окном, пока я плов готовил? – весело

спросил муж, глядя на мою кислую мину и попутно накладывая мне в тарелку внушительную горку кушанья.

– Я слышала твой разговор с солнцем, – я посмотрела прямо на Диму.

Руки его дрогнули, чуть не выронив тарелку.

Мы ели молча. Каждый думал о своем. В конце ужина муж произнес:

– Давай поговорим об этом, когда я вернусь. Мне нужно время.

Утром Дима уехал, а с меня как будто кожу содрали. Больно было каждой клеточке тела... и внутри тоже было невыносимо больно.

ВОПРОСЫ БЕЗ ОТВЕТОВ

В то утро я долго лежала в кровати, не было сил встать. Слушала, как муж собирается, варит себе кофе, как тихонечко обувается и неслышно, чтобы меня не разбудить, закрывает дверь. Хотелось плакать, но слез не было.

Встала только к полудню, решив, что должна уйти. Насовсем. Когда собирала свои вещи, делала это долго и муторно. Все время хотелось найти причину остаться. Шесть лет брака. Практически не ссорились, на руках носил, детей любил безумно. Как так вышло? Что пошло не так?

Я глянула на себя в зеркало. Высокая, чуть курносая, с россыпью веснушек. Глаза припухли от бессонной ночи, но даже и так не уродина. Копна волос до попы. И попа ничего. Всегда старалась держать себя в тонусе, бегала в спортзал три раза в неделю. Вместе с мужем плавали время от времени в бассейне. Дома чистота, всегда убрано, приготовлено.

Ломать голову было бессмысленно, и я это понимала. Но мысли вертелись, не давая думать здраво. Мозг отчаянно искал причину такой несправедли-



твою любовь и прощение

восты. Но все вопросы оставались без ответа.

Я НЕ МОГУ БЕЗ ВАС

Димка вернулся через две недели и сразу пришел к моей маме. Даже чемодан домой не занес.

– Юлька, я за тобой и мальчишками, – объявил он с порога. – Возвращайтесь. Я без вас не могу.

Я посмотрела на мужа. Он похудел, осунулся, давно не брился. Сердце защемило от жалости, захотелось обнять, прижать к себе, но я ответила:

– Нет, Дим, нет. Я много думала...

– Юлька, я не смогу без вас, ты понимаешь? – муж смотрел на меня взглядом затравленного зверя.

– Нет, – я все еще пыталась бороться с желанием кинуться ему на шею. – Я просто не смогу еще раз пережить такую боль. Слишком сильно любить, видимо, вредно для здоровья. Потом тяжело резать.

Впервые я видела, как плачет мой муж. Двухметровый детина с шестым размером ноги. Почти готовая сдаться, я быстро захлопнула дверь в мамину квартиру, чувствуя себя при этом... предательницей.

БЕЗ ТЕБЯ Я НИЧТО

Звонок в домофон раздался часов в семь утра. Мы с мальчишками подскочили в своих кроватях как ужаленные. У мамы нервы были покрепче, а сон, напротив, оставлял желать лучшего. Она давно уже возилась на кухне, а из ванной раздавалось равномерное жужжание стиральной машинки. Самая стойкая из нас, она и пошла узнавать, кому в такую рань не спится.

– Юлёк, это тебе, – проворковала никогда не унывающая мамочка, вливая в комнату с громадной корзиной цветов. – Смотри, тут и открытка. Прочтешь? М-м-м, а пахнут! – блаженно протянула она, уткнувшись носом в розы.

Цветы прислал Димка. Послание на открытке было трогательным и нежным. В груди снова заворочалось нечто, готовое заставить меня бежать к мужу на всех парусах. Но вновь я подавила этот порыв.

Каждый день муж присылал цветы, звонил, писал смс, передавал подарки детям. И каждый день мне становилось все больнее. Мысль о предательстве гвоздем засела в сердце. Однако, когда в очередной раз я ответила мужу отказом на просьбу вернуться, услышала:

– Я дурак. Но все равно не жалею о том, что так вышло. Это помогло мне понять, что без тебя я ноль, пустое место, никто. Даже если мне придется замаливать перед тобой свой грех всю жизнь, я буду делать это. Я вымолю твою любовь и прощение и никогда больше не предам.

И только тогда я заплакала. Впервые за все эти месяцы разлуки.

Юлия

Почему я читаю газету

«ДАЧА»?



Я храню подборку «ДАЧИ» за несколько лет, вдруг какой-либо совет пригодится в работе нашего СНТ. И часто приходится. Здесь очень много нужной нам информации по федеральному дачному закону №217, одно дело прочитал и забыл, другое – открыл и посмотрел. Безусловно, читаю все, что касается садово-огорода. Здесь тоже выступают профессионалы своего

дела. Когда делаются своими советами садоводы-любители – это одно, совсем другое – опытные практики, специалисты по защите растений, почвоведы, овощеводы и так далее. Сейчас растения часто болеют, я в своем огороде не раз использовала советы «ДАЧИ», защитила свои помидоры, огурцы.

Галина Николаевна КРЫЛОВА,
г. Сергиев Посад

Газета «ДАЧА pressa.ru» выходит 2 раза в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

ЗАЧЕМ МНЕ ОН – ГИ-А-ЛУ-РОН?

Если вы хотя бы иногда смотрите телевизор, то наверняка видели рекламу, в которой узнаваемая актриса по слогам произносит название этого чудо-средства: «ги-а-лу-ро-но-ва-я кислота». Что же это за кислота, и чего можно ожидать от косметики, где она заявлена в составе?



УДИВИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА

Гиалуроновая кислота – это органическое вещество, которое наш организм способен вырабатывать самостоятельно. «Гиалуронка» присутствует практически во всех жидкостях и тканях человеческого тела. Ее достаточно много в тканях суставных хрящей, глазных яблок, а также головного мозга, сердечных клапанов. Но абсолютный рекордсмен – это кожа, в ней содержится более 50% от общего запаса гиалуроновой кислоты в организме.

Гиалуроновая кислота обладает удивительным свойством притягивать и удерживать воду. Каждая ее молекула при необходимости способна удержать влагу в тысячу раз больше собственного веса! Поэтому в организме человека «гиалуронка» отвечает за поддержку водного баланса в тканях, увлажнение клеток, сохранение их молодости и функциональности, защиту от обезвоживания.

ЧЕМ СТАРШЕ, ТЕМ МЕНЬШЕ

Увы, с возрастом синтез гиалуроновой кислоты замедляется. Обычно это начинается после 25 лет и становится заметно у людей, перешагнувших 40-летний рубеж. В этот период из-за нехватки гиалуроновой кислоты организм перестает вырабатывать достаточно коллагена, и на коже появляются первые признаки старения.

На выработку гиалуроновой кислоты могут влиять и другие факторы. Например, под действием ультрафиолетовых лучей процесс расщепления гиалуроновой кислоты в клетках кожи ускоряется, а синтез новых молекул – прекращается. Поэтому после долгого пребывания на солнце кожа выглядит сухой, морщинистой (эффект фотостарения).

Вредные привычки, стрессы, неправильное питание могут снижать выработку гиалуроновой кислоты. После травм и операций на кожных покровах содержание гиалуроновой кислоты в тканях и жидкостях тела также снижается: все имеющиеся ресурсы организм направляет на восстановление пораженного участка.



В ПОИСКАХ ЧУДО-КРЕМА

Гиалуроновая кислота – один из самых популярных компонентов на косметическом рынке. Ее можно найти в составе кремов, лосьонов, масок и даже помад. Однако есть одно существенное «но». Дело в том, что естественная молекула гиалуроновой кислоты в разы больше, чем расстояние между молекулами человеческой кожи. Поэтому в составе кремов и других средств она не может проникнуть «вглубь» и способна оказывать увлажняющее, «освежающее» действие лишь на верхние слои кожи.

Чтобы доставить вещество в дерму и добиться более выраженного эффекта, производители косметики используют «раздробленную» молекулу гиалуроната, или гиалуронат натрия. Считается, что такие средства, проникая в глубокие слои, способны стимулировать выработку коллагена и эластина для борьбы с возрастными изменениями.

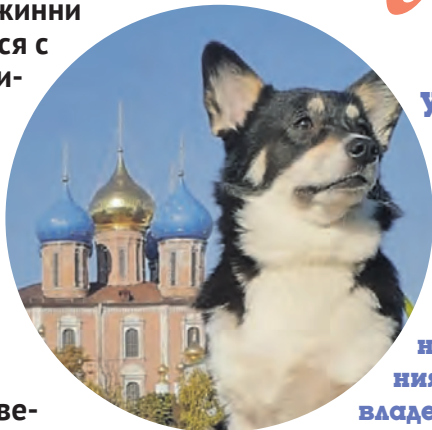
Однако многие косметологи убеждены, что ни один крем не способен кардинально избавить нас от уже возникших возрастных изменений. Добиться глубокого увлажнения или разгладить морщины можно, лишь используя инъекции гиалуроновой кислоты либо аппаратные методики.

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАМЕДЛИТЬ ПРОЦЕСС УВЯДАНИЯ КОЖИ?

- ✓ Отказаться от вредных привычек (курение и употребление алкоголя).
- ✓ Пить чистую воду каждый день.
- ✓ Включать в рацион продукты, содержащие гиалуроновую кислоту (хрящи, мясные и рыбные бульоны, бананы, бобовые, соевые, крупы, свеклу и другие крахмалосодержащие овощи).
- ✓ Пользоваться средствами, увлажняющими кожу и защищающими ее от ультрафиолетовых лучей.



Мечтаете завести собаку, но всё ещё сомневаетесь? Наша собеседница Екатерина и её пушистая питомица корги Джинни поделятся с нами приятными моментами своей дружбы. Катя расскажет, почему стоит завести собаку, не откладывая в долгий ящик это решение.

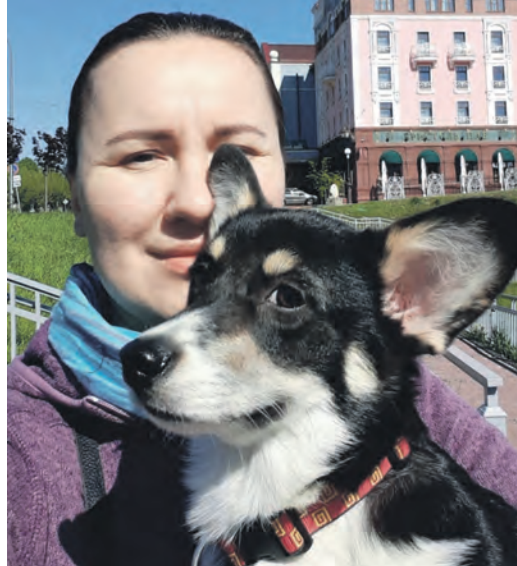


ХВОСТАТЫЙ друг

УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ

Риск сердечно-сосудистых заболеваний у владельцев хвостатых питомцев значительно снижен. Согласно недавним исследованиям шведских ученых, владельцы собак на 23% реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, чем те, кто не решается завести пушистого друга.

...ИЛИ ПОЧЕМУ СТОИТ ЗАВЕСТИ СОБАКУ



ПОВЫШАЕМ АКТИВНОСТЬ

Постоянное движение и нагрузка, которая заметно повысится с появлением четвероногого питомца, окажут самое что ни на есть положительное влияние на здоровье.

«Когда у меня спросили, что изменилось в моей жизни с появлением собаки, – рассказывает Катя, – я, не раздумывая, ответила – цвет лица. И это не удивительно. Мы с Джинни гуляем три раза в день независимо от погоды и настроения, и правило «10 тысяч шагов» с легкостью выполняем почти каждый день. А раньше я и 3 тысяч шагов не проходила. Наши утренние прогулки вообще заменяют мне зарядку. А упражнения по дрессировке и подготовка к конкурсам позволяют нам обоим находиться в прекрасной физической форме».



ПРИВОДИМ ГОРМОНЫ В ПОРЯДОК

Смех и радость, любовь и привязанность – все это выдается бонусами к четвероному другу. А, как известно, потребность пообщаться и потискать пушистика есть у каждого. Значит, вас ожидает масса положительных эмоций, и с такими гормонами, как дофамин и эндорфин, приносящими счастье и радость, и окситоцин – любовь и доверие, отныне будет все отлично!

Собаки успокаивают и помогают справиться с депрессией. Всего 15 минут общения с домашним любимцем поднимает настроение и приводит в умиротворенное состояние. Снижается уровень тревожности,

повышается сопротивляемость стрессам.

«Когда я завела собаку, у меня был не самый лучший период жизни, – вспоминает Катя, – и благодаря тому, что у меня появилась Джинни, все прошло более-менее легко. Потому что у меня появилась обязанность – мне нужно было прийти вовремя домой и отправиться на прогулку с Джинни. Если бы всего этого не было, то проблемы с давлением меня бы точно не миновали. Я стала меньше нервничать и постепенно приходила в норму».

СТРЕМИМСЯ К БАЛАНСУ

Собаки успокаивают и помогают справиться с депрессией. Всего 15 минут общения с домашним любимцем поднимает настроение и приводит в умиротворенное состояние. Снижается уровень тревожности,

НОВЫЕ ДРУЗЬЯ

Собака избавит вас от одиночества и научит находить новых друзей, а главное – единомышленников, которые, так же как и вы, души не чают в своем питомце.

«Когда я забирала Джинни у заводчицы, – вспоминает Катя, – у меня было ощущение, будто я замуж выхожу. Потому что я понимала, что моя жизнь изменилась, и теперь все будет по-другому. Но, думать, что собака – это пилуля от всего, не совсем правильно. Да, действительно, вы получите искреннюю любовь и привязанность, станете бодрее и здоровее, добрее и терпимее. Но все же, не стоит забывать, что собака – это не игрушка. Поэтому, если вы решили завести себе четвероногого питомца, подойдите к этому вопросу осознанно. Собаку нужно воспитывать, ей требуется уход. Будьте готовы, что она станет полноценным членом вашей семьи. Но разве это не здорово!»

ЩИТ НАШЕЙ ВЕРЫ

Всем сердцем своим веруй в Господа, и во всякое время обретешь благодать.

Преподобный Ефрем Сирийский



ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЗАБОЛЕЛ, НАДО ЛИ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧАМ

? Если заболел православный христианин, у кого ему искать помощи? К каким святым обращаться и можно ли обращаться к врачам?

Инна Григорьевна, г. Коломна

Еще святитель Феофан Затворник писал: «Все от Бога, Он попускает поболеть, и Он же окружил нас способами врачевательными». Врачебное искусство благословлено Церковью, поэтому к врачам обращаться обязательно нужно. Ученик Иисуса Христа, святой евангелист Лука был врачом, врачебному искусству посвятили себя и святые нашей Церкви – великомученик Пантелеймон, святитель Лука Крымский, мученики Косма и Дамиан, Кир и Иоанн и другие. Преподобный Амвросий, Оптинский старец, писал о том, что в скорбях человек находит утешение в молитве. Если нуждаетесь в молитвенной помощи – не стесняйтесь обращаться к святым с молитвой в храм.

МОЖНО ЛИ СЁСТРАМ ВЕНЧАТЬСЯ В ОДИН ДЕНЬ

? У нас с сестрой разница в возрасте в пять лет. Она давно замужем, а мы с Сашей только собираемся расписаться. И решили в один и тот же день повенчаться, чтобы был общий семейный праздник. А тут Иринин муж высказался, что, мол, есть запрет, что в один год даже нельзя родным сестрам венчаться. Не грех с этим в церковь идти?

Арина, Новая Москва

Никаких препятствий нет. Запрет в Православной церкви существует для браков между близкими родственниками. А со священником в храме, которого выбрали для венчания, надо до венчания встретиться и поговорить обязательно. Он поможет подготовиться к венчанию.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОТЕРЯНО ВЕНЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО

? Купаясь, муж потерял венчалное кольцо. Соседка нас напугала, что теперь надо ждать беды – хорошо если только разводом дело закончится. Стараясь не верить в приметы, а тут нас коснулось, и мы забеспокоились, может надо снова Таинство венчания пройти? Как стоит поступить в такой ситуации?

Валентина, г. Сочи

Заново венчаться не нужно. В случае потери кольца священники рекомендуют купить новое кольцо, прийти в храм и передать батюшке с объяснением ситуации. Кольцо освятят, и его вновь можно носить как венчалное.

МОЖНО ЛИ ПЕРЕКЛЕИВАТЬ НАКЛЕЙКИ ПОСЛЕ ОСВЯЩЕНИЯ КВАРТИРЫ

? При освящении квартиры священник наклеил четыре бумажки с крестиками. Купили новую мебель, расставили, а оказалось, что она закрывает наклейки. Надо ли переклеить, чтобы их было видно?

Ольга С., г. Москва

Можно оставить как есть.

ПРОСТЯТСЯ ЛИ ГРЕХИ ЗА МИЛОСТЫНЮ

? Прочла на просторах Интернета интересное сообщение, что за милостыню прощаются многие грехи. И как узнать, простил тебя Господь за милостыню или нет?

Серафима Петровна, Воронежская обл.

Святитель Иоанн Златоуст писал: «Нам надлежало бы творить милостыню уже потому, что она – прекрасное дело, и из сострадания к нашим братьям, а не ради обещанных Владыкой наград». За милостыню прощаются грехи, но какие, нам неизвестно. Узнать о них мы сможем на Страшном Суде. Прощаются грехи Господом на Таинстве исповеди, когда человек искренно раскаивается, вспоминая все свои прегрешения. А священник на исповеди засвидетельствует чистосердечное раскаяние. Хорошо сказал Оптинский старец, преподобный Амвросий: «Что законоположит Господь согрешающим? Законополагает, чтобы каялись».

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

Эпидемия «испанки»

Все мы ещё долго будем с содроганием вспоминать пандемию COVID-19, которая, по официальным данным, унесла свыше 6 миллионов жизней. Но, стоит признать, коронавирусу далеко до испанского гриппа. Сто лет назад, в начале XX века, он стал причиной смерти до 50 млн человек.



ЗАГАДКА РОССИЙСКОГО ПРОТИВОСТОЯНИЯ ГРИППУ

СТРАННАЯ ИЗБИРАТЕЛЬНОСТЬ

Первые смерти от нового гриппа начались в конце 1917 года в северной Франции, где размещалась огромная – на 100 тысяч человек – военная база. Здесь же работали крупные госпитали, а также фермы, где для питания раненых разводили кур и свиней. Есть версия, что от домашних животных и птиц вирус и передался человеку.

Примерно в это же время вирус появился в американском штате Канзас, а также в Китае, куда его занесли, предположительно, китайские рабочие, нанятые для рытья траншей на франко-германском фронте. Таким образом, первыми жертвами «испанки» стали, в основном, солдаты воюющих держав. Это было объяснимо, ведь их иммунитет был ослаблен недоеданием, недосыпом и постоянными стрессами.

Вместе с тем, распространяясь, вирус и дальше продолжал сохранять странную избирательность. Он обходился стороной детей и стариков, зато яростно атаковал молодых и здоровых мужчин в возрасте 20–40 лет.

Первая волна пандемии в Европе стихла к лету 1918-го, а потом ударила вторая – с еще более высокой смертностью. У «испанки» были узнаваемые

симптомы: высокая температура (39–40 градусов), кровавый кашель, пневмония. В среднем больной погибал за 3–4 дня, но бывало и так, что от заражения до смерти проходило всего 10 часов.

Болезнь выкашивала целые города в Великобритании, Франции, Германии, Испании. Даже в благополучных США испанским гриппом переболела почти треть населения.

И вот осенью 1918 года вирус добрался до России.

РОССИЯ

К зиме 1918–1919 годов вирус испанки проник во все губернии РСФСР. Казалось бы, он не нашел более «удачного» времени. В стране царили разруха, голод и холод. Революция и гражданская война уничтожили всю медицинскую систему. Повсюду – толпы беженцев и воинские эшелоны, ужасающая скученность. Свириптавали холера, сыпной и брюшной тифы, оспа, малярия, дизентерия.

В таких условиях испанка могла развернуться вовсю и внести свой щедрый вклад в статистику смертей. Однако по необъяснимым причинам в России вирус повел себя не так, как в других странах.

Во-первых, он распространялся по регионам крайне неравномерно. Ре-

кордсменом стала Владимирская губерния, где зимой 1918–1919 года зарегистрировали почти 90 тысяч больных. А вот в Московской губернии в ту зиму зарегистрировали всего около 30 тысяч случаев болезни. Эпидемия фактически обошла стороной и Петроград – всего 13,5 тысяч заболевших за зиму.

Если открыть российские газеты того времени, то становится ясно: куда чаще в них писали не про испанку, а про тиф и холеру, которые действительно выкашивали целые армии.

Согласно подсчетам наркомата здравоохранения, в Центральной части России, где проживало свыше 70 млн человек, на пике эпидемии заразилось всего лишь порядка 1,5–2% населения.

Есть самые разные гипотезы такой «избирательности» испанки: от традиционной любви россиян к чесноку, который обладает антивирусными свойствами, и до развала медицинской инфраструктуры в России, из-за чего больных не госпитализировали, а оставляли дома, что препятствовало дальнейшему распространению вируса. Так или иначе, хочется надеяться, что испанка уже не вернется и не даст возможности задать ей этот вопрос.

Оксана Черных

НА ЗАМЕТКУ

Испанский грипп считается самой масштабной пандемией за всю нашу историю: им заболело 29,3% всего человечества.

Для тех меню на неделю,

Главные правила безопасности в летний сезон мы впитали ещё в детстве – носить панамку от жары, пить чистую воду, чище мыть руки, фрукты и овощи. Но иногда даже тщательное соблюдение этих постулатов не спасает от типично летней отпусковой неприятности – кишечного расстройства, вызванного различными инфекциями. Как спланировать питание в этот период и на что обратить внимание, расскажем в этой статье.



ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 В первые 1–2 дня кишечного расстройства питаться незатейливо: подслащенный черный или, в случае диареи, зеленый чай, отвар ромашки или зверобоя, теплая негазированная минералка, подсушенный белый хлеб или сухое несладкое печенье.
- 2 На 2–3 день вводим в рацион не более 150 г в сутки отварного нежирного мяса птицы, омлет, постные овощные и крупяные супы, макароны, гречку, картофель в виде пюре.
- 3 Пьем даже через «не хочу» – взрослому человеку нужно 2,2 и более жидкости в сутки, чтобы «почистить кровь» и «промыть кишечник». Если воду пить трудно, заменяем слабо заваренным чаем, травяными отварами. Пьем понемногу, но каждые полчаса-час.
- 4 Питаемся маленькими порциями каждые 2–2,5 часа.
- 5 Пища должна быть измельченной, полужидкой или жидкой, термически обработанной (даже овощи и фрукты), но без жарения. Вода и напитки – обязательно кипяченые. Температура еды и напитков – 20–30°C.
- 6 Лучший вариант пищи при остром кишечном расстройстве – это слизистая овсяная каша или разваренная рисовая каша из круглозерного риса.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1-й завтрак

- рисовая каша на воде; • черный чай (можно с медом или сахаром).

2-й завтрак

- яйцо всмятку с раскрошенным кусочком подсушенного белого хлеба.

Обед

- суп из нежирной говядины с рисом и картофелем;
- отвар шиповника.

Перекус

- кисель из клюквы;
- сухарик.

Ужин

- картофельное пюре;
- мелко нарезанная отварная говядина;
- некрепкий чай.

Перед сном

- овсяный кисель.



ВТОРНИК

1-й завтрак

- овсяная каша на воде; • зеленый чай с лимоном и медом.

2-й завтрак

- яблоко запеченное.

Обед

- суп картофельный с фрикадельками из индейки;
- кисель из клюквы.

Перекус

- овсяный кисель;
- сухарик.

Ужин

- яйцо-пашот;
- гречневая каша (продел);
- некрепкий чай.

Перед сном

- черничный кисель.

СРЕДА

1-й завтрак

- рисовые биточки на пару;
- желе из айвы или кизила.

2-й завтрак

- черничный кисель.

Обед

- суп-пюре на курином бульоне из картофеля и манки;
- отвар шиповника;
- сухарик.

Перекус

- запеченный в духовке сырник из обезжиренного творога;
- черный чай с медом.

Ужин

- тефтели из риса и рыбы;
- картофельное пюре; • теплая минеральная вода без газа.

Перед сном

- отвар из ромашки.

ЧЕТВЕРГ

1-й завтрак

- гречневая каша на воде (продел);
- яйцо-пашот;
- черный чай.

2-й завтрак

- грушевый компот;
- сухарик.

Обед

- суп картофельно-морковный с фрикадельками из говядины;
- отвар из ромашки.

Перекус

- запеченное яблоко с раскрошенным сухим печеньем.

Ужин

- запеканка из творога и риса;
- грушевый компот.

Перед сном

- отвар шиповника.



кого бактерии одолели

ПЯТНИЦА

1-й завтрак

- омлет на пару из 2 яиц;
- подсушенный белый хлеб;
- черный чай.

2-й завтрак

- желе из айвы или кизила.

Обед

- отварные фрикадельки из мяса кролика;
- вермишель;
- отвар из ромашки.

Перекус

- запеканка из творога и вермишели.

Ужин

- суфле из мяса кролика;
- рис разваренный;
- зеленый чай с лимоном и медом.

Перед сном

- овсяно-черничный кисель.

СУББОТА

1-й завтрак

- рисовая каша на воде со сливочным маслом;
- обезжиренный творог;
- черный чай.

2-й завтрак

- овсяно-черничный кисель.

Обед

- суп на нежирном говяжьем бульоне с рисом, морковью, картофелем;
- подсушенный белый хлеб;
- компот из яблок.

Перекус

- запеченная груша.

Ужин

- картофельное пюре;
- тушеные кабачки с морковью;
- отвар шиповника.

Перед сном

- черничный кисель.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1-й завтрак

- овсяная каша на воде с сахаром и сливочным маслом;
- тост из белого подсушенного хлеба с твердым сыром;
- отвар шиповника.

2-й завтрак

- желе из черной смородины.

Обед

- суп картофельный на рыбном бульоне;
- кусочек отварной рыбы;
- компот из яблок.

Перекус

- кисель из черноплодной рябины;
- сухарик.

Ужин

- запеканка творожная с яйцом;
- черный чай с медом.

Перед сном

- яблочное пюре вареное.



РЕЦЕПТЫ

ЗАКВАСКА ДЛЯ ОВСЯНОГО КИСЕЛЯ

Ингредиенты на 5 порций:

- 500 мл кипяченой воды;
- 0,5 стакана овсяных хлопьев;
- 3 ст. л. овсяной клетчатки;
- 1 ст. л. кефира.

Приготовление:

В литровую банку всыпать овсяные хлопья и клетчатку, влить кефир. Залить теплой водой (40–50°C), перемешать. Накрывать марлей, поставить в темное теплое (23–25°C) место для брожения. Смесь разделится на две фракции. Содержимое банки откинуть на дуршлаг, установленный на кастрюлю, чтобы слилась жидкость. Овсяный жмых отжать, залить в дуршлаге стаканом кипяченой воды и снова слить в ту же кастрюлю. Затем жмых выбросить. Жидкость слить в банку, прикрыть марлей, оставить в тепле на 16 часов. В банке снова будут две фракции: густой осадок – это закваска, из нее можно делать овсяный кисель: 2 ст. ложки закваски развести в 1 стакане воды, затем влить в кипящую воду (тоже 1 стакан), варить на тихом огне, постоянно помешивая, до загустения.

Энерг. ценность на 100 г – 80 ккал



КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДКИ И ШИПОВНИКА

Ингредиенты на 10 порций:

- 300 г яблок;
- 150 г черноплодной рябины;
- 150 г сушеного шиповника;
- 2,5 л воды;
- 4 ст. ложки сахара.

Приготовление:

У яблок вырезать сердцевину, у черноплодки и шиповника удалить плодоножки, срезать верхушку плода с чашелистиками. Шиповник промыть в нескольких водах. Сахар растворить в горячей воде, довести до кипения. Уложить яблоки, плоды шиповника и ягоды черноплодной рябины в кастрюлю, залить кипящим сиропом, варить 15 минут на тихом огне.

Энерг. ценность на 100 г – 22 ккал



Ольга Бельская

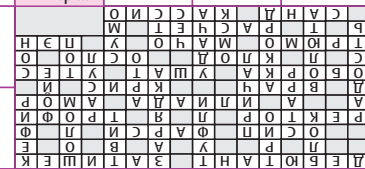
СТОП-ЛИСТ



Под строгий запрет в течение всего периода лечения и выздоровления попадают продукты, раздражающие желудок и кишечник и вызывающие метеоризм и брожение:

- алкоголь, включая лекарства на спирту;
- газированные напитки;
- готовые и свежевыжатые соки;
- свежие фрукты и овощи, капуста в любом виде;
- жирное, жареное, копченое;
- маринады и соленья;
- бобовые, орехи;
- специи, чеснок, лук;
- черный хлеб;
- сдобная выпечка;
- чипсы, фаст-фуд, шоколад, конфеты.

Артист, у которого всё в первый раз	Поэт, зять химика Менделеева	Барabanчик The Beatles	Баянист, гитарист да трубаач	Лодочки, рассекающие по асфальту	Защищенное от ветра место	Гимнастика на голодный желудок	Запись в микроблоге	...Алейхем - еврейский писатель	Песенный напиток к половине батона
Основное чувство мажорного лада	Зодчий Бове			"Паркинг" для теплоходов				Имя поэта Гамзатова	Зал ожидания начала киносеанса
				Позма о Троянской войне	На нем говорят в Иране		Белый пудель Куприна		
	Начальник начальников в университете	Завиток, украшающий фронтон	Трезвучие, сыгранное пианистом				Гонка на автомобилях-внедорожниках		
	Ведущий прием в поликлинике			"Спутница" счастливица	Тазик с запаренным венником	Кельми, певший о "Ночном randevu"		"Любовь" на языке сеньоров и сеньор	Сладкие грезы на подушке
				Областной город на Иртыше				Высоченная скала	
	Кружевная отделка платья	Имя кинорежиссера Лелюша			Гастроли шоу-бизнеса (разг.)	Столица на одной широте с Питером			Летняя короткая женская блузка
			Брутальный мужчина				Спорт для японца весом в центнер	Сказочный мальчик Питер ...	
	Зеркало, нашедшее свой простенок	Деньги, выданные при увольнении					Эстонский певец Георг ...		
Жорж, подруга Шопена			Лейтенант в подчинении Отелло						



ТРАДИЦИОННЫЕ ЯПОНСКИЕ ГОЛОВОЛОМКИ
100 САМУРАЕВ
японские сканворды
№7 2022
Читайте в номере: ЛЕТНИЕ ЯПОНСКИЕ ФЕСТИВАЛИ стр. 50
16+

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ДЕРЖИМ РАЗУМ В ТОНУСЕ!
БОЛЕЕ **200** ЗАДАНИЙ
СКАНВОРДЫ
ГОЛОВОЛОМКИ • КРОССВОРДЫ • АНЕКДОТЫ
Наш размер
№4 2022
Головоломки в каждом номере!
12+

БОЛЬШЕ КЛЕТКИ
ГВОЗДЬ НОМЕРА!
НАШ СКАНВОРД
№7 2022
Читайте в номере! Морозное. Освежающие истории всемирного лакомства
Наше кино история создания фильма «Спортлото-82» стр. 52
16+

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



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

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

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

АНТИКВАРИАТ

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

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИО-ТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыва-тель, усилитель, колонки, динами-ки, запчасти. В любом состоянии. Радио-измерительное оборудова-ние (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

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

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

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

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

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

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

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 22 ИЮЛЯ – 4 АВГУСТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Небесные светила советуют Овнам не пренебрегать спортом, есть больше фруктов и меньше унывать по пустякам. Прекрасное время, чтобы созвониться, а лучше встретиться с друзьями.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы могут заметить ухудшение самочувствия, это значит, пора сдать медицинские анализы и проверить уровень важных гормонов. Также необходимо лучше высидеться и больше гулять.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам астрологи советуют при первых признаках переутомления отдыхать, а при недомогании обращаться за медицинской помощью. Неплохо было бы съездить куда-нибудь, развеяться.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Ощущение радости жизни и хорошее самочувствие у Весов тесно связано с их психологическим состоянием. Если что-то волнует, не держите в себе, поговорите с близкими.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Самое главное для Стрельцов, по мнению звезд, сохранять спокойствие в любой жизненной ситуации и не нервничать по пустякам. И, конечно, не забывать про физические нагрузки.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды рекомендуют урегулировать режим дня и питание, есть больше клетчатки и не отказывать себе в употреблении мяса. Чаще бывать на свежем воздухе и у водоемов.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Звезды рекомендуют Тельцам беречь сердечную мышцу и позвоночник, отказаться от соли и не поднимать тяжести. Организм требует бережного к себе отношения. Сейчас самое время для отдыха.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Звезды поздравляют Раков: ваше самочувствие и эмоциональное состояние прекрасно как никогда. Вы заряжены позитивом и готовы делиться энергией с окружающими. Это время для семейных вечеров.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Прогулка по лесу и выезд в парк на велосипеде подарят Девам море положительных эмоций и помогут ощутить полноту жизни. Не отказывайте себе в этих маленьких удовольствиях.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Звезды поддерживают Скорпионов в их желании отдохнуть и расслабиться. Лучший вариант: речная прогулка или поездка к любому водоему. Вода прекрасно снимает стресс и перезагружает.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Курс лечебного массажа и дыхательная гимнастика на свежем воздухе – то, что прописали Козерогам звезды для прекрасного самочувствия и отличного настроения. Полезно чаще ходить босиком.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам пора уделить внимание умеренным физическим нагрузкам, а также вспомнить про старые увлечения и хобби. Общение с близкими непременно улучшит настроение и зарядит позитивом.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



14–27 июля
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



28 июля
НОВОЛУНИЕ



29 июля – 11 августа
РАСТУЩАЯ ЛУНА

22–27 июля – убывающая Луна последняя четверть – серьезные медицинские вмешательства, агрессивные процедуры красоты и тяжелые физические нагрузки по возможности стоит отложить до следующей фазы. А пока заняться профилактикой болезней, закаливанием и устроить своему организму разгрузочные дни. Важно не переутом-

ляться, избегать стрессов и стараться больше отдыхать, умеренную физическую нагрузку чередуя с отдыхом, желательным на природе.

28 июля – новолуние – отличный день для планирования будущих тренировок, похода к косметологу или врачу. Лучше посвятить этот день важным делам, а завершить его приятной прогулкой, вкусным, полезным

ужином и встречей с друзьями или близкими.

29 июля – 4 августа – растущая Луна 1 фаза – укрепить организм и повысить иммунитет поможет правильное питание и утренний зарядка. Здоровье – наш долгосрочный проект, поэтому заботиться о нем никогда не поздно. Для формирования полезных привычек этот период наиболее удачный.

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 14 (157). Дата выхода:
22.07.2022

Подписано в печать: 15.07.2022
Номер заказа – 2022-02260
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 20.07.2022

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

Тираж 171 350 экз.
Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем
2 п. л.

Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/
FOTODOM

Сайт газеты kardos.media

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

Копирование без указания
источника запрещено.

Исцелиться может каждый, и вы - не исключение

Откуда Россия узнала о Шарбеле?

Иван Трофимович Васнегов, пенсионер, село Юкसेво:

«Мой сын, теперь москвич, недавно вернулся из Ливана, был в служебной командировке. Там приобрел цветное изображение Святого Шарбеля. Он видел, как туристы раскупали изображение Шарбеля, которое, по их словам, помогает избавиться от болезней. Привез нам с матерью. Я, конечно, не верил этим сказкам, взял изображение, как красочный сувенир, но однажды, когда у меня сильно разболелась голова, вспомнил о целителе из Ливана. Нашел его изображение, дай, думаю, попробую – надоело принимать таблетки. Приложил изображение Святого к больному месту, сразу почувствовал сильное тепло, а вскоре головная боль прекратилась. Теперь я стал искренне верить в целебную силу Шарбеля. Однако знаю о нем очень мало, жалею, что не познакомился ближе с его удивительным феноменом».



Изображение Святого Шарбеля

позолота 24к.: 1599 р., серебро: 1199 р.

Перстень для водителей с оберегающим Николаем Чудотворцем



Отзыв о помощи Шарбеля

Святой Шарбель прибыл в Россию из Беларуси.

«Святой Шарбель. Новый взгляд/Т. Н. Адамова»: Харвест, Минск, 2019.

16+

...Начало в предыдущем номере

Подойдя к развешанным у киоска с литературой объявлениям и рисункам, касающимся внутренней жизни этого храма, я смогла прочесть, что именно Святому Шарбелю посвящен этот храм и что один раз в месяц – в четвертую субботу – здесь происходит особенное богослужение, целью которого является коллективное моление и обращение здешних верующих к Святому. Помнится, удивилась: такое почитание ли-

ванского Святого – и в белорусском местечке. Я увидела, что часть материалов, помещенных на так называемых «досках объявлений», посвящен именно Святому Шарбелю. Мне захотелось прочитать их, тем более что были они и на русском языке, и что можно – запомнить. Так я узнала о происхождении, о земной жизни и о прижизненных духовных подвигах Святого Шарбеля, а также обо всех невероятных вещах, которые стали происходить с его телом после его кончины. Краем глаза я заметила, что и муж мой, не пытаясь меня больше торопить, с

интересом читает размещенные материалы. И тут еще одна неожиданность. Киоск, в котором продавались книги и разные предметы религиозного содержания, был закрыт – очевидно, женщина, в нем работающая, участвовала в это время в службе вместе с другими верующими. И тут девочка лет десяти выросла передо мной как из-под земли. «Вы, наверное, тоже приезжая? Может, хотите что-нибудь купить, иконку Шарбеля? Хотите, я маму позову?» Я машинально кивнула головой. Девочка на цыпочках прошла в неф храма. Минуты через две (я про-

должала читать) киоск открыла женщина лет сорока. Я, подойдя, увидела, что среди изображений Христа, Богородицы и многих святых имеется такой же портрет Святого Шарбеля, какой висит на стене, – я и раньше видела такой в какой-то газете или книге. Только здесь это была небольшая иконка, напечатанная на плотной бумаге. Я попросила дать мне несколько изображений, решив, что это будет неплохой сувенир из Беларуси для тех моих знакомых, которые верят в чудодейственную силу Шарбеля.

Продолжение в следующем номере...

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

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

Масло из храма Шарбеля для исцеления миллионов! НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:

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

цена: 1399 р.

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

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан

на тесемке цена: 499 р.



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

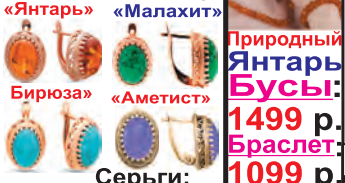
ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1299 р.



Цена одного изделия: позолота 24к.: 1599 р.



Цена одного изделия: 599 р. ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ. НОВАИНКА!

Книга «Святой Шабель. Чудесное исцеление в России». Отзывы людей, о том как и от каких болезней они исцелились. 450 страниц + чудотворные образы! Цена: 999 р.

Кольцо «Лунный камень» цена: 1099 р.

Кольцо «Спаси и сохрани» цена: 899 р.

Кольцо «Лунный камень» цена: 1099 р.

Кольцо и серьги «Неделька» цена: 1399 р.

выполняется под заказ

Икона Святой Целитель Шарбель На холсте. В рамке под стеклом. Ищущий образ должен быть в каждом доме! Ширина: 13 см * 18 см, 18 см * 24 см, 21 см * 27 см. Цена: 1999 р., 2399 р., 2699 р.

количество ограничено! 799 р. «Святой Шарбель» НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан. Исцеляет все болезни.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 999 р., серебро: 599 р.



Бесплатный звонок по всей России: 8-800-200-15-57 Viber +375-25-735-71-71 ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 321673300004616 Смоленская обл., п. Стаи, ул. Первомайская 18-2

Для сохранения молодости одинаково важно заботиться как о здоровье, так и о душевном равновесии. Занятия йогой помогут не только улучшить гибкость и координацию, но и раскрыть скрытые резервы организма. Это не просто фитнес, а путь к комфортному и здоровому состоянию, поиск баланса между потребностями тела, души и ума. Но самое главное, что освоить йогу можно в любом возрасте. Последние годы, по всему миру, последователей йоги среди старшего поколения не меньше, чем среди молодежи.

Конечно, следует убедиться, что у вас нет противопоказаний — пренебрегать советами врачей не стоит. Занятия должны быть комфортными, а прогресс — постепенным. Поэтому лучше заниматься с проверенным инструктором. Полезные видео и литература будут хорошим дополнением для расширения кругозора.

С чего начать?

Все позиции в йоге называют асанами, что переводится как «удобное положение тела». Начинают обычно с освоения самых простых асан. А современные спортивные аксессуары помогают в этом людям, кому не хватает физической силы или растяжки на начальном этапе.

рых асанах. Блоки можно использовать тем, кто испытывает проблемы с сохранением равновесия.

BRADEX предлагает вам выбрать блок благородного серого цвета или яркий двухсторонний (фиолетовый/синий), чуть более плотный. Они выполнены из качественного материала, не скользят и имеют скошенные края для большего удобства.



Во многих асанах нужно удерживать руками стопы. Если не хватает растяжки, то поможет специальный фиксирующий ремешок для йоги. Незаменим он и для обучения позам бабочки (когда в положении сидя стопы сомкнуты, а колени разведены) или лотоса, т.к. помогает зафиксировать правильное положение коленных и тазобедренных суставов.

Например, на блок для йоги — «кирпичик» из упругого мягкого пластика, всегда можно опереться, чтобы снять лишнюю нагрузку с поясничного или грудного отдела, например, в позе «моста».

Также блок можно подставить, если у вас не хватает гибкости, чтобы опереться на руку из положения стоя, что нужно в некото-



Потянем? Йога в любом возрасте

BRADEX™
Fitness

Всегда лучше приобрести свой коврик — можно выбрать любой по душе. Серый коврик от BRADEX размером 173*61*0,3 см практически универсален. Он упругий, легкий и при этом сочетается с любыми аксессуарами и одеждой. А коврик с нежным цветочным принтом ФЛАУЭР (173*61*0,4 см) поможет создать настроение спокойствия и расслабленности.



Тем же, кому показаны тренировки только в самом щадящем режиме, BRADEX предлагает надувной мяч для фитнеса — «ФИТБОЛ-65». Выполнение упражнений с ним не требует специальной подготовки. За счет упругой структуры мяча вы укрепляете мышечный корсет и тренируете вестибулярный аппарат. Фитбол успешно используется для ЛФК и реабилитации. Занятия с ним могут быть подготовкой к освоению асан йоги или же домашним дополнением к занятиям в зале с инструктором.



Йога — не просто модное увлечение, а отличный способ сохранить физическую активность и здоровье на долгие годы. К тому же йога увлекает, а увлечённому человеку некогда хандрить и всегда есть к чему стремиться.

Приобрести товары BRADEX можно на маркетплейсах Wildberries и Ozon. Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте bradex.ru

РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405,
г. Москва, ул. Варшавское шоссе 145, корп. 8,
ОГРН 1067746606002

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