

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 15 (158)

5 – 18 августа
2022 года



ЗДОРОВЬЕ ВЕН

ЧЕК-ЛИСТ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

СТР. 9

ЧУДО- КИПРЕЙ

ЗАГОТОВИТЬ УСПЕЙ

СТР. 6

ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

ЧТО ЭТО И КАК ЛЕЧИТЬ

СТР. 14–15

УРБЕЧИ

ВКУСНО, НО ПОЛЕЗНО ЛИ?



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 198617 0 2 2 0 1 5

ОСТЕОПОРОЗ.
ЗАРЯДКА ПРОТИВ
ПЕРЕЛОМОВ

СТР. 8

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ВОЗРАСТ СЧАСТЬЮ
НЕ ПОМЕХА:

РЕЦЕПТЫ АКТИВНОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ ОТ ВРАЧА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Летний дачный душ

1500 руб. **990 руб.**

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



Корректор осанки

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

1690 руб. **990 руб.**

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Чудо-шланг + ПОДАРОК!

30 м **1390 руб.**

45 м **1690 руб.**

60 м **1990 руб.**



Состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от изначального размера! Благодаря этой конструкции, вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактный, занимает мало места при хранении и перевозке.

ПРИ ПОКУПКЕ «ЧУДО-ШЛАНГА» — САДОВЫЙ РАЗНОРЕЖИМНЫЙ ПИСТОЛЕТ В ПОДАРОК!

Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»

2 шт. по **СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.**

Бандаж фиксирует голеностопный сустав в анатомически правильном положении, обеспечивает его неподвижность и стабилизирует. Не изнашивается хрящевая ткань. Не атрофируются связки и мышцы. Сводится к минимуму риск получения растяжений, ушибов, вывихов.



Наколенник «Двигайся легко»

2 шт. по **СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.**

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



Вертикальная суперсушилка для белья

2600 руб. **1990 руб.**

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



Мини-кондиционер Суперцена 990 руб.

1990 руб.

Компактный персональный охладитель, наполняющий воздух вокруг вас приятной прохладой за несколько минут. Обладает легким весом и бесшумным вентилятором, который имеет 3 скоростных режима. Остужает нагретый воздух, создавая в зоне отдухи комфортный микроклимат. Просто добавь воды и нажми кнопку. Охладитель повышает влажность в помещении и дополнительно очищает воздух. Его секрет в технологии гидроохлаждения, использующей воздушный фильтр испарителя. Охлаждает горячий воздух превращая его в прохладный и освежающий. Обладает привлекательным дизайном и встроенной подсветкой и может использоваться в качестве ночника.



Проточный кран-водонагреватель С дисплеем + ДУШ

1990 руб. **2490 руб.**

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеально для дома и дачи. Экономит электроэнергию! Устанавливается всего за пару минут.



Пленка на окна солнцезащитная СУПЕРЦЕНА!

2 шт. **890 руб.**

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



Лента «Супер Фикс»

2 шт. по суперцене 990 руб.

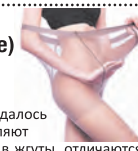
«Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к поверхности и образовать герметичное соединение, исправляя трещины, порезы, разрывы и т.д. Легко зафиксировать на любой ровной поверхности (пластик, металл,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



Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1300 руб. **990 руб.**

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить нервущиеся колготки! Они представляют собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью и позволяет им быть более устойчивыми к внешним воздействиям. Держат форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «капельную корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Не скрывают движения и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищают вены и сосуды.



Массажная подушка с функцией прогрева

3800 руб.

1690 руб.

Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – Ваше спасение! Нефритовые камни, как опытные руки специалиста промассируют проблемные зоны и Вы ощутите приятное тепло и легкость. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.



Фотосторты + Тюль В ПОДАРОК!

Галардин (150x270) 2 шт.

3D-печать. Цветы как живые! **3990 руб. 2490 руб.**



«Золотое искушение»

«Цветочная композиция»

Подушка для ног «Здоровый сон»

2100 руб.

1290 руб.

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



Плита индукционная (настольная)

3800 руб. **1990 руб.**

Незаменимая кухонная техника не только для дачи, но и для владельцев маленькой кухни. Легкая, компактная, высокоэффективная. Регулируемая мощность. Посуда быстро нагревается, а поверхность плиты остается холодной. Упавшие продукты или брызги жира не подгорают. Нагревает в разы быстрее, электроэнергии расходует гораздо экономней!



Термокерамический обогреватель

1990 руб. **1490 руб.**

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



Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. **990 руб.**

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



Светильник «Чемпион солнечная батарея»

990 руб.

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



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

Цвет: золото, серебро.

2 штуки

990 руб.

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



Матрас топпер с анатомическим эффектом

Размеры: 70x200 см;

80x200 см; 90x200 см;

120x200 см; 140x200 см;

160x200 см

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



СУПЕРЦЕНА
от **1690 руб.**

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!
ИП Елтин Иван Юрьевич ОГРН 321774600271012. С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 05.08.2022 г. по 26.08.2022 г. *По итогам продаж 2021 г. Реклама.

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

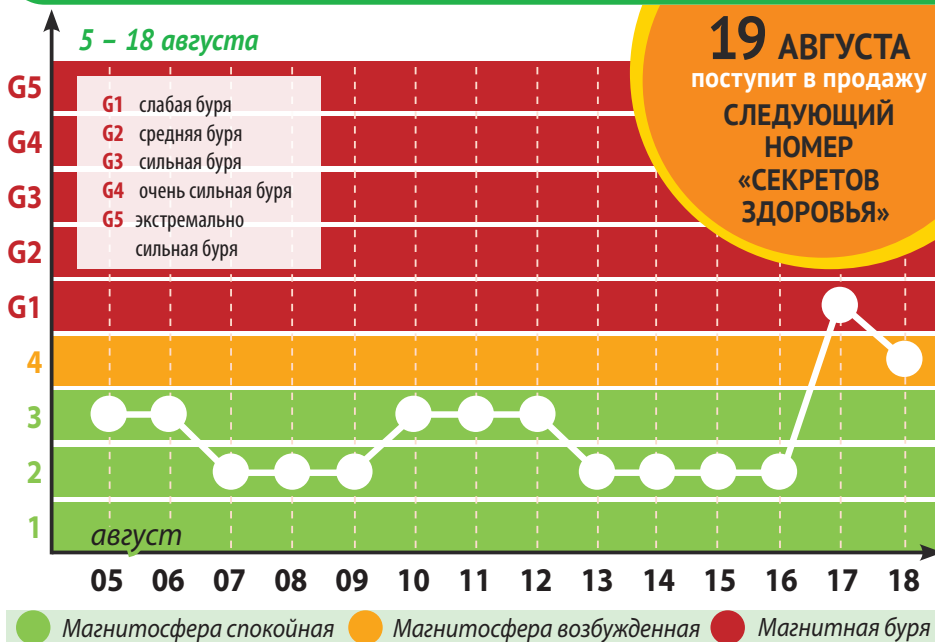


ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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



КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ



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

НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



**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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

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

✉ СВЕКЛА, ЧТОБ В НОСУ НЕ МОКЛО

Моя сноха врач и очень скептически относится к народной медицине. Я принимаю ее эту точку зрения, но тихонечко все равно свою линию гну. Ну, вот, например, был у сына отпуск. Он ко мне в деревню приехал по хозяйству помочь, порыбачить, грибы пошли опять же. Чистил с отцом колодец и простыл. Говорила ему, чтобы сапоги надел, а он отмахивался, босиком полез, ну и замерз. Тут же насморк появился. Хотел в райцентр за лекарствами ехать, а я его остановила. Говорю, мол, давай сначала моими «лекарствами» попробуешь. Заварила ему ромашкового чая, накапала в него прополиса – это чтобы кашля не было – и выпить заставила. Попутно сварила в кожуре свеклу, на мелкой терке натерла, отжала сок. Соком этим закапывала сыну в нос по 5 капель в каждую ноздрю три-четыре раза в день. Через три дня как огурец был. А то все лекарства, лекарства. На моих-то «лекарствах» вон и денежки сберег, и выздоровел. Просил только жене не говорить, как лечился, не поймет, мол. А я и не говорю.



НАША СПРАВКА

Свекла содержит много антиоксидантов, которые защищают здоровые клетки от атак свободных радикалов. Также они укрепляют иммунитет и защищают организм от простудных заболеваний. Плюс этот овощ обладает антисептическими свойствами.

В городе у себя там как хотят, а я в деревне по старинке, как бабушка и мама учили.

Анна Ильинична Немова, пенсионерка,
Владимирская обл.

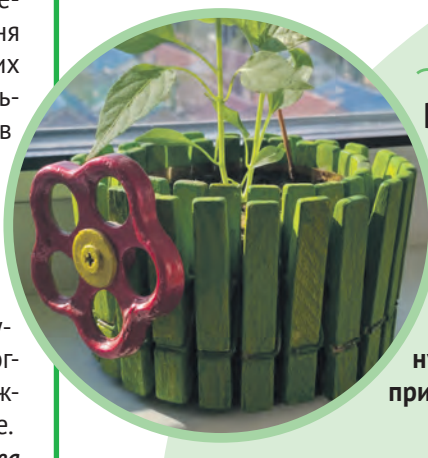


**ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:**

В ДЕЛО СТАРЫЕ ПРИЩЕПКИ

Из старых деревянных прищепок для белья можно смастерить отличное кашпо для цветов, подстаканник для канцелярских принадлежностей или даже небольшую вазу. Просто понадобится разобрать прищепки на половинки и приклеить их на основу (стеклянную или консервную банку, например). Теперь прищепки можно декорировать по своему вкусу.

Любовь Семина, г. Сочи



✉ СПЕЛУЮ ГРУШУ ОТ ЦИСТИТА КУШАЙ

В июне с соседкой ездили на море. Мы дружим сто лет, везде вместе. Она давно одна век коротает, у меня муж от ковида два года назад умер, словом, поддерживаем друг друга. И не удержалась я, накопалась в еще не до конца прогретой воде. И, конечно, уже к вечеру почувствовала симптомы цистита.

НАША СПРАВКА

Груша из-за большого количества витаминов и минералов способна повышать сопротивляемость организма бактериям и вирусам. А эфирные масла в составе груши помогают справиться с воспалениями. Плюс в грушах содержится арбутин – природный антибиотик, борющийся с микробами.

Галя, соседка, тут же побежала в аптеку. Ну это я так подумала. А она, оказывается, на рынок ездила, накупила спелых и сушеных груш. Заставила меня съедать по две груши в день, а из сухих сделала отвар. 1 стакан сухих измельченных груш отварила до готовности в 0,5 л воды, настояла под подушкой 5 часов. И следила, чтобы я пила отвар по полстакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Не поверите, симптомы как рукой сняло. В море я больше не полезла, а вот в бассейне отеля купалась и не раз. И все хорошо. Никогда бы не поверила, что грушами можно симптомы цистита убрать, а вот же.

Нина Николаевна Мусакина, г. Москва

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ПРОПОЛИСА НАСТОЙКА ЛЕЧИТ ДЁСНЫ БОЙКО

Хочу рассказать, как я справлялась со своим пародонитом. Дорогие-то процедуры мне не

НАША СПРАВКА

• Прополис – представляет собой клейкую массу, в основе которой слюна насекомых, сок и пыльца растений. Обладает противовоспалительными, антиоксидантными, антибактериальными и противогрибковыми свойствами.

• Зверобой – обладает противовоспалительным, успокаивающим, вяжущим, кровоостанавливающим, регенерирующим, ранозаживляющим действием. Зверобоем также присуще противомикробное свойство, это природный антибиотик.

по карману. Да даже лечебные пасты, которые врач выписывает, стоят ого-го. Поди-ка купи такую. Вообще, когда мне диагноз поставили, я очень расстроилась. Очень испугалась, что зубы все могу потерять, опять же, на протезирование деньги нужны. А чтобы протезироваться, нужно пародонит вылечить – замкнутый круг. Я тогда на свою беду кому только ни жаловалась. Все дума-

ла, кто подскажет что-нибудь умное. И подсказали люди добрые. Жена брата. Она продуктами пчеловодства торгует в одном магазинчике, вот мне и порекомендовала сделать настойку прополиса со зверобоем, а потом полоскать ею рот. 50 г листьев сухого зверобоя и 25 г прополиса, измельченного на мелкие кусочки, нужно поместить в емкость из темного стекла и залить спиртом в количестве 1/2 стакана. Периодически взбалтывая, смесь выдержать две недели в темном месте. Готовый раствор процедить и полоскать им рот. Но не целной настойкой, а разведя 20–30 капель в 1/2 стакане воды. И пошло дело, зубы шатались перестали, десны порозовели. Красота!

Юлия Тимофеевна Кирюшкина, г. Оренбург

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

МЫЛЬНОЕ РАЗНОЦВЕТИЕ

На стенах после снятия картин или полок остаются некрасивые дыры от гвоздей и саморезов. Замаскировать их можно с помощью обычного мыла. Достаточно купить кусочек, схожий по цвету с поврежденными обоями. Его понадобится слегка разогреть и растереть в районе отверстия. Расплавленное мыло заполнит его собой, сделав менее заметным.

Юлия Рыкова, г. Люберцы



Андромёд апитерапевтический фитомедовый комплекс для мужского здоровья

Содержит: натуральный мёд, семена тыквы, лиофилизированный трутневый гомогенат, корень имбиря.



ЦЕНА
690
рублей
+ почтовый тариф*

*Почтовый тариф зависит от региона и в цену не входит.

При заказе 4-х банок
+2 БАНКИ В ПОДАРОК!*

Минимальный заказ 2 банки – на 1 месяц приема.
Рекомендованный курс 4-6 банок.

Обладает следующими свойствами:

- оказывает стимулирующее воздействие на выработку организмом собственного тестостерона;
- улучшает кровообращение в органах малого таза;
- нормализует работу предстательной железы и препятствует гиперплазии (увеличению) простаты;
- повышает половое влечение, потенцию и либидо.

«Андромёд» обладает мощным омолаживающим действием, повышает работоспособность и выносливость, укрепляет иммунитет и нервную систему, оказывает регулирующее действие на тонус сосудов и систему кровообращения, способствует снижению уровня холестерина и нормализации артериального давления крови.

Отправка наложенным платежом «Почтой России».

Продукт напрямую от производителя: ФХ «МеллоМед»
ИНПД 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 690 рублей и предложение 4+2 действуют до 1.11.2022 г.

Чем укрепить мужскую силу?

Многих мужчин интересует ответ на этот вопрос. На данный процесс влияют многие факторы, но значительную роль в нем играют половые гормоны – андрогены. С возрастом их уровень в мужском организме неизбежно снижается. В некоторых случаях могут помочь химические стимуляторы, но они дают разовый эффект. Другой способ укрепить мужскую силу – профилактический прием натуральных продуктов, стимулирующих организм на выработку андрогенов. Трутневый гомогенат – содержит натуральные мужские половые гормоны, которые не вызывают нарушений гормонального фона, а оказывают стимулирующее воздействие на выработку организмом собственных андрогенов.

Корень имбиря с давних времен считается «волшебным средством» для решения мужских проблем с потенцией.

Семена тыквы по содержанию цинка, очень важного для мужчин микроэлемента, уступают только устрицам. В мужском организме цинк является ключевым элементом выработки собственного тестостерона.

Не является БАД и лекарственным средством
возможна индивидуальная непереносимость продукта
реклама

Наверное, сложно отыскать более «русский» и более «народный» травяной чай, чем чай из кипрея узколистного. Традиции пить чай на Руси долгое время не существовало, чай, всё-таки, – чисто китайское изобретение. А вот отвары целебных трав русские люди заваривали и пили всегда.

Сушеные листья кипрея для русских людей являлись суррогатом чая. Чай из кипрея был популярным напитком у славян, не зря и имя ему дали истинно русское – Иван-чай, ведь имя Иван – самое известное имя на Руси.

ИЗ ИСТОРИИ

Считается, что собирать, заготавливать и пить в качестве чая кипрей начали в XIII веке. И первыми его «сборщиками» были монахи. Именно благодаря им иван-чай стал народным достоянием. Издревле известно, что иван-чай обладает выраженными успокоительными свойствами.

Помимо иван-чая кипрей узколистный имеет и другие народные названия: дремуха, хрипняк, пушник, плакун, скрипник. Лекарственное значение имеет в основном трава кипрея, но в народной медицине используются также побеги и корни растения.

УЗКОЛИСТНЫЙ КИПРЕЙ ЗАВАРИВАЙ и пей!

УНИКАЛЬНЫЙ СОСТАВ

Корни и листья кипрея содержат дубильные и пектиновые вещества, аскорбиновую кислоту, каротин, сахара, слизь, алкалоид херофиллин, семена содержат жирные масла. Наземная часть растения до цветения богата белками, солями кальция, фосфора, кобальта. Кипрей обладает вяжущим, кровоостанавливающим, легким слабительным, смягчительным, ранозаживляющим действием и слабым усыпляющим свойством (отсюда и народное название кипрея – дремуха).

КОГДА ЗАГОТАВЛИВАТЬ?

Кипрей цветет в июне-августе. Это же время является наилучшим временем сбора листьев. Кипрей собирают во время цветения в сухую погоду, преимущественно в утренние часы.

ИВАН-ЧАЙ, ПРИ ГНОЙНЫХ РАНАХ ВЫРУЧАЙ!

Измельченные свежие листья кипрея прикладывают к ранам в качестве противовоспалительного и ранозаживляющего средства.

ТЕРПКИЙ НАСТОЙ – И ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ДОЛОЙ!

1 ст. ложку сухой травы кипрея настаивать в 1 стакане кипятка 1–2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Такой настой применяется в народной медицине не только при головных болях и бессоннице, но и при язвенной болезни желудка, ангине, отите и как маточное средство.

Елена Васина

ПРИМЕНЕНИЕ В ПИТАНИИ

Корни и молодые листья употребляют в пищу в свежем, вареном и жареном виде. Листья, побеги и корневища используют для приготовления салатов, пюре, лепешек.

Зелень, посолить, заправить маслом или сметаной.

Отваренные корневища

Состав (1 порция): 100 г корневищ иван-чая, 1 морковь, 1 вареная свекла, 1 ст. ложка зеленого горошка, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки сметаны или майонеза. Корневища вымыть, отварить в подсоленной воде, перемешать с нарезанной морковью, свеклой, добавить зеленый горошек, чеснок, сметану или майонез.

Лепёшки из корневищ

Состав: 3 ст. ложки муки из корневищ, 2 ст. ложки пшеничной муки, полстакана кефира, 1 сырое яйцо, сода, соль, 2 ст. ложки растительного масла. Высушенные корневища перемолоть в муку, смешать с пшеничной мукой, добавить соль, соду, растительное масло, кефир. Взбить и выпечь лепешки. Подавать с кефиром или простоквашей.

Салат из листьев и побегов

Состав (1 порция): 150 г листьев и побегов иван-чая, 10 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки, 1 ст. ложка растительного масла (сметаны), соль. Молодые листья и побеги вымыть, мелко нарезать, перемешать с измельченным зеленым луком и зеленью.



ТУРИЗМ ОТ НЕДУГОВ

? *Последнее время настроение оставляет желать лучшего, какая-то хандра и апатия. Поделилась своими мыслями с подругой, она сказала, что мне срочно нужно отправиться в путешествие, ведь поездки имеют терапевтический эффект и помогают от кучи болезней. Хотелось бы узнать, от каких?*

Валентина Спирина, г. Новосибирск

Терапия путешествиями действительно существует, и многие ученые давно смотрят на туризм не только как на развлечение и вид досуга, но и как на средство психокоррекции. Австралийские и китайские исследователи установили, что путешествия помогают людям пожилого возраста бороться с деменцией. Дело в том, что во время путешествий человек получает много положительных эмоций, впечатлений, больше двигается. Все это оказывает стимулирующее действие на мозговую деятельность, развивает когнитивные функции мозга. Суммируя эти воздействия с положительным влиянием свежего воздуха, морской воды, солнца и количеством серотонина (гормона хорошего настроения), который вырабатывается в организме человека под их воздействием, получается немалая польза для здоровья туриста. Психотерапевты также подтверждают, что путешествия способны улучшить настроение, самочувствие и избавиться от депрессии.

СПЕЦИЯ ПРИ ИЗЖОГЕ

? *Часто мучает изжога после еды. Существуют ли какие-то простые, но проверенные народные средства от этого неприятного недуга?*

Геннадий Фёдоров, г. Самара

Если вы часто сталкиваетесь с приступами изжоги, вам стоит записаться на прием к гастроэнтерологу и проверить свой желудочно-кишечный тракт, поскольку изжога свидетельствует о том, что происходит заброс желудочного сока в пищевод. А это может являться следствием серьезного заболевания, которое требует лечения. Но в том случае, если в очередной раз вас настигла изжога, а под рукой нет никакого медикаментозного средства, и вы, например, находитесь на даче, может помочь народное средство – лист базилика. Достаточно пожевать свежий листик этой специи, и облегчение должно наступить. Также можно заварить базиликовый чай, используя сухую траву. Базилик содержит вещества, возбуждающие аппетит и обладающие противовоспалительным эффектом, в народной медицине его часто используют при хроническом гастрите.



Проблемы с кишечником – первый шаг к отравлению организма СИВИДАЛ ПОМОЖЕТ ВЕРНУТЬ РЕГУЛЯРНЫЙ СТУЛ И ОЧИСТИТЬ КРОВЬ!

Миллионы людей каждый день мучаются запорами. Но мало кто знает, насколько это опасно для здоровья! Представьте, массы переваренной пищи не могут покинуть кишечник, скапливаются, твердеют и начинают растягивать и повреждать нежную слизистую кишечника. Клетки слизистой не выдерживают и рвутся, появляются «кишечные дыры». В результате накопившиеся в кишечнике гнилостные токсины и шлаки попадают прямо в кровь, стремительно разносятся по всему организму и жизненно важным органам: сердцу, печени, почкам, мозгу. Появляется тревожность, бессонница, давление, дискомфорт в суставах, тяжесть в голове. Вот к чему может привести отсутствие ежедневного стула! И это только начало. Для прекращения самоотравления организма необходимо раз и навсегда восстановить регулярность стула, избавиться от «кишечных дыр»

и очистить кровь! И это под силу натуральному гелю Сивидал!

Сивидал – это российский продукт из дикой водоросли ламинарии Охотского моря, который создали российские ученые в наукограде Пущино по уникальной запатентованной технологии кавитации (патент РФ RU 2384342). Живые **микромоллекулы Сивидала оказывают и местное, и системное действие на клеточном уровне!** Благодаря гелевой форме они бережно и мягко проходят по кишечнику, собирая и выводя все скопившиеся шлаки и токсины, выстилают стенки кишечника защитной микропленкой и способствуют заживлению повреждений. **Одновременно с этим микромоллекулы Сивидала способствуют очищению крови и сосудов от токсинов, ядов и т.д., помогая предотвратить различные осложнения. Быстро, просто и безопасно!**



Прямо сейчас звоните по бесплатному номеру! Код Вашего подарка **«СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ»**

8 (800) 100-55-60

2 проблемы
1 решение

*При покупке 5-ти банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24. СФРП № RU.77.99.19.004.E.004350.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.08.2022 по 31.12.2022 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. Реклама

Остеопороз – коварное заболевание. Оно протекает незаметно и не имеет ярко выраженных симптомов, пока не начинаются переломы даже от безобидного, казалось бы, падения.

Связано заболевание с потерей кальция в костной ткани. По сути, кости теряют свою плотность и становятся крайне хрупкими. Но это вовсе не значит, что теперь нужно беречь себя, как хрустальную вазу. Зарядка при остеопорозе не просто разрешена, а даже рекомендована, ведь движение – это жизнь!

ОСТЕОПОРОЗ: ЗАРЯДКЕ Быть!

НАША СПРАВКА

Фитнес-резинки – эластичные ленты в виде кольца или полоски с разным уровнем сопротивления. Они надеваются на необходимую зону тела и создают дополнительную нагрузку при выполнении упражнения. Именно из-за такой нагрузки обычная тренировка становится силовой. Купить фитнес-резинку можно в спортивном магазине. Цена от 150 рублей и выше.

УПРАЖНЕНИЯ

1 Надеть резинку на ноги на уровне бедер. Немного согнуть колени из этого положения: аккуратно сделать шаг в сторону, чувствуя натяжение резинки. Затем вернуть ногу в исходное положение. Выполнить то же упражнение другой ногой.

Количество повторений 8–10 на каждую ногу.



ЭКСПЕРТ

Как правильно делать зарядку при остеопорозе, мы спросили у эксперта-инструктора по адаптивной физической культуре, руководителя оздоровительного центра

в г. Королёв Марии ИВАНОВОЙ.

Фото из личного архива Марии Ивановой

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

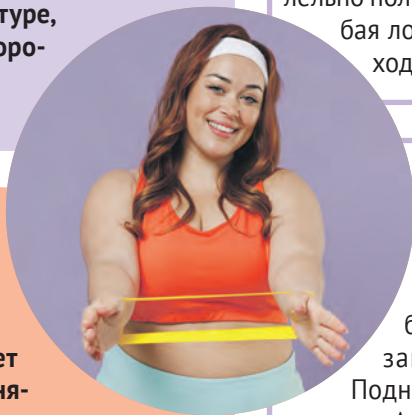
Заниматься при остеопорозе необходимо с инструктором лечебной физической культуры. Если нет возможности регулярно посещать занятия, то хотя бы проконсультируйтесь со специалистом, чтобы выбранная вами система занятий не ухудшала состояние здоровья.

Если все-таки вы занимаетесь дома, рекомендуется выполнять простые упражнения без отягощения.

С одной стороны, силовые упражнения помогают укрепить костные структуры, с другой, неправильно подобранная нагрузка может ухудшить состояние здоровья.

Движения должны быть плавными, начинать следует с небольшой амплитуды и затем постепенно увеличивать ее. Важно, чтобы при выполнении упражнений не было боли и сильного дискомфорта.

В домашних условиях рекомендуется начинать выполнять упражнения с резинкой-эспандером и с минимальным отягощением.



2 Надеть эспандер на середину предплечья. Руки вытянуть перед собой параллельно полу. Аккуратно растянуть резинку в стороны, сгибая локти. Прижать резинку к груди и вернуть в исходное положение. *Количество повторений 8–10.*

3 Надеть резинку на предплечья, ближе к запястьям.

Поднять руки вверх. Аккуратно растянуть резинку, согнуть локти, опуская при этом резинку вниз за голову. Затем вернуть в исходное положение. *Количество повторений 8–10.*



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Из двигательной нагрузки на улице я хочу рекомендовать прогулки, скандинавскую ходьбу. Спокойная длительная нагрузка даст хороший результат, а вот сильная ударная нагрузка (бег или прыжки) противопоказана при остеопорозе.

Наталья Ноябрьская

Все мы знаем, что от нашего образа жизни, питания, физической активности зависит состояние здоровья. Поговорим о том, какие привычки губительны, а какие полезны для важных сосудов нашего организма – для вен. Ведь такая проблема, как варикоз, с каждым годом всё больше «набирает обороты» и появляется даже у молодых людей. Итак, что вредно для вен, а что полезно? Давайте разбираться!

ЧТО ДЛЯ ВЕН БЛАГОДАТЬ



**И ЧЕГО НУЖНО
ИЗБЕГАТЬ?**

ЧТО ВРЕДНО?

- 1. Сидячий и малоподвижный образ жизни, сидение в позе «нога на ногу», а также продолжительное стояние на ногах.**
Ухудшается циркуляция крови в сосудах, происходит застой, который может спровоцировать развитие варикоза.
- 2. Тяжелые физические нагрузки.**
Изнашивает сосуды, увеличивают нагрузку на них. Могут провоцировать варикоз.
- 3. Употребление малого количества жидкости, особенно воды.**
Отсутствие привычки регулярно пить воду и употреблять достаточное количество жидкости приводит к обезвоживанию, из-за которого кровь становится гуще и хуже циркулирует по венам.

4. Злоупотребление продуктами, способствующими застою жидкости в организме и вызывающими отеки (соления, маринады, копчености, колбасы и т. д.).

Застой жидкости, отеки увеличивают нагрузку на вены.



5. Злоупотребление продуктами, повышающими холестерин и способствующими образованию холестериновых бляшек

(продукты, содержащие транс-жиры – маргарин, майонез, спреды и т. д.).

Бляшки закупоривают сосуды, что приводит к атеросклерозу и варикозу.

6. Злоупотребление баней и сауной, привычка неумеренно париться.

Жара провоцирует отеки, вредные для вен. Особенно вредит людям со слабыми сосудами!

7. Злоупотребление кофе и кофеинсодержащими напитками.

Кофеин повышает внутрисосудистое давление, что губительно для здоровья вен.

8. Злоупотребление алкоголем.

Увеличивается сердцебиение, усиливается нагрузка на стенки вен, сгущается кровь, что способствует застойным явлениям. Также алкоголь провоцирует отеки.

9. Курение.

Никотин сужает сосуды, вызывает напряжение венозных стенок, уменьшает просвет сосудов, провоцирует кислородное голодание.

10. Ношение обуви на каблуках, носков и гольфов с тугой резинкой, а также тесной обуви и одежды (например, джинсов и брюк «в обтяжку», пережимающих конечности), ношение тугих поясов и ремней.

Нарушается кровообращение, затрудняется венозный кровоток, провоцируется застой крови в венах.



ЧТО ПОЛЕЗНО?

- ✓ Правильное питание и употребление продуктов, разжижающих кровь (зелень, морская капуста, свекла, томаты, имбирь, вишня, черешня, чеснок и т. д.).
- ✓ Употребление продуктов, содержащих витамины С, Р, Е (цитрусовые, шиповник, кислые ягоды, зелень, сладкий перец и т. д.) и богатых клетчаткой (увеличивают выработку коллагена и эластина, повышают эластичность сосудов).
- ✓ Активный образ жизни, умеренные физические нагрузки (зарядка, гимнастика, занятия фитнесом), регулярные прогулки. Занятие плаванием и хождение босиком.
- ✓ При сидячей работе смена позы каждые 15 минут, выполнение упражнений (ходжение «на цыпочках», перекачивание «с пятки на носок» и обратно), регулярная прогулка, разминка, чтобы избежать застоя крови в венах.
- ✓ После тяжелого трудового дня, проведенного на ногах, полежать, приподняв ноги. Ложиться спать с приподнятыми ногами.
- ✓ Контрастный душ (тренировка для вен).
- ✓ Ношение комфортной обуви и использование ортопедических стелек.

Елена Васина

О том, можем ли мы повлиять на качество жизни в пожилом возрасте, есть много расхожих мнений. Одни уверены, что здоровый образ жизни, физические тренировки и здоровое питание – залог активного долголетия. Другие возражают, что болезни к старости могут атаковать, независимо от образа жизни (например, «за грехи», как «плохая карма» и т. п.).

БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ



ЭКСПЕРТ

Иногда в подобных спорах звучат аргументы вроде «...жизнью надо наслаждаться каждый день, есть и пить вкусное, а не полезное», и «... а вот у меня был дедушка, который пил, курил и прожил до 99 лет». А иные убеждены, что плохое самочувствие, резкое снижение физических возможностей в пожилом возрасте – это неизбежная закономерность («старость, а вы что хотели?»).

Мнение на этот счет мы попросили высказать **Елену КИДЯЕВУ**, врача-терапевта I квалификационной категории Городской клинической больницы № 5 города Рязани.

«ГЕНЫ ПАЛЬЦЕМ НЕ ЗАТРЕШЬ»

– Скажите, насколько важную роль играет генетика в процессах старения.

– Проблема старения и долголетия интересует людей с древности, – это логично. Хочется дольше оставаться в силе, в энергичном теле, в крепком уме. И люди всегда искали такую возможность. Сколько легенд, преданий разных было придумано. Приятно же верить, что где-то растет волшебная яблоня с молодильными яблочками. Однако пока такой не нашли, и люди продолжают стареть. А раз продолжают, то поиски средств, замедляющих этот процесс, делающих старость ком-

фортной психологически и физически, будут продолжаться.

И вот тут каждый выбирает думать, как ему удобнее. Мы очень разные. Кому-то повезло с генетикой, и он будет жить в свое удовольствие, ни в чем себя не ограничивая, но доживет до 100 лет. И у такой жизни без ограничений, конечно, найдутся последователи. Только загвоздка в том, что такой шикарной генетики у последователя может и не быть. И получится с точностью до наоборот: курение закончится раком легкого, излишний алкоголь – циррозом, а неправильное питание – диабетом. А без них можно было бы прожить ку-

да больше и лучше. И грехи с кармой тут совсем ни при чем. Это вопрос приоритетов и возможностей каждого из нас. Поэтому тут все очень индивидуально. Гены, как говорится, пальцем не затрешь.

Вообще, хочется сказать, что человечество здорово продвинулось в плане долгожительства. Несмотря на проблемы современности, продолжительность жизни увеличивается, а качество – улучшается. Год от года.

Правда, организм человека до сих пор лучше работать в старости не стал. Все равно появляются хронические болячки, возникает необходимость пить таблетки, у человека меньше энергии

и сил. И тут важно, как человек эту ситуацию будет сам воспринимать. Что он со своей старостью станет делать. На мой взгляд, новое, пусть даже худшее, чем раньше, самочувствие – это не тупик, не приговор, а просто другая реальность. С ней можно прекрасно подружиться, сделать своим союзником и замечательно проводить вместе время. Быть счастливым в старости – это не миф и не шутка. У меня много таких примеров.

«В ЗАБОТЕ О СЕБЕ ТОЖЕ ЕСТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ»

– С какого возраста, на ваш взгляд, человеку стоит задуматься о предстоящей старости? Какие конкретно действия нужно предпринимать, какие привычки ввести в свою жизнь, какие проходить обследования?

– Если думать о старости с молодости, то это приятных мыслей не добавит и лучше жизнь не сделает. Надо

В СТАРОСТИ – это не миф и не шутка

просто жить и наслаждаться жизнью, не забывая заботиться о себе. Кстати, в заботе о себе тоже есть удовольствие.

Если человек любит себя, он не станет заниматься саморазрушением. Курение, алкоголь, склонность к перееданию и недосыпанию – это не от любви к себе. Психологи считают такое поведение протестом против того, что человек не может в себе принять. Вот тут психогигиена очень была бы кстати. От нее много зависит. И мне нравится, что теперь работать над своим здоровьем с психологом не стыдно. Профессия очень нужная. Она помогает остановить саморазрушение, а значит, сохранить организм максимально функционирующим как можно дольше.

Насчет обследований. Да, это важно. С определенно-

го возраста риск некоторых заболеваний многократно возрастает. А чем раньше болезнь выявляется, тем проще ее контролировать или даже вылечить. Поэтому скрининговыми обследованиями пренебрегать не стоит. Это, во-первых, может сэкономить кучу денег в будущем, а во-вторых, позволит быть спокойным за свое здоровье.

«МОМЕНТ НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ УПУЩЕН»

– Как быть, если момент, что называется, упущен? Годы пролетели, и самочувствие действительно ухудшилось: беспокоят лишний вес, одышка, давление, проблемы пищеварительной системы, суставы и т. д. Стоит ли пытаться «распутать

клубок» возрастных заболеваний? И если да, то с чего нужно начать?

– Момент никогда не бывает упущен. Большинство проблем с самочувствием можно решить. Может, не полностью, но улучшить точно. На мой взгляд, весь вопрос в мотивации. Есть она или нет. Сильная или пройдет через неделю. И тут без разницы, 20 тебе лет или 70.

Вот пример. Есть у меня пациентка. Когда мы с ней познакомились, она, в возрасте чуть старше 60 лет, весила 190 кг. Такое ожирение называют морбидным (то есть смертельным). Ей было плохо: одышка, сонливость, мацерации на коже, запах жуткий. Поговорили. Я объяснила, что еще год, и организм с таким весом просто не справится. Появилась сильная мотивация. За 7 следующих лет она похудела на 112 кг. Сейчас огород сама выращивает.

Хочу еще про одного танцора рассказать. Мы с ним в последний раз встречались в 2018 году. Мужчине 93 года. С 35 лет – болезнь Бехтерева (когда позвоноч-

ник становится неподвижным). Так вот, несмотря на диагноз, он танцы и преподавание не бросил. Лечился, конечно, ответственно, таблетки все пил, госпитализации – в срок. Но, по моему, не это главную роль сыграло. Его держала любовь к искусству, желание заниматься любимым делом, и оно его спасло. Остались подвижными суставы, и мышечный корсет не давал образовываться горбу (часто бывает при таком диагнозе). Поэтому начинать всегда нужно с мотивации!

«СТАНОВЯТСЯ ЧАСТЬЮ МИРА»

– Есть люди, о которых говорят «старость дома не застала». Одни продолжают работать даже на пенсии, другие активно нянчатся с внуками, третьи вдруг открывают для себя новые хобби и увлечения. Что вы об этом думаете?

– Очень уважаю таких людей. Это правильно – иметь именно такую ста-

Читайте дальше
на стр. 12



ЧЕК-ЛИСТ НЕОБХОДИМЫХ ОБСЛЕДОВАНИЙ ОТ ЕЛЕНЫ КИДЯЕВОЙ:

- после 40 лет и мужчинам, и женщинам раз в год – ФЛГ, глюкоза крови, холестеринный спектр, визит к стоматологу, терапевту (скрининг заболеваний легких, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, профилактика ранней потери зубов);
- после 40 лет женщинам раз в год маммография, гинеколог (скрининг онкологии женской половой системы);
- после 50 лет у мужчин и женщин раз в год – определение скрытой крови в кале (скрининг колоректальных опухолей);
- после 50 лет у мужчин – определение простатоспецифического антигена (ПСА, скрининг рака предстательной железы).

Продолжение.
Начало на стр. 10

БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ В СТАРОСТИ –

рость. Прекрасно, когда есть цель. Когда есть вещи, которые привязывают к жизни, наполняют ее смыслом. Дольше всего живут именно такие люди. Они любят жизнь и живут ее не на диване перед телевизором, а с интересом вливаясь в мир, становясь его частью.

– А как быть, если на пенсии накрыли упаднические настроения, хандра?

– Вероятность активной старости выше, если так принято у людей, с которыми пожилой человек общается. Все мы учимся друг у друга. И настроением заряжаемся, и идеями. Для пожилого человека очень важно иметь круг общения. Чтобы он был не одинок. Поэтому так здорово посещать разные клубы по инте-

ресам. Они, во-первых, дают человеку возможность приятно провести время, а во-вторых, получить ощущения причастности к обществу, компании. Это иногда имеет прямо-таки волшебный эффект!

Однако не стоит забывать и о том, что у пожилых людей повышен риск настоящей клинической депрессии. Поэтому, если хандра длится более двух недель, я бы посоветовала посетить психотерапевта.

«ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ РАСТЁТ»

– Елена Александровна, не секрет, что уровень медицинского обслуживания, применяемые технологии и компетенция специали-

стов в разных регионах могут быть очень разными. Где-то, особенно в глубинке, попасть на прием к врачу, пройти полноценное обследование – это практически невыполнимый квест. Что бы вы посоветовали в такой ситуации?

– Да, это проблема. Российскую систему здравоохранения не везде можно назвать доступной. Знаю, что в последнее время во многих регионах организуются «поезда здоровья». Это такие мобильные медицинские бригады из нескольких профильных специалистов. Они выезжают в труднодоступные регионы и проводят там медицинские консультации и профилактические осмотры. Бес-

платно. Это здорово и этим надо пользоваться, даже если чувствуешь себя лично.

А если у пожилого человека, живущего в глубинке, есть родственники, проживающие там, где с медициной попроще, то раз в год такому человеку важно помочь добраться до города и сделать все необходимое.

– Хотелось бы еще услышать ваше мнение о современной научной медицине и открытиях, которые могут влиять на продолжительность жизни человека и ее качество в пожилом возрасте. Какие интересные направления, тенденции, открытия вы бы выделили? Есть ли надежда на то, что однаж-

НА ЗАМЕТКУ



ДОЛГОЛЕТИЕ: ОТ ТЕОРИИ – К ПРАКТИКЕ

1. Антиоксиданты: попробуй радугу на вкус.

Некоторые ученые называют их главной силой, способной замедлить процессы старения. Чтобы насыщать организм антиоксидантами, нужно регулярно включать в рацион разноцветные (от зеленого и желтого, до темно-красного и синего оттенков) овощи, фрукты, ягоды и зелень, а также не забывать о зеленом чае и продуктах, богатых селеном (зерновые, орехи, мясо, морепродукты, мясо птицы, сыр и молоко).

2. Пробиотики начинают – и выигрывают.

Более 100 лет назад русский биолог Илья Мечников выдвинул свою теорию долголетия, наделив чудо-свойствами болгарскую палочку – бактерию, которую используют при производстве йогурта. По мнению биолога, гнилостные бактерии в кишечном тракте отравляют организм и вызывают преждевременное старение за счет интоксикации, а молочная кислота подавляет их активность гнилостных бактерий и, напротив, продлевает жизнь. Ферменты молочной кислоты можно получать не только из йогурта, кефира и простокваши, но и натуральных квашеных продуктов.

3. Слабо убежать от инфаркта?

Еще древние греки утверждали, что в здоровом теле – здоровый дух, пропагандируя культ физической красоты. Сегодня достоверно доказано, что посильные физические упражнения и регулярные прогулки нормализуют циркуляцию крови, насыщают организм кислородом, улучшают обмен веществ и самочувствие. Даже 30 минут физической активности в день (зарядка, пешая ходьба и т. д.) прибавят вам четыре года жизни.

ЭТО НЕ МИФ И НЕ ШУТКА

ды все-таки «изобретут лекарство от всех болезней»?

– В этом направлении ведутся исследования. Я пока сомневаюсь, что будет создана «волшебная пилюля от всех скорбей», но вот то, что рано или поздно средняя продолжительность жизни станет 100 лет – не сомневаюсь ни капли.

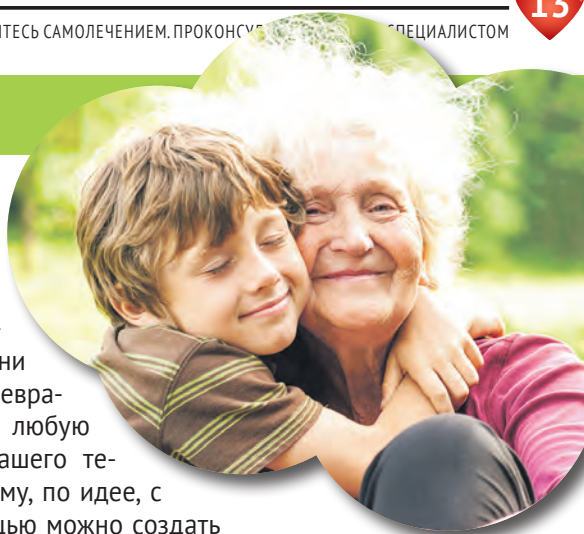
Человечество уже здорово шагнуло в этом направлении. Если в начале XX века средняя продолжительность жизни была 31 год, то в настоящее время – почти 70 лет! Есть разница? Да огромная! И каждый год эта цифра растет. И это не может не радовать. Люди научились бороться с большинством инфекций, сдерживать сахарный диабет и

сердечно-сосудистые заболевания, есть существенные успехи в лечении онкологии.

Наиболее перспективной в плане продления жизни и улучшения ее качества в старости я считаю терапию стволовыми клетками. Сразу скажу, что пока их применение сильно ограничено. Не научились еще люди полностью ими управлять. Но, теоретически, на это есть все шансы. Человек – часть природы. А в природе нет ничего вечного. Любой живой организм начинает стареть тогда, когда его клетки перестают возобновляться. И теоретически можно предположить, что если дать организму такую возможность (возобновлять клетки в прежнем режиме), то старение отложится.

У стволовых клеток есть особенность – они могут превращаться в любую клетку нашего тела. Поэтому, по идее, с их помощью можно создать любую «запчасть» для организма, чтобы заменить изношенную.

Еще очень интересные исследования, на мой взгляд, ведутся в плане ферментных систем. У каждой клетки есть запрограммированный срок службы. Когда время ее гибели приближается, то она перестает самоочищаться, потому что выключаются определенные ферментные системы. Ученые



сейчас учатся выделять аналогичные ферментные системы из бактерий, чтобы заменить «испорченные» в клетках человеческого организма. Тем самым продолжительность жизни клеток увеличится, а значит, и всего организма в целом. Мне хочется верить, что такие исследования будут успешными.

Подготовила
Оксана Калашникова

Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»



Реклама. 12+

В ПРОДАЖЕ
С 5 АВГУСТА!

МУСКУСНЫЕ РОЗЫ – АРОМАТ НА ВЕСЬ САД

Если в саду посадить хотя бы одну мускусную розу, то ее ароматом будет наслаждаться вся округа – настолько силен этот запах. А сам куст все лето будет стоять нарядным, поскольку цветет непрерывно, начиная с верхних ярусов к нижним.



ПИОНЫ – ЖЕЛТАЯ МЕЧТА

За желтыми пионами закрепился имидж капризных растений. Но общаясь с обычными цветоводами-любителями и коллекционерами, можно сделать вывод: нет какой-то разницы в выращивании этих сортов. Желтые пионы не капризнее остальных.



КАК ВЛИЯЕТ ЖАРА НА ЗДОРОВЬЕ ЦВЕТОВ

Роза, любимый нами цветок, предпочитает тепло и солнце. Но оказалось, что тепла и солнца ей тоже должно быть в меру. Что спасет растения в экстремальной ситуации, и отразится ли жара на здоровье растений?

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

С каждым годом количество людей, страдающих пищевой непереносимостью, растёт.



ЭКСПЕРТ



Почему же наш ЖКТ отказывается переваривать определённые продукты питания и «возмущается» болью, рассказывает **врач-гастроэнтеролог высшей категории Ольга СИЛИНА.**

Фото из личного архива Ольги Силиной

ПИЩЕВАЯ

По разным оценкам пищевой непереносимостью страдает 15–20% жителей планеты. При этом у людей с синдромом раздраженного кишечника непереносимость пищи встречается в 50–80% случаев.



ВРЕДНАЯ РЕАКЦИЯ

– Ольга Ивановна, что такое пищевая непереносимость?

– Это реакция организма на продукты, в которой не принимает участие иммунная система. В подавляющем большинстве случаев непереносимость пищи обусловлена нарушениями усвоения каких-то компонентов еды. Может развиваться в отношении абсолютно любых продуктов, но чаще всего ее провокаторами выступают так называемые продукты-гистаминолибераторы:

- шоколад и изделия из него;
- кофе и какао;
- цитрусовые;
- копчености;
- уксус, горчица, имбирь и иные специи;
- майонез и прочие соусы;
- хрен, редис, редька;
- томаты, баклажаны;
- клубника, земляника, дыня, ананас;
- алкоголь.

ОБЩНОСТЬ СИМПТОМОВ

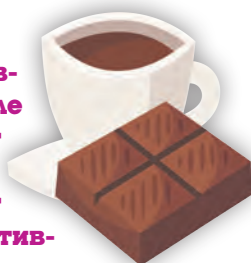
– Чем отличается пищевая аллергия от пищевой непереносимости?

– Аллергические реакции – это очень сложные цепочки определенных иммунокомпетентных клеток. В случае аллергии непосредственно повреждающее токсическое действие оказывается на слизистую в результате употребления каких-то продуктов. Происходит сбой иммунной системы – она воспринимает определенный продукт как чужеродный и сигнализирует об этом определенными симптомами.

В случае пищевой непереносимости нет этих сложных цепочек, там происходит непосредственное влияние на слизистую оболочку кишки. Симптомы пищевой непереносимости вызваны тем, что в организме не вырабатываются определенные ферменты для расщепления пищи, что вызывает нарушения функций желудочно-кишечного тракта.

НАША СПРАВКА

Гистаминолибераторы, или псевдоаллергены – это продукты, после употребления которых происходит выброс гистамина в коже и слизистых. К слову, и сама еда может содержать эти биологически активные вещества в чистом виде.



И пищевая аллергия, и непереносимость отличаются схожестью симптомов. Например, во всех ситуациях, когда человек употребил «опасный» продукт, у него могут наблюдаться зуд в полости рта и горле, боли, тяжесть и вздутие живота, повышенное газообразование,

тошнота, рвота, понос, заложенность носа, чихание, насморк, сухой приступообразный кашель, одышка и даже удушье, кожный зуд и крапивница.

И все же отличить пищевую аллергию от непереносимости можно по ряду признаков.

Отличительный признак	Пищевая аллергия	Пищевая непереносимость
Реакция организма зависит от количества аллергена (продукта), попавшего в организм	Зависимость практически не наблюдается. Аллергическая реакция возникает при употреблении даже минимальной дозы аллергена, чтобы реакция возникла	Дозозависимое состояние – реакция возникает при употреблении пищи в объеме, превышающем определенный порог
Время, за которое развивается реакция	Как правило, от нескольких минут, реже – в течение нескольких часов	Может развиваться в течение 24–48 часов после приема пищи
Частота возникновения реакции	Каждый раз при употреблении аллергенного продукта	Далеко не всегда при каждом употреблении в пищу продукта
Реакция на продукт сохраняется в течение всей жизни	Характерно	Не характерно
Наличие в крови антител к продукту	Антитела выявляются	Антитела не выявляются
Необходимость ограничений	При «истинной» аллергии ограничения по питанию, как правило, приходится соблюдать всю жизнь	Вовремя назначенная терапия может привести к полному устранению симптомов и отмене всех пищевых ограничений

НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

ПОЧЕМУ
«ВРЕДНИЧАЕТ»
ЖКТ

НАБЛЮДЕНИЕ И ВЫЯВЛЕНИЕ

– А как определить, на какой продукт появилась непереносимость?

– Для выявления аллергии нужно сдать анализ крови на определенные пищевые агенты. Лабораторно мы можем определить два типа реакций – по типу E – аллергическая реакция немедленного типа, и по типу G4 – аллергическая реакция замедленного типа. Чтобы «поймать» непереносимый продукт, нужно вести дневник наблюдения за реакциями организма после еды.

НА ДИЕТЕ

– Что же делать?

– Первое и единственное правило – перестать употреблять продукты-провокаторы. И в случае аллергии, и, если причина нежелательных реакций – пищевая непереносимость, диета поможет решить проблему.

– Может ли взрослый впервые столкнуться с пищевой непереносимостью?

– Однозначно! И причин тут масса. Во-первых, это вирусные инфекции, перенесенные на ногах. Я уж не

говорю про Covid-19, резко снижающий иммунитет. Помимо самого вируса, который повреждает слизистую кишечника, в дело вступают и антибиотики, которые мы принимаем в момент заболевания. А при Covid-19 мы принимаем еще и глюкокортикоиды, которые тоже снижают иммунитет и нарушают проницаемость кишечной стенки. Как раз в этот момент стресса и может сформироваться пищевая непереносимость.

К тому же считается, что максимум в день можно съесть 200 г одного продукта. Поверьте, если изо дня в день пить по литру кефира, то можно сформировать себе пищевую аллергию на кефир.

– А можно ли как-то предотвратить это неприятное состояние?

– Не забывать про правильное питание, а также стараться меньше принимать лекарственных препаратов, особенно антибиотиков. Поэтому за лечением любого заболевания надо обращаться к доктору.

Если говорить про лечение, то тут все очень индивидуально. Сначала надо убирать очаги инфекции, затем восстанавливать проницаемость кишечной стенки и подбирать элиминационную диету. И если продукт вовремя исключить из рациона и соблюдать диету, то вы будете чувствовать себя отлично!

Наталья Киселёва

ОКАЗЫВАЕТСЯ

С возрастом спад непереносимых продуктов растет, поэтому время от времени следует корректировать рацион.

Почему я читаю газету

«ДАЧА»?



Я всегда покупала много дачных изданий. Сейчас из всех остановилась на газете «ДАЧА», в этом году на нее подписалась и уже продлила подписку. У меня всегда под рукой сразу несколько номеров. Читаю и снова перечитываю какие-то советы. Есть все сезонные работы, подсказки. Всегда читаю ответы Геннадия Федоровича Распопова. Мы плохо знаем законы, в «ДАЧЕ» идут очень грамотные консультации юриста и

ссылки на законы. Очень нам помог совет, как лучше платить председателю. Я сама с удовольствием воспользовалась возможностью задать вопрос юристу и позвонила в редакцию. Надеюсь, в одном из ближайших номеров получить ответы юриста, а также специалистов по голубике, малине.

Надежда Николаевна
ПРОВОРОВА,
ЗАТО Сибирский,
Алтайский край

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

ЛАЙФХАК XXI ВЕКА: как купировать приступ мигрени, не выходя из дома?

Говорят, что у людей, подверженных мигрени, жизнь состоит из чередования боли и беспокойства... А ведь таких страдальцев – 15% от взрослого населения!

ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛИ?

Принимать внутрь

1. Триптаны – специфические лекарственные средства. Продаются по рецепту, при приёме надо строго следовать указаниям специалиста.

2. Эрготамины (алкалоиды спорыньи) – агонисты серотониновых рецепторов, как и триптаны, при этом менее предпочтительны.

3. Анальгетики. Слабо результативны вследствие особого характера мигренозной боли.

4. Комбинированные препараты с кофеином в составе, иногда в сочетании с витаминами группы В. Эффективностью данный класс тоже не отличается.

Мигрень так своенравна, что даже лекарствам не всегда поддаётся. Увы, препараты не на всех действуют однозначно эффективно, к тому же небезопасны.

Применять наружно

На первый план выходит физиотерапия: электрофорез, массаж, а также популярная

¹ <https://cyberleninka.ru/article/n/tysyacheletnyaya-migren>



транскраниальная магнитотерапия. Именно к её действию очень восприимчив гипоталамус и другие участки головного мозга, а портативный аппарат магнитотерапии ДИАМАГ (АЛМАГ-03), удобен для клинического и домашнего лечения мигрени.

Он обладает обезболивающими и нейропротективными свойствами. Удобен и прост, не требует помощи специалиста. Применяя аппарат курсами, возможно снизить частоту приступов, их длительность и остроту болевой симптоматики.

Чем чаще и больше приступы – тем целесообразней завести собственный аппарат и вспомо-

нить радость жизни! Если мигрень развивается по причине стрессов, ДИАМАГ (АЛМАГ-03) может помочь снять нервное напряжение, улучшить общее эмоциональное состояние и сон.

Правильный разносторонний подход к лечению мигрени может помочь снизить приём медикаментов и заставить мигрень отступить – быстро и надолго!



ФСР 2012/13599

ДИАМАГ

Уникальный медицинский аппарат с возможностью профессиональной домашней терапии и профилактики мигрени и головных болей!

КАК УБЕДИТЬ МУЖА ЛЕЧИТЬ ПРОСТАТИТ?



Для многих мужчин процедуры физиотерапии и массаж простаты – выше моральных сил...

Чтобы снизить этот дискомфорт пощадить чувства мужчины, разработано физиотерапевтическое устройство МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ). Его можно применять не только в больнице, но и дома, без посторонней помощи – настолько это просто и удобно!

2 действующих фактора синергично борются с причинами и признаками хронического простатита: магнитное поле и вибромассаж.

Проверено, что комплексное воздействие магнитного поля и вибрационного массажа даёт возможность:

- погасить воспаление;
- устранить болевой синдром (боли, рези, жжение);
- наладить мочеиспускание;
- улучшить потенцию и эрекцию;
- активизировать сопротивляемость патологическим процессам в простате;
- избежать хирургического вмешательства при аденоме простаты.

МАВИТ (УЛП-01 ЕЛАТ) для мужчины, страдающего простатитом, – реальный шанс вернуть мужскую силу без моральных страданий!



ФСР 2011/12161

МАВИТ

медицинское устройство для лечения хронического простатита (в том числе на фоне аденомы) в клинических и домашних условиях

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Комплексная защита для всей семьи

МУЛЬТИЛОР: АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ И ОРВИ – ЛЕЧИТЬ ВСЁ!

Благодаря упорному труду специалистов компании ЕЛАМЕД, прогрессивная идея качественного средства лечения воплощена в жизнь – это устройство МУЛЬТИЛОР.

Какими характеристиками должно обладать лечебное средство и от ОРВИ, и от аллергии?

Устранять заложенность носа, боль, слизистые выделения, осиплость голоса. МУЛЬТИЛОР дает возможность не только быстро и надежно устранить симптомы болезни, но и предотвратить заболевание.

Можно лечить практически все распространенные ЛОР-заболевания:

- ринит,
- хронический гайморит,
- тонзиллит,
- отит, аллергический ринит,
- острый гнойный средний отит и фурункул наружного слухового прохода и др.

Одним устройством можно пользоваться всей семье. МУЛЬТИЛОР не дает нагрузки на организм, что позволяет смело рекомендо-



вать его даже беременным женщинам, матерям в период кормления грудью и для лечения детей от одного года.

При болезнях малышей МУЛЬТИЛОР может стать настоящим выходом из сложной ситуации, когда дети наотрез отказываются от горьких таблеток или боятся капать в нос. Не нужно ежедневно водить на процедуры болеющего ребенка – можно лечиться дома, в тепле и соблюдая режим.

Благодаря сочетанию лечебного тепла и комплексного воздействия импульсного светового и магнитного излучения МУЛЬТИЛОР мягко и действительно способствует выздоровлению.



РЗН 2013/867

МУЛЬТИЛОР
Средство профилактики и лечения простудных и лор-заболеваний

ЧТО НУЖНО МАМЕ, ЧТОБЫ ВСЕГДА ТОЧНО ЗНАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ РЕБЕНКА?

ТЕМПИК позволяет измерять температуру ребенка столько раз, сколько понадобится, составляет ее суточный график, подает тревожный сигнал в случае ее повышения. Если детей двое, то в приложении можно создать два детских профиля для одновременного отслеживания состояния.

ТЕМПИК дает родителям возможность получать точные данные о состоянии ребенка, а главное – сохранить его спокойствие, избежать нарушения режима ночного сна и обеспечить ночной отдых всей семье!



ТЕМПИК – первый, одобренный Росздравнадзором интеллектуальный термограф, способный круглосуточно на расстоянии мониторить и передавать на смартфон родителям температуру ребенка.



РЗН 2020/12942

ТЕМПИК – температура под контролем!

Аппараты ДИАМАГ, МАВИТ, МУЛЬТИЛОР, ТЕМПИК

можно приобрести в аптеках, магазинах медтехники вашего города, а также на популярных маркетплейсах

Столички¹
8 800 555-11-15

НЕО-Фарм²
8 (495) 585-55-15

Горздрав³
8 (499) 653-62-77

Аптека ВАША №1⁴
8 (495) 419-19-19

Самсон-Фарма⁵
8 (495) 587-77-77

Планета Здоровья⁶
8 (495) 369-33-00

Ортека⁷
8 800 33-33-112

Мед-магазин⁸
8 800 700-52-00

МЕДтехника №7⁹
8 (499) 550-10-16

Грамикс¹⁰
8 (495) 505-63-83

Плеер.ру¹¹
8 (495) 775-04-75

Медтехника Благомед¹²
8 800 505-65-28

AptStore¹³
8 (495) 419-18-18

Ozon¹⁶

Wildberries¹⁷

Здравсити¹⁵

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН: 1167746476754. ² ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ³ ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН: 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁴ ООО «Аптека-риэлти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д, д. 12, корп. 1. ⁵ ООО «САМСОН-ФАРМА», ОГРН: 1027700562141, 125565, г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 80, стр. 1. ⁶ ООО «ГРАМИКС», ОГРН: 1197746086449, 119021, г. Москва, Оболонский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, пом. V, ком. 7, офис 15. ⁷ ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17, ОГРН: 5087746138310. ⁸ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН: 1175029014710. ⁹ ООО «Медтехника М1», ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ¹⁰ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ¹¹ ООО «ЭЛЕКТРОН», ИНН: 7720454931, ОГРН: 1197746152328, 111024, г. Москва, ул. Авиамоторная, д. 50, стр. 2, эт. 2, пом. XI, ком. 25, офис А32. ¹² ООО «БЛАГОМЕД», г. Москва, ул. Поляны, д. 5, пом. 39.41, ОГРН: 1187746406374. ¹³ ООО «Аптека-риэлти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д, д. 12, корп. 1. ¹⁴ ООО «АПТЕКА.РУ» ОГРН: 1117746421880 Юр. Адрес: 121165, г. Москва, Студенческая ул. д.23, пом. II/ком.1-2. ¹⁵ ООО «ЗДРАВСИТИ» ОГРН: 1217700264561 Юр. Адрес: 127282, г. Москва, Чермянская ул. д. 2 стр. 1, этаж 8 помещ. 1, ком. 9. ¹⁶ ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, ком. 6. ОГРН: 1027739244741. ¹⁷ ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН: 1067746062449

Также заказать аппараты (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу:

391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com. Бесплатный телефон завода: **8-800-200-01-13**. ОГРН 1026200861620. Лицензия № ФС-99-04-005747 от 08.06.2018 г..

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

УРБЕЧ: ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ

В среде современных поклонников правильного питания стали крайне популярны так называемые «суперфуды» – это продукты, которым приписываются чудодейственные свойства. Однако, как всегда, здоровье – это не только употребление «правильных» продуктов, но ещё и благоразумие, и умеренность.

Давайте сегодня разберём популярный фастфуд от сторонников ПП (правильного питания) – урбеч.

ЭКСПЕРТ



А поможет нам в этом наш постоянный эксперт – врач-биохимик, автор научных работ по молекулярной биологии и генетике, практикующий специалист по аюрведе и фитооздоровлению Анастасия ГЕЙКО.

Фото из личного архива Анастасии Гейко

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Урбеч – это однородная масса, полученная путем перетирания орехов или семян. В пользу этого продукта говорит традиция – в восточных странах его готовят примерно с XVII века. И тогда урбеч действительно был фастфудом – питательной пастой наполняли сосуды и брали с собой в долгие походы и поездки.

Сегодня урбеч готовят практически из всего растительного, что содержит в своем составе масло.

Многие производители поддерживают традиции и используют для приготовления питательной массы каменные жернова. Получается, за четыре века технология приготовления урбеча не изменилась – разве что масштабы стали глобальными, промышленными.

Сырье все так же перетирается жерновами под высоким давлением без термической обработки, что делает урбеч привлекательным даже для сыроедов. Считается, что именно так исходные продукты сохраняют максимум своих полезных свойств. В процессе приготовления орехи или семена выделяют масло – это помогает урбечу приобрести однородную консистенцию. Никаких добавок и сахара в урбеч не добавля-

ПОД МИКРОСКОПОМ

Этот продукт действительно очень питательный, за что он и получил гордое звание суперфуда. Каждая паста, независимо от исходного сырья, содержит в своем составе не менее 500 ккал на 100 г.

В среднем в 100 г урбеча примерно 15 г белков, 40 г углеводов и 35 г жиров.

Наверняка худеющие взяли бы в этом месте за голову – да, калорийно получается!

При этом масса может содержать калий, кальций, железо, йод, цинк, марганец, фосфор (зависит от состава). Все урбечи богаты ненасыщенными жирными кислотами, аминокислотами, клетчаткой, в некоторых есть аскорбиновая кислота, каротин, таурин, биотин.

ИЗ ЧЕГО ДЕЛАЮТ?

Самый популярный вид урбеча (и один из самых дешевых, кстати) – льняной. «Я настороженно отношусь к семенам льна, – комментирует Анастасия Викторовна, – потому что, согласно Аюрведе, они негативно воздействуют на органы зрения, репродуктивную систему и в целом тяжелы для переваривания».

Помимо льняного, также существует подсолнечный, тыквенный, кунжутный, маковый, тминный, конопляный, кокосовый и даже абрикосовый урбеч (из абрикосовых косточек).

Есть также ореховые урбечи из кешью, миндаля, фундука, фисташек, арахиса, кедровых и грецких орехов.

У

потребление этого продукта благотвор-

но воздействует на:

органы ЖКТ –

избавляет от запоров,

улучшает работу пищеварительной

системы,

выводит

желчь

(правда,

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

здесь стоит насторожиться тем, у кого про-

блемы с печенью и желчным пузырем);

иммунную

систему –

насыщает организм питательными веществами, способствует быстрому восстановлению сил, является профилактикой различных заболеваний;

нервную

систему –

ненасыщенные жирные кислоты обладают

седативными свойствами, повыша-

ют стрессоустойчи-

вость;



ЭТОТ ФУД ТАКОЙ УЖ СУПЕР?

ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ

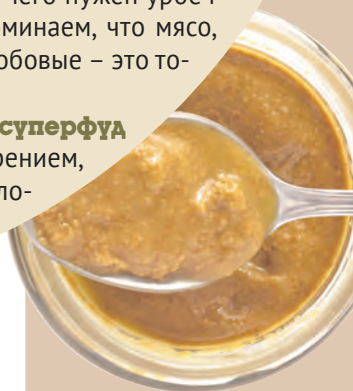
«Регулярное употребление этого суперфуда – прямой путь к закупорке каналов тела (от кишечника до сосудов и межклеточного пространства), – уверена Анастасия. – Хотя вокруг и пишут, что урбечи благотворно влияют на состояние сосудов, но, увы, его частое употребление со временем может дать обратный эффект».

Поэтому, прежде чем основательно ввести в свой рацион данный суперфуд, стоит серьезно подумать:

1. определить свои цели: для чего нужен урбеч – чтобы получить белок? И тут вспоминаем, что мясо, рыба, яйца, творог, просто орехи, бобовые – это тоже источники белка;

2. понять, а полезен ли этот суперфуд именно вам: что у вас с пищеварением, со стулом, часто ли вы устаете? Словом, стоит ли нагружать свой организм еще больше.

ПОЛЕЗЕН – ЭТО ФАКТ!



ВСЁ НЕ ТАК ОДНОЗНАЧНО

Максимум, что может «подпортить репутацию» урбеча, это надпись на этикетке о возможной аллергической реакции на компоненты продукта. Он и правда может быть опасным: орехи – распространенный аллерген, а арахис – тем более.

«Я не отрицаю, что продукт удобен, – поясняет Анастасия Викторовна, – можно не жевать горький кунжут горстями, а съесть пару ложек кунжутной пасты, и суточная потребность в кальции с лихвой покрыта.

Но, помимо жирности и высокой калорийности, есть еще одно свойство, которое делает этот продукт непригодным для частого и регулярного применения – его гомогенность.

Что это значит? Урбеч, по сути – перетертая паста. А любая гомогенная, то есть однородная, перетертая пища, согласно Аюрведе, повышает Капху, точнее, такое ее свойство, как «пиччилла» – «мутность».

НАША СПРАВКА

Капха состоит из соединения первоэлементов воды и земли – вот и представьте себе мутную липкую глину, забивающую все отверстия и не пропускающую воздух. Такие гомогенные вязкие продукты тяжелы для переваривания и усвоения, а также могут ухудшать переваривание и усвоение других питательных веществ, постепенно ослабляя пищеварение и снижая метаболизм (и повышая отложение ненужных «запасов»).

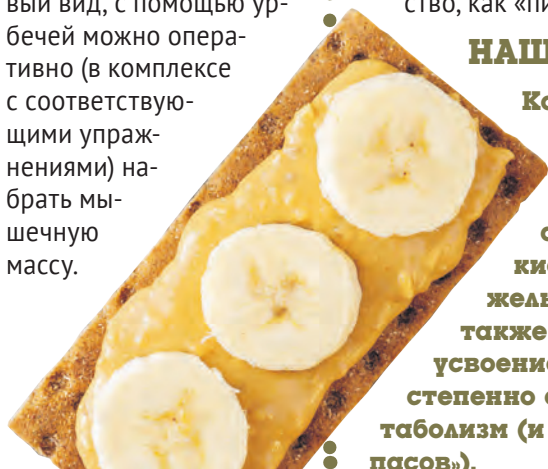
сердечно-сосудистую систему –

снижает уровень «плохого» холестерина, нормализует давление, способствует профилактике анемии;

мочеполовую систему –

налаживает женский гормональный фон.

Ну, и **бонусы для внешности** – кожа, волосы, ногти, зубы могут приобрести более здоровый вид, с помощью урбечей можно оперативно (в комплексе с соответствующими упражнениями) набрать мышечную массу.



КОММЕНТАРИЙ АНАСТАСИИ ГЕЙКО

Как специалист в области аюрведы, могу сказать, чтобы получить пользу от этого продукта, доши должны быть в норме, а огонь пищеварения – здоровый. Фактически – это еда для здоровых людей.

Собственно, вывод очевидный. Я не отговариваю от употребления и не демонизирую урбечи, но считаю своим долгом предупредить – изучайте информацию, прислушивайтесь к своему организму, соотносите необходимость вводить урбечи в меню с состоянием своего тела и во всем соблюдайте меру.

Подготовила
Ольга Бельская



Уткнувшись лицом в диванные подушки, я заливала слезами дорогую обивку. Пледом размазывала по щекам поплавшую тушь и изредка, когда становилось совсем невмоготу, вскрикивала и дергала ногами.

УЖЕ ЧЕРЕЗ ПАРУ ДНЕЙ ВСЕ ЗАБУДУТ

– Так, Насть, давай прекращай уже выть, – подруга прислонилась к моей плачущей, мокрой от слез щеке бутылку с ледяной водой. – Что такого страшного случилось-то?

– Ты не понимаешь, не понимаешь, – истерила я и от этого становилась противна сама себе. – Зачем, ну зачем я пошла в это шоу? Выставили меня полной идиоткой. Синим чулком. Старой девой. Жирной коровой. Ы-ы-ы-ы...

– Слушай, ну не преувеличивай. – Инна начала злиться. – Тебе всего лишь сказали, что твоя панакота изобилует «вкусными» калориями. И, как мне показалось, тебя похвалили, а не пожурили.

– Да-а-а? – взвилась я. – А то, что «теперь понятно, откуда у

СЕРДЕЧНОЕ ПИРОЖНОЕ



Женщина молода до тех пор, пока ее любят.

Гюстав Флобер

вас такие приятные округлости» и «странно, что еще никто не клюнул на такую мастерицу», тебя не смущает? Я пришла на кулинарное шоу, а меня наизнанку вывернули.

– Никто тебя не выворачивал. Ты сама зачем-то начала душу изливать. Никто тебя не просил, – уже не на шутку разозлилась Инна. – Да и потом, что такого? Это всего лишь шоу. Уже через пару дней все забудут, кто там и что говорил.

Я взвила еще громче. Этого уже подруга вынести не смогла. Схватила шляпку, сумочку, сунула ноги в босоножки и опрометью выскочила в подъезд.

К ПСИХИАТРУ ТЕБЕ НАДО

Когда через неделю я ехала в метро на работу, мне все время казалось, что на меня смотрят все – от мала до велика, показывают пальцем и смеются, лишь только я отворачиваюсь. Конечно, когда на выходе из троллейбуса совершенно незнакомый мужчина протянул мне руку, чтобы помочь выйти, и совершенно безобидно улыбнулся, я снова разрыдалась.

– Ты чего себя изводишь? – кричала в трубку Инна. – Никогда не думала, что ты такая истеричка. Живо прекращай, иначе я тебе психушку вызову, – пугала она меня.

Но вызывать пришлось не психушку. После моего неу-

дачного участия в кулинарном шоу и дурацких шуток ведущего я совсем перестала есть. Как отрезало. Даже, когда внутренне я уже успокоилась и почти перестала переживать из-за случившегося позора, аппетит так и не пришел.

Тогда я и попала в больницу. Здесь мне, правда, тоже пообещали встречу с психиатром, когда узнали мою историю. Но очень быстро все точки над «и» расставила резко подскокившая температура и результаты анализов.

– У вас серьезная инфекция почек, – вещал мне строгий врач в очках. – Нам придется запланировать на ближайшие дни операцию. Но вы молоды, сильны...

Я смотрела на, как мне казалось, юного доктора и почти ничего не слышала. Я была как в тумане, никак не могла собраться с мыслями. Боль накрывала такая, что я готова была под нож хоть сию минуту.

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.

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



С НАЧИНКОЙ ИЗ РОМАНТИКИ

ЗАСТЕНЧИВЫЙ ДОКТОР

– А вот мандарины вам пока нельзя, – Алексей надвинул очки поглубже на переносицу и погрозил мне пальцем. Я улыбнулась.

– Да знаю я, знаю. Но подруга хотела сделать мне приятное. Лёш, а возьмите, а. Деткам отнесете, – протянула я пакет с оранжевыми солнышками доктору.

Врач смутился.

– Я не женат, и у меня пока нет детей, – щеки его покрылись смешными красными пятнышками, отчего он стал казаться еще моложе.

– Тогда я предлагаю сделать из них цукаты и съесть вместе, когда будет можно.

Доктор покраснел еще больше.

– Через пару дней я смогу вас выписать, Анастасия Михайловна. Завтра возьмем у вас анализы, и, если все в нор-

ме... – доктор снова смутился. – Анастасия Михайловна, я хотел бы... Не хотели бы вы... Словом, не согласитесь ли вы поужинать со мной?

– Если это не мандарины... и не панакота, я согласна, – ответила я, улыбнувшись своему застенчивому палатному врачу.

ПОРА-ПОРА, ПОДРУГА

– И ничего ты не старая, – Инна рисовала мне брови. – Подумаешь, мужчина моложе тебя. Это сейчас модный тренд. Так что радуйся, ты на пике моды. Кстати, знаешь, есть такая передача, где можно преобразиться...

– Не-е-е! Никаких шоу. Хватит!

Инна засмеялась:

– И откуда я знала, что ты откажешься?

Мы перебрали с подругой весь мой гардероб, прежде чем остановились на элегантном, изумрудного цвета платье.

– Ты неотразима! – восхитилась подруга. – Короче так, ты на свидание, а я в свадебный салон. Присмотрю тебе подвенечный наряд. Пора-пора, подруга.

Мы обе рассмеялись. Я не питала надежд в отношении Алексея, но мне было приятно его внимание.

«К тому же я не синий чулок», – подумала я, отцокивая ритм каблучками, торопясь на свидание.

СЮРПРИЗ ДЛЯ МУЖА

– Слушай, а почему ты так не любишь панакоту? – поинтересовался у меня муж. – Вкусная же штука. Специально в кафе заказал, чтобы попробовать. И почему ты так на нее обозлилась?

Я кинула в Лёшку полотенце.

– Не скажу, – притворно надула я губы и тут же схватилась за живот.

– Что? – кинулся ко мне муж. – Опять почки? Болит?

Любить – это находить в счастье другого свое собственное счастье.

Готфрид Лейбниц

Голова не кружится? Ну-ка, давай на диван. Ноги вытяни.

Лёшка суетился вокруг меня, укутывая в плед и щупая лоб губами.

– Лёш-Лёш, – я рассмеялась, – со мной все в порядке. Я совершенно здорова. Просто слегка беременна.

Обалделый Лёшкин взгляд впился мне в живот. Муж даже плед откинул, чтобы рассмотреть его лучше.

– Ты уверена? Нет, правда? – на лице супруга расплывалась широкая счастливая улыбка.

– Уверена, – обняла я его. – Только знаешь что, не говори мне больше про эту панакоту. А то я могу тебя покусать ненароком.

И повалившись на диван, мы дружно рассмеялись.

Анастасия

Идеальная женщина та, у которой идеальный муж.

Бут Таркингтон

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, НАШИ ВЕРНЫЕ СОРАТНИКИ! БЛАГОДАРЯ ВАШЕМУ НЕРАВНОДУШИЮ И АКТИВНОМУ УЧАСТИЮ В ДЕЛЕ СОЗДАНИЯ ГАЗЕТЫ, С КАЖДЫМ НОМЕРОМ ОНА СТАНОВИТСЯ ИНТЕРЕСНЕЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЕЕ. ВОТ И СЛЕДУЮЩИЙ ГОТОВИТСЯ ПО СЛЕДАМ ВАШИХ ПИСЕМ И ЗВОНКОВ. И В НЕМ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- развернутый материал от врача-невролога о панических атаках и способах борьбы с ними;
- материал, развенчивающий мифы о плоскостопии;
- статью о таком нарушении пищевого поведения, как булимия: попробуем разобраться, чем это заболевание отличается от банального обжорства.



И конечно, вашему вниманию неизменно «вкусный» материал о полезных продуктах – на этот раз расскажем о пользе соленых груздей. Вместе сделаем зарядку от боли в голове и изучим меню на неделю при холецистите. Дорогие наши, мы стараемся не оставлять без внимания каждую вашу просьбу, каждый запрос. Звоните нам, пишите, читайте «Секреты здоровья» и будьте здоровы! Хорошего вам лета!

ЕСЛИ ПОСЛЕ СНА ПОЯВИЛИСЬ:

1. напряженность в мышцах;
 2. боль в области шеи и позвоночника;
 3. зуд кожи, чихание и другие признаки аллергии;
 4. в тело впиваются пружины;
 5. в матрасе появились углубления, бугры, вмятины;
 6. изделие потеряло внешний вид, источает неприятный запах, образовались пятна и царапины на внешней стороне;
 7. матрас начал скрипеть, шелкать и «стонать»;
- ! с матрасом пора расстаться без сожаления.

Пружинные матрасы:

- с зависимыми пружинными блоками (их еще называют «боннель»)
- с независимыми пружинными блоками

Внутри матрасов с зависимыми блоками пружины объединены между собой тонкой проволокой. Если тронуть одну пружину, то пружины, которые находятся рядом, будут тоже двигаться. Когда вы спите и переворачиваетесь на матрасе, нагрузка распределяется равномерно.

Матрасы с независимыми пружинными блоками будут хорошо подстраиваться под наше тело. В этих изделиях каждая пружина спрятана в свой чехол из ткани. Поэтому у них отличные ортопедические свойства.

Беспружинные матрасы:

- мягкие обладают хорошими ортопедическими свойствами;

НАМ ПОРА

расстаться

КОГДА ПОРА МЕНЯТЬ
СТАРЫЙ МАТРАС



На кровати с удобным и качественным матрасом и засыпать приятно, и просыпаться легко. Но у комфорта есть свои границы, и рано или поздно с матрасом придется распрощаться. Если, конечно, дорого здоровье спины и полноценный отдых. Итак, о матрасах.

НА ЗАМЕТКУ

Подумайте, какой высоты будет ваш будущий матрас: высокие модели подойдут людям с большим весом и людям преклонного возраста. Низкие модели будут удобны для детей.



ПОКУПАЕМ НОВЫЙ

ми, подойдут людям, у которых проблемы с суставами и позвоночником, еще они подходят для пожилых людей;

- средней степени жесткости

в них применяют жесткие и эластичные наполнители одновременно. Такие ма-

трасы хорошо поддерживают тело. Человеку с остеохондрозом грудного отдела позвоночника стоит отдать предпочтение именно этому виду матраса;

- высокой степени жесткости

состоят только из жестких наполнителей. Спать на таких матрасах хорошо тем, у кого проблемы с позвоноч-

ником, еще такие матрасы удобны для детей и подростков в фазу активного роста.

Беспружинные матрасы выпускают с искусственными или натуральными наполнителями. С каким наполнителем выбрать изделие – решать вам. Матрасы с искусственными наполнителями стоят дешевле.

Екатерина Сердечная

КАК УХАЖИВАТЬ?

Срок службы матраса можно увеличить, если правильно за ним ухаживать. Вот несколько универсальных советов:

- ✓ наденьте водонепроницаемый наматрасник, он защитит от пыли, грязи и плесени;
- ✓ наматрасник легко снять и постирать;
- ✓ через три месяца старайтесь переворачивать матрас, а через шесть – меняйте местами стороны ног и головы. Это нужно для того, чтобы слои продавливались одинаково и не образовывались заломы по форме тела;
- ✓ своевременно проводите чистку матраса от пылевых клещей, которые могут стать причиной аллергии;
- ✓ не применяйте отбеливатели и агрессивные химикаты, они могут разрушить структуру пенного наполнителя матраса, пользуйтесь мягкими моющими средствами и мылом;
- ✓ раз в год вызывайте на дом службу химчистки, чтобы профессионально обработать матрас.

Прислушивайтесь к советам специалистов, но последнее слово, естественно, оставляйте за собой. Ваше тело подскажет, на какой модели матраса ему удобно и комфортно. Удачного выбора!

Лето на даче – чудесное времяпровождение. И здорово было бы, если бы его не омрачали мелкие дачные неприятности – синяки, ушибы, укусы насекомых и т. п. К счастью, во многих случаях можно обойтись аптечкой с грядки.



СУХИЕ ВОЛОСЫ

Палящее летнее солнце серьезно повреждает волосы, делая их сухими и ломкими.

Для укрепления и блеска светлых волос заварите 2 ст. ложки ромашки литром кипятка. Через 15 минут процедите и ополосните волосы после мытья.

Для темных волос заварите литром кипятка 1 ст. ложку мяты и 1 ст. ложку листового черного чая. Волосы этим отваром нужно ополоснуть после мытья.

Хорошо помогает при ломкости волос маска из кефира. Кефир подогрейте и нанесите по всей длине волос. Для лучшего нанесения можно слегка увлажнить их. Накройте голову полиэтиленом и сверху утеплите махровым полотенцем. Оставьте на полчаса, после чего ополосните волосы теплой водой.

УШИБ НОГИ

Снимите обувь и опустите ногу в таз с прохладной водой. Затем наложите эластичный бинт и старайтесь в течение дня ногу не нагружать. Травмированной конечности нужно дать отдых.



— Есть ли жизнь на даче?
— Есть. Если там нет жены, тещи и огорода.

Дачный ФОРС-МАЖОР: АПТЕКА НА ГРЯДКЕ



УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Комары, мухи, оводы и другие подобные насекомые немало осложняют жизнь на даче. Для облегчения зуда и уменьшения раздражения приложите к месту укуса размятые листья подорожника или мяты на несколько минут. Можно приложить кожуру банана внутренней стороной на 3–5 минут или обработать укус соком лимона. При необходимости повторите процедуру несколько раз в течение дня.

ОТ СИНЯКА

При синяках хорошо помогает капустный сок. Благодаря антиоксидантам в его составе быстрее снимается воспаление. Капустный лист иссеките ножом для лучшего выделения сока, после чего приложите к синяку до полного высыхания.



ВЫВИХ ИЛИ РАСТЯЖЕНИЕ

Зафиксируйте пораженную конечность и наложите сверху охлаждающий компресс, например, лед из морозилки.

ОТ СУХОЙ КОЖИ НА СТУПНЯХ

Если вы носите открытую обувь, то зачастую это способствует огрубению кожи. Смягчить ее поможет маска из банана. Спелый банан разомните вилкой, добавьте 1 ст. ложку меда и равномерно нанесите на стопы. Держите до полного высыхания, затем смойте теплой водой.

ОЖОГ

При небольших повреждениях при тепловом ожоге, когда образуется покраснение кожи или сопровождается небольшими прозрачными пузырьками, рекомендуется охладить травмированный участок. Для этого его помещают под струю холодной воды на 10–15 минут. После чего обрабатывают место ожога специальными средствами.

При ожоге от солнца также необходимо кожу охладить. Нанесите холодный компресс или приложите к пострадавшему участку холодное влажное полотенце на 15 минут. А затем нанесите специальное средство от ожогов. Пейте больше жидкости – это ускорит заживление.

Если случился ожог от ядовитого растения (борщевик, пастернак луговой, лютик, молочай и др.), без промедления необходимо промыть пораженное место теплой водой с детским мылом и протереть слабым спиртовым раствором. Следует также принять антигистаминное средство и беречь поврежденную кожу от солнечных лучей.

Наталья Ноябрьская



Успенский пост И ПЕРВЫЙ СПАС

ЛЕТНИЙ ПОСТ В ПАМЯТЬ О БОГОРОДИЦЕ

? *В августе наступает Успенский пост. Моя бабушка держит пост и говорит, что так и надо встречать Богородичную Пасху – постом. Можно ли называть Успение Богородицы Пасхой?*

Александра, г. Коломна

С 14 по 27 августа нас ждет Успенский пост. Один из четырех строгих и значимых годовых постов, который длится две недели – до праздника Успения Божией Матери – 28 августа. Этот праздник называют еще Богородичная Пасха. У греков день Успения Богородицы называютлетней Пасхой. И действительно, события Успения почти повторяют события Воскресения Христова. Открыв пещеру, в которой погребли Матерь Божию, чтобы дать проститься с Богородицей опоздавшему апостолу Фоме, тела Пресвятой Девы не обнаружили. Изумленные апостолы молились Спасителю, чтобы Он открыл им, что стало с телом Его Матери. После вечерней трапезы Богородица явилась апостолам: «Радуйтесь! Я с вами во все дни; и всегда буду вашей молитвенницей перед Богом». Это Ее Пасха – переход из нашего мира в Вечность.

На примере жития и успения Богородицы мы ясно видим, что грех бороться можно.

А подготовка к этому празднику – и есть Успенский пост. Церковь помогает нам укрепиться в вере нашей, подготовиться к осознанию и принятию тайны исхода Божией Матери. Такая сходность по своей сущности с Воскресением Христовым наложилась на Успенский пост великопостную строгость. А для нас это счастливая возможность изменения, преображения своей жизни, возможность принести Заступнице нашей свой посильный труд.

КОГДА БЫЛ УСТАНОВЛЕН БОГОРОДИЧНЫЙ ПОСТ

? *14 августа начало летнего поста – Успенского. А когда начали поститься перед Успением Матери Божией?*

Анна Петровна, Воронежская область

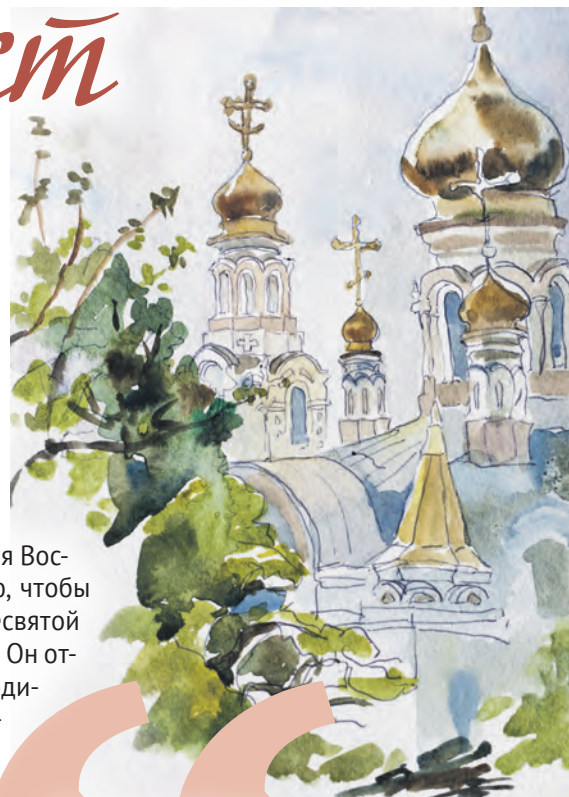
Святитель Симеон Солунский писал, что пост был установлен в память поста, который держала Сама Богородица, предчувствуя приближение своей кончины. Установить точно дату, когда Успенский пост стал повсеместным, непросто. Исследования показали, что в некоторых уставах в четырнадцатом веке пост еще не упоминался, хотя есть упоминания в летописях девятого столетия. Окончательное установление Успенского поста произошло на Константинопольском Соборе 1116 года. Тогда было установлено, что все православные христиане, согласно с древними уставами, должны соблюдать Богородичный пост, с 14 по 27 августа (по новому стилю).

ПОЧЕМУ ГОВОРЯТ, ЧТО БОГОРОДИЦА ГОД ОТКРЫВАЕТ И ЗАВЕРШАЕТ

? *Услышала в церкви такую фразу, что Богородица год открывает и завершает. Почему так говорят?*

Даша М., Подмосковье

28 августа мы празднуем Успение Богородицы, а 21 сентября праздник Ее Рождества. По церковному индикту (календарю) год начинается с 14 сентября. Получается, что открывается церковный год двенадцатым праздником Рождества Богородицы, а праздником Ее Успения завершается.



Настоящий постник тот, кто удаляется от всякого зла.

Святитель Василий Великий

ЧТО ОЗНАЧАЕТ СЛОВО «СПАС» В НАЗВАНИИ ПРАЗДНИКА МЕДОВЫЙ СПАС

? *14 августа наступает начало Успенского поста. В этот же день мы празднуем Происхождение Честных Древ Животворящего Креста, когда вспоминаем Иисуса Христа, чьей силой орудие казни (крест) сделалось деревом жизни для верующего человека. А еще есть народное название этого дня – Медовый спас. Что означает слово «спас» в названии праздника?*

Т. Н., г. Павлово

К этому дню поспевают сбор меда первого урожая, который принято освящать в церкви не просто как лакомство, а как знак Божественной благодати, и день праздника называют в народе Медовым спасом. «Спас» – сокращенная форма от слова «Спаситель».

Кстати, в древности в этот день проводили чин освящения воды. Поэтому есть еще одно название «Спас на воде».

Подготовила Светлана Иванова

ПРАВИЛА ЖИЗНИ

Сергей Корсакова

Русскому психиатру Сергею Корсакову довелось прожить очень короткую жизнь – всего 46 лет (22.01.1854 – 1.05.1900 гг.). Однако этого времени ему хватило, чтобы внести весомый вклад в развитие отечественной психиатрии, став одним из основоположников нозологического направления и московской научной школы, завоевать авторитет у современников.

«НАДЁЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК»

Сергей Корсаков родился в 1854 году во Владимирской губернии, в фабричном селе, ныне известном как город Гусь-Хрустальный, в семье управляющего.

В 12 лет, будучи учеником Пятой Московской гимназии, Сергей составил что-то вроде документа, который назвал «Правила жизни». В нем он написал: «Если случится повод что-нибудь доброе сделать, старайся сделать, а от всякого зла уходи или усовещайся его прекратить». Этому правилу сам Сергей Корсаков старался следовать всю жизнь.

В 1870-м, окончив гимназию с золотой медалью, он поступил на медицинский факультет Императорского Московского университета. Отсюда, снова с отличием, выпустился в 1875-м.

В сентябре 1875 года к известному невропатологу Алексею Кожевникову об-

ратился главный врач Преображенской психиатрической клиники (в наши дни психиатрический стационар им. В. А. Гиляровского) в поисках «надежного молодого человека на место ординатора». Кожевников порекомендовал Корсакова.

ПО ПРИНЦИПУ НЕНАСИЛИЯ

В то время условия содержания психических больных в клиниках не отличались гуманностью: камеры на десять человек, смирительные рубашки, кандалы.

Между тем, молодой Корсаков с первых дней работы начал активно выступать за права пациентов – против связывания и других мер насилия в их адрес. Забегая вперед, скажем, что с именем Корсакова в психиатрии связывают, в том числе, реформу режима и методов лечения душевнобольных.

В клинике, открытой в 1887 году на Девичьем Поле на пожертвования купе-

ческой вдовы Морозовой, он упразднил смирительные рубашки для больных и вообще любые меры насилия. Сергей Сергеевич внедрил «систему морального влияния», стараясь создавать в учреждении домашнюю обстановку – уютную и доброжелательную.

МИРОВОЕ ОТКРЫТИЕ

В 1876 году Корсаков был принят ординатором неврологической клиники медицинского факультета Императорского Московского университета. В этот же год он начал работу над диссертацией «Об алкогольном параличе».

Корсаков описал распространенное у алкоголиков заболевание – поражение периферических нервов в сочетании с нарушениями памяти и пространственной ориентировки. В 1897 году, на XII Международном съезде врачей заболеванию единодушно при-

своили интернациональное название «корсаковский синдром».

Описав заболевание, автор выделил его в самостоятельную нозологическую единицу. Так родилось новое направление в психиатрии – нозологическое. Душевные болезни с подачи Корсакова начали рассматривать как вполне самостоятельные заболевания (прежде господствовало симптомологическое учение, которое описывало различные психические заболевания как разновидности единого психоза). Кроме того, «корсаковский синдром» стал одной из первых психических болезней, причины которой удалось связать не с «нравственным падением», а с органическими поражениями нервной ткани.

ВСЕНАРОДНАЯ ЛЮБОВЬ

В 1893 году Сергея Корсакова награждают орденом святого Станислава второй степени и признают создателем русской психиатрической школы. Опыт Корсакова в работе с душевнобольными и алкоголиками изучают и перенимают коллеги из разных стран мира, он окружен почетом и уважением.

К сожалению, в скором времени у выдающегося ученого начинаются проблемы со здоровьем. В 44 года Корсаков переносит первый инфаркт: дает о себе знать наследственное заболевание сердца.

Корсакова не стало в 46 лет. Его похоронили в Алексеевском монастыре. Для одних лишь венков, двинувшихся вслед за гробом в монастырь, потребовалось несколько повозок.

Оксана Черных

С СУПЧИКОМ ХОЛОДНЫМ В ЖАРУ НЕ БУДЕШЬ *голодным*

Только в прочной, постоянной семье едят суп регулярно – писал известный русский учёный Вильям Похлёбкин, и с ним трудно не согласиться. Но что же делать хозяйкам в летний зной, когда даже помыслить невозможно о варке куриной лапши или о тарелке огненного борща? На помощь придут холодные супы – коих в кухнях народов мира придумано немало. А мы расскажем об их пользе, особенностях и разновидностях, как с диетической, так и с кулинарной точки зрения.

С ЧЕМ ИМЕЕМ ДЕЛО

Холодный суп – это идеальное блюдо для жаркого сезона. И этому есть логичное кулинарное объяснение: основа холодного супа – это овощи, фрукты или ягоды, которые поспевают как раз в летне-осенний период и имеют настолько насыщенный вкус и аромат, что горячей подачи для раскрытия вкуса просто не нужно.

Диетологи вместе с кулинарами также приветствуют употребление холодного супа в теплые деньки. Дело в том, что такое блюдо насыщает организм влагой, что особенно важно для людей, которые не умеют пить много воды. Кроме того, за счет обилия свежих овощей и фруктов в составе восполняются микроэлементы и минералы, которые организм усиленно расходует во время жары. А большой объем супа при низкой калорийности позволяет насытиться без вреда для фигуры.

Есть только одно «но» для пользы здоровью – все-таки температура подачи должна быть прохладной, но не ледяной, как бы ни хотелось холодненького в жару. Дело в том, что излишне холодная пища слишком быстро «проскакивает» из желудка в кишечник, и из-за этого организм не успевает усвоить полезные вещества, а также может начать брожение и метеоризм в кишечнике.

ВЫБИРАЕМ ПОДХОДЯЩИЙ ВАРИАНТ

Есть два основных подхода к приготовлению холодного супа:

1) Жидкая основа и «крошево» готовятся отдельно, охлаждаются, затем смешиваются прямо перед подачей. Именно так делают нашу любимую окрошку, свекольник, ботвинью, таратор.

2) Суп готовится как обычно, с термической обработкой большинства ингредиентов, затем остужается, чтобы при подаче блюдо было полностью холодным. Так делают испанский гаспачо, зеленые щи, холодные супы-пюре, некоторые сладкие супы.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Есть версия, что окрошку придумали бурлаки на Волге. В качестве пайка они получали квас и сушеную воблу. Рыба была очень жесткой, поэтому ее размачивали в квасе. Так и получился первый холодный суп – из кваса и рыбы. А уже потом в него стали добавлять разные овощи и травы.

Секреты приготовления

Стоит учесть несколько тонкостей, и любой холодный суп, будь то по рецепту или исключительно с вашей кулинарной фантазией, получится превосходным и полезным.

- Все продукты для окрошки, которые не принято есть сырыми, следует отварить и остудить. И, напротив, все продукты, которые можно есть сырыми, следует оставить сырыми.

- Все продукты при нарезке и заправке должны быть одинаковой температуры – поэтому заранее стоит охладить ингредиенты в холодильнике. Если вы заправляете суп кисломолочным продуктом или свекольным отваром, дополнительно в жидкость можно добавить крошеный лед – тогда заливку можно не разбавлять водой.

- Не стоит резать ингредиенты для супа слишком мелко, чтобы при заправке жидкостью они не превратились в кашу. Ориентир: размер крупной горошины – мельче не стоит.

- Ароматные мелко нашинкованные травы обогатят вкус холодного супа – не жалейте добропучка свежей зелени! Причем они сгодятся как для классических супов, так и для десертных фруктово-ягодных.

Ольга Бельская





Покроши и залей – НЕТ РЕЦЕПТА БЫСТРЕЙ

Прелесть летних рецептов – в их простоте и быстроте. Некогда нам тратить время на долгие кулинарные подвиги, уж лучше на речку сходить или в огороде потрудиться. Наши дорогие читатели с удовольствием помогут своими проверенными идеями, как легко и просто сварганить изумительные освежающие супчики!

✉ ГАСПАЧО

Ингредиенты на 4 порции:

- 8 помидоров • 6 огурцов
- 3 крупных сладких перца
- 1 луковица • 6 зубчиков чеснока
- 180 мл растительного масла • 1 ч. ложка соли или по вкусу
- пучок свежей зелени

Овощи разрезать на несколько частей, вырезать у перца семена, лук очистить. Взять небольшой кусочек каждого овоща и нарезать соломкой – оставить для подачи супа. В блендер вылить масло, добавить соль, лук и чеснок и взбить. Постепенно в массу, не прекращая взбивать на средней скорости, добавлять последовательно: огурцы, перец, помидоры. Перемешать, досолить по вкусу и убрать в холодильник минимум на час. При подаче положить горстку мелко нарезанных овощей в тарелку. Приправить сметаной и хреном.

Алла Говорова, г. Владимир



Энерг. ценность на 100 г – 50–60 ккал

✉ ВЕНГЕРСКИЙ ВИШНЁВЫЙ СУП

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г вишни без косточек • 5 ст. ложек сахара
- 1 стакан сметаны • 1 ст. ложка муки • 1 щепотка соли
- 0,5 стакана вишневого сока • 1 ч. ложка молотой корицы • 5 бутонов гвоздики



Энерг. ценность на 100 г – 162 ккал

Вишню залить 1 л холодной воды, всыпать сахар, довести до кипения и добавить специи. Смешать сметану, муку и соль и осторожно влить в вишневый отвар, варить на тихом огне, все время помешивая, 5 минут – не давать кипеть! В конце влить теплый вишневый сок, размешать, выключить и оставить охлаждаться на ночь. Подавать холодным.

Галина Румянцева, г. Смоленск

✉ СВЕКОЛЬНИК НА КЕФИРЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 0,5 кг свеклы • 0,5 кг молодого картофеля • 1 л кефира
- 4 куриных яйца • 4 свежих огурца • пучок укропа, зеленого лука, петрушки, кинзы • соль по вкусу

Чистую свеклу смазать растительным маслом, завернуть в фольгу и запекать час в духовке при 200°C. Остудить и очистить. Яйца сварить вкрутую, картофель отварить в мундире. Свеклу, огурцы, яйца, картофель нарезать одинаковым средним кубиком. Зелень очень мелко нарезать. Посолить по вкусу. Залить холодным кефиром, в который можно добавить пригоршню мелко дробленого льда.

Энерг. ценность на 100 г – 45 ккал

Ольга Тамолова, Пермский край



✉ ТАРАТОР

Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г свежих огурцов
- 1 ч. ложка сахарного песка
- 900 мл йогурта без добавок • 400 мл чистой воды
- 3 ст. ложки измельченных грецких орехов
- 2 дольки чеснока
- пучок укропа

Огурцы очистить или, если у них очень тонкая кожица, оставить как есть. Нарезать мелким кубиком. Сделать заливку. Измельчить зелень, чеснок пропустить через пресс. Йогурт развести с холодной водой, добавить зелень, чеснок, соль и черный перец по вкусу, сахар и измельченные грецкие орехи. Все тщательно размешать. Разложить по тарелкам огурцы и залить йогуртовой заливкой прямо в тарелках. Если очень жарко – вместо воды добавить в йогурт 10–12 кубиков льда.

Энерг. ценность на 100 г – 117 ккал

Арина Семёнова, г. Тверь



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.



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

ГОРОСКОП НА 5–18 АВГУСТА

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Звезды обещают Овнам успех в делах и прекрасное самочувствие. Важно не забывать хорошо высыпаться, больше гулять на свежем воздухе и постараться отказаться от сладкого.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецов ждет интересный период в жизни: новые знакомства, поездки и мероприятия. Но есть искушение вредных перекусов на бегу, старайтесь не злоупотреблять фастфудом.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам звезды советуют пересмотреть свой рацион и начать следить за питанием. Сейчас это особенно своевременно, ведь свежие овощи и фрукты доступны как никогда!

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам рекомендуется начать курс массажа и сдать необходимые анализы на уровень гормонов. Чаще давайте своему организму отдых, балуйте себя вкусной и полезной едой.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

У Стрельцов пик активности и желание все везде успеть. Ходите с палками, гуляйте на природе, ездите на велосипеде. Энергии хватит на все! Главное, не перенапрягайтесь.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Правильное питание и здоровый образ жизни звезды считают для Водолеев самым подходящим жизненным стилем на сегодняшний день. Прислушайтесь к небесным светилам!

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Астрологи рекомендуют Тельцам привнести в свою жизнь больше активного отдыха и умеренных физических нагрузок. Не забывайте носить удобную обувь и пить больше воды.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Занятия танцами под энергичную музыку – то, что Ракам непременно доставит удовольствие и поднимет настроение. Звезды советуют чаще звонить друзьям и близким – это важно.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам стоит больше времени уделять здоровью позвоночника. Возможно, понадобится консультация ортопеда и занятия ЛФК. Старайтесь в этот период не поднимать тяжести.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам пора урегулировать свой режим дня и начать делать утреннюю зарядку. Всего 15 минут легкой физической нагрузки в день способны придать вам сил и энергии!

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам сейчас доступны любые высоты в плане оздоровления собственного организма. Захочется заняться восточными практиками или постоять на гвоздях? Дерзайте! Почему нет?

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Для Рыб наступает удачный период для того, чтобы начать заниматься тем, о чем давно мечтали. Рыбалка, плавание, поход за грибами, танцы, йога? Нет предела фантазии!

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



29 июля – 11 августа
РАСТУЩАЯ ЛУНА



12 августа
ПОЛНОЛУНИЕ



13–26 августа
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

5–11 августа – растущая Луна 2 фаза – удачный период для планирования отдыха, тренировок, занятий спортом, а также оздоровительных марафонов и прохождения курсов лечения. Плановые оперативные вмешательства и физиопроцедуры пройдут успешно и приведут к положительному результату, самочувствие непременно улучшится.

12 августа – полнолуние – этот день лучше постараться провести в тихой, спокойной обстановке, избегая интенсивных нагрузок, дли-



тельных поездок, изнуряющей работы, ссор и конфликтов. Важно как можно более позитивно смотреть на мир, пообщаться с близкими людьми, отдохнуть на природе.

13–18 августа – убывающая Луна 3 фаза – прекрасное время для занятий фитнесом и йогой, избавления от вредных привычек, начала разгрузочных дней и диет. Находясь в созидательном энергетическом потоке этого плодотворного периода, можно многое успеть сделать, любые положительные начинания увенчаются успехом и принесут пользу.

«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

№ 15 (158). Дата выхода:
05.08.2022

Подписано в печать: 29.07.2022
Номер заказа – 2022-02399
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 03.08.2022

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

Тираж 170 850 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 использо-
вание присланных материалов в лю-
бой форме и любым способом в из-
даниях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

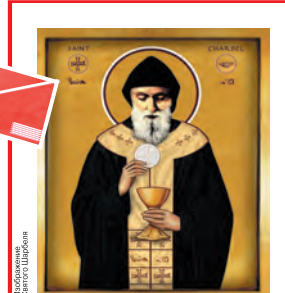
Исцелиться может каждый, и вы - не исключение!

Святой Шарбель прибыл в Россию из Беларуси.

Рассказ о помощи Шарбеля

Мария Ивановна Б., село Терехово:

«Я хотела набрать святой воды из ключей, которые в парке, но поскользнулась, упала на руку, не могла встать, боль была дикой. Я даже испугалась – наверное, сломала руку. Еле дошла до дому. Несколько дней меня лечили – делали уколы, массаж, растирали мазями ушибленное место. К сожалению, боль не проходила. Совершенно случайно, словно кто-то подтолкнул, вспомнила, что у меня есть газета с изображением Святого Шарбеля. Приложила несколько раз к больному месту и почувствовала, как мне стало лучше. И вскоре боль отступила совсем. Я даже поверить этому не могла».



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

ОТКУДА РОССИЯ УЗНАЛА О ШАРБЕЛЕ?

Отрывок из книги «Святой Шарбель. Новый взгляд/Т. Н. Адамова», Харвест, Минск, 2019.

16+ ...Начало в предыдущем номере

Женщина благожелательно улыбнулась: «Из России, наверное? Приезжают к нам часто, да. Только некоторые, знаете, удивляются, – вот покупают такую у нас картиночку, а я им говорю – вы поймите, у нее же совсем не та сила, как если вы вырезаете святого Шарбеля из газеты или из журнала. Это ведь иконка настоящая, освященная. А вы ведь сами можете такую иметь, просто вырежете, наклейте на бумагу или в рамочку вставьте и попросите скенда освятить. Или знакомых каких попросите, которые ходят, если са-

ми в костел не пойдете. А то может быть, что и батюшка ваш вам освятит, Бог-то у нас один». Тут я еще больше обрадовалась своему «сувениру» – люди вырезают из газеты и даже не догадываются освятить, а у меня – настоящая икона. Тем более, что раньше мне как-то не приходило в голову приобретать в осмотренных белорусских храмах изображения святых. Поблагодарив женщину, я дочитала информацию о святом Шарбеле.

...Это случилось в далеком 1936 году, но верующие помнят о чуде до сих пор. Семь месяцев у монахини Марии Абель сильно болел желудок. Лекари Ливана и Египта пыта-

лись помочь монахине, излечить ее запущенное тяжелое заболевание. После операции, которая длилась четыре часа, Марии стало еще хуже. В дополнение к болям выпали зубы, отказали руки и ноги. Мария поняла, что близится ее конец. Узнав о феномене святого Шарбеля, она стала еще усерднее молиться, мысленно прося его помощи. «Если вы хотите помочь мне, – просила она святого, – то явитесь мне во сне». И в ту же ночь Мария увидела себя в маленькой часовенке коленопреклоненной. Рядом с ней был... Шарбель. Он тоже молча молился, а затем благословил ее.

Продолжение в следующем номере...

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: 1399р.

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

количество ограничено!

Уникальная Настольная Икона (Для защиты семьи и дома)

На подставке
Размеры: 100 мм х 64 мм



«Молитва Святого Целителя Шарбеля» Сделана из целебного камня Обсидиан

Цена: 1999 р.

количество ограничено!

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

Исцеляет все болезни

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»

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

16+ новинка! Цена: 999 р.

Цена одного изделия: 599р.

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ
ГЕМАТИТОВЫЙ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК
НОВИНКА!

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебро: 599р.

Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм
Крестики: мужские, женские и детские.
Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Кольцо «Морская жемчужина» с молитвой Николаю Чудотворцу

Уникальное кольцо
Позолота, 24к
серебро
цена: 1099 р.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

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

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан

на тесемке
цена: 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» (охраняет водителей),
- «Блаженная Валентина» (защита всех матерей),
- «Ангел-Хранитель» (охраняет от беды).

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

- Кольцо и серьги «Защита ангела»
- Кольцо и серьги «Греческая фантазия»
- Позолота 24к.
- Детские серьги «Ангелочки»
- С нежным фианитом
- Серьги «Русский кокошник»
- Позолота 24к. и серебро
- Серьги «Капля дождя»
- Ширина: 14мм. Длина: 25мм. Позолота 24к.
- Кольцо «Вера, Надежда, Любовь»
- Позолота 24к и серебро

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

- «Розовая Изумрудный глаз»
- «Зимняя вишня»
- «Изысканный алмаз»
- «Морская волна»
- «Божественность»
- Уникальное тройное кольцо
- «Изумрудный глаз»
- «Изысканный алмаз»
- «Морская волна»

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1999 р.

- Нефрит: «Агат», «Коралл», «Малахит», «Голубой агат», «Сардоникс», «Сардолик»
- Серьги:

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

- «Розовая мечта»
- «Зимняя вишня»
- «Изумрудный глаз»
- «Изысканный алмаз»
- «Морская волна»

Серьги и кольцо «Розовый кварц»

Серьги: позолота 24к.

Кольцо: позолота 24к.

Цена изделия: 1599 р.

Цена изделия: 1299 р.

Брошь «Ежик»

Высота: 2 см
Ширина: 3 см

Цена: 1299 р.

Крестики: мужские, женские и детские.

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Уникальное кольцо с молитвой Николаю Чудотворцу

Позолота, 24к
серебро
цена: 1099 р.

Как с нами связаться? ↓

БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК по всей России: 8-800-200-15-57

ИП Шеремет С. В.

ОГРНИП 321673300004616

Viber +375-25-735-71-71

Реклама

Соль для ванн Bradex добывается на Илецком солевом месторождении, на месте древнего Пермского моря. Это море существовало на территории Оренбургских степей в Палеозойскую эру почти 300 миллионов лет назад и оставило после себя уникальное ценное сырье. По сравнению с продукцией других месторождений, оно содержит гораздо больше минеральных веществ и активных компонентов, а и общий состав оптимально сбалансирован. Ведь недавно Илецкая соль завоевала золотой приз Европы на Парижской всемирной выставке.

Прием ванны — одна из самых популярных домашних оздоравливающих процедур. В горячей или теплой воде полезные вещества быстро проникают в поры нашей кожи и благотворно воздействуют на организм. А соль с добавлением трав усиливает косметический и лечебный эффект.

Очень важно, чтобы соль для ванн была изготовлена из натурального сырья. Ведь свойства морской воды до сих пор не удалось воспроизвести в лабораторных условиях. Лекарственные травы в составе соли для ванн Bradex комплексно воздействуют на здоровье и создают ощущение близости с природой. Активные вещества в составе растений воздействуют не только на кожу, но и оздоравливают органы дыхания. Благодаря высокой концентрации полезных веществ соль расходуется очень экономно: на ванну будет достаточно 2—3 столовые ложки.

Расслабиться после напряжённого дня поможет ванна из морской соли с цветками лаванды от Bradex. Лаванду издавна используют как природное антибактериальное средство. Отвар этого растения хорошо снимает раздражения. Лаванда успокаивает и расслабляет. Солевая ванна с цветками лаванды — это прекрасное завершение дня.

Ярко выраженным терапевтическим эффектом обладает соль для ванн «Антистресс» с добавлением сульфата магния — так называемой английской соли, которая улучшает циркуляцию крови и приводит нервную систему в порядок. У нее есть выраженный спазмолитический эффект. Такая ванна отлично спасает после тренировки, помогая расслабить напряженные мышцы.



РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405,
г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8,
ОГРН 1057746505002

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

ВЫБИРАЕМ СОЛЬ ДЛЯ ВАННЫ

BRADEX™
Cosmetics

Если у вас чувствительная или проблемная кожа, то Bradex предлагает вам остановить выбор на морской соли с цветками календулы. Цветки календулы — природное антисептическое средство. Такая соль для ванн снимает зуд и раздражение, ускоряет заживление ран и размягчает мозоли. Если вы принимаете горячую ванну, то вдыхание паров отвара календулы облегчит протекание респираторных заболеваний.



Ванна с солью с бутонами роз сделает вашу кожу мягкой и эластичной, а такие дефекты, как расширенные поры или сосудистые звёздочки — менее заметными. Аромат розы благотворно действует на нервную систему, помогает справиться с головной болью. Запах розы ассоциируется у нас с женственностью, свежестью, молодостью и красотой. Такая ванна улучшит не только самочувствие, но и настроение.



Соль для ванн — это недорогой и доступный способ впустить в свою жизнь маленький праздник. Красивая баночка, аромат трав, немного тишины и спокойствия помогут завершить любой день положительными эмоциями.

Приобрести соли для ванн Bradex Cosmetics можно на маркетплейсах Wildberries и Ozon. Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте bradex.ru