

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 07 (174)

7 – 20 апреля
2023 года



ПАРАЛИЧ БЕЛЛА

ПОЧЕМУ СЛАБЕЕТ ЛИЦЕВОЙ НЕРВ

СТР. 10–13

ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

ГИМНАСТИКА ПРОТИВ СТРЕССА

СТР. 14

ВАМ К ЛИЦУ!

ПРОЦЕДУРЫ КРАСОТЫ ВЕСНОЙ

СТР. 22–23

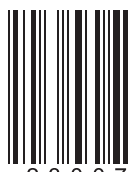
ТОПЛЁНОЕ МАСЛО

ЛУЧШЕЕ ДЛЯ ЖАРКИ?



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 3 0 0 7

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ОЛЬГА БАХУРИНА
из Красноармейска:

**Я ПОБЕДИЛА ОНКОЛОГИЮ,
ВЕРНУВШИСЬ К СЕБЕ
НАСТОЯЩЕЙ**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

7 апреля

Убывающая Луна в Скорпионе

- + посещение ЛОР-врача, цикорий
- горячая ванна, нагрузка на шею

8 апреля

Убывающая Луна в Скорпионе

- + пешая прогулка, крестоцветные
- подстригание ногтей, острая пища

9 апреля

Убывающая Луна в Стрельце

- + зарядка для суставов, творог
- избыток соли, тяжелые сумки

10 апреля

Убывающая Луна в Стрельце

- + полоскания горла, ингаляции
- холодные напитки, промокшие ноги

11 апреля

Убывающая Луна в Козероге

- + внешнее преображение, какао
- грустные мысли, тяжелые фильмы

12 апреля

Убывающая Луна в Козероге

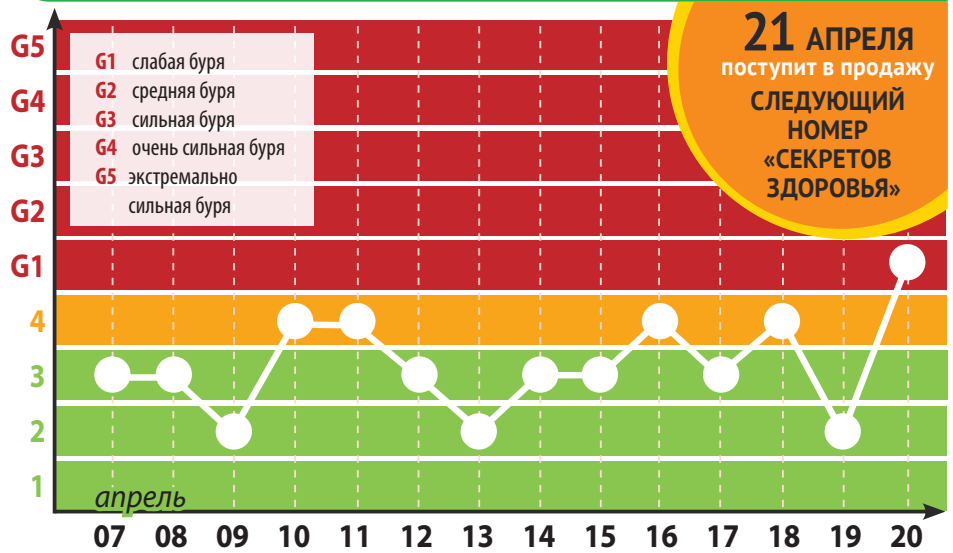
- + упражнения на растяжку, редис
- сдоба, залипание в гаджетах

13 апреля

Луна в Водолее, последняя четверть

- + увлажнение кожи, ягодные морсы

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возмущенная ● Магнитная буря

- тесная обувь, перекусы на бегу

14 апреля

Убывающая Луна в Водолее

- + цельнозерновые каши, пение
- газированные напитки, узкие брюки

15 апреля

Убывающая Луна в Водолее

- + морская рыба, зарядка для коленей
- работа в земле без перчаток, чеснок

16 апреля

Убывающая Луна в Рыбах

- + блюда из яиц, поездка за город
- жирное мясо, просмотр телешоу

17 апреля

Убывающая Луна в Рыбах

- + цитрусовые, уход за стопами
- крепкий кофе, кардионагрузки

18 апреля

Убывающая Луна в Овне

- + плавание в бассейне, яблоки
- конфликты, алкоголь

19 апреля

Убывающая Луна в Овне

- + работа в саду, свежая зелень
- переутомление, голодание

20 апреля

Луна в Тельце, новолуние

- + артикуляционная гимнастика
- игнорирование завтрака, бекон

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, А НЕ ДОБАВИТЬ ЛИ НАМ В НАШИ НОМЕРА НЕМНОГО ПЕРЧИНКИ? ВЕСНА, РОМАНТИКА, ЭНДОРФИНЫ... ПРЕДЛАГАЕМ РАЗУЗНАТЬ, КАКИЕ ЖЕ БЛЮДА И ПРОДУКТЫ ПОЗИТИВНЫМ ОБРАЗОМ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ЛИБИДО. НО, КОНЕЧНО, ЭТО ДАЛЕКО НЕ ВСЕ.

В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ ВАС ЖДЕТ:

- практическое руководство о том, как «ужиться» с артрозом, не меняя качества жизни;
- статья о надоедливой икоте и способах от нее избавиться;
- материал о причинах отечности лица и возможностях решить проблему.



А ТАКЖЕ

поведаем о пользе для здоровья доступной и вкусной свеклы; расскажем, какие советы дает Луна по поддержанию самочувствия в норме; дадим новую пищу для ума в виде сканвордов и загадок и еще много-много всего интересного и полезного.

НЕ ПРОПУСТИТЕ, СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 21 АПРЕЛЯ.

ШПАРГАЛКА АЛЛЕРГИКА: календарь цветения

ЮГ РОССИИ

- **Абрикос, алыча, кипарис** – март
- **Верба** – март-апрель
- **Вишня, клен, дуб, ясень, персик** – апрель
- **Платан, сирень** – апрель, май
- **Рапс, рис** – апрель-июнь
- **Одуванчик, орех, свекла, сосна** – май
- **Каштан, липа, шелковица** – май-июнь
- **Камыш, клещевина, рожь** – июнь
- **Лещина, подсолнечник** – июнь-август
- **Будина, лебеда, полынь, софора** – июль
- **Амброзия** – июль-сентябрь
- **Пырей** – сентябрь

СРЕДНЯЯ ПОЛОСА РОССИИ

- **Ольха, ива, орешник, осина, тополь** – апрель
- **Береза, клен, дуб** – май
- **Сосна** – май-июнь
- **Одуванчик** – июнь
- **Овсяница, ежа, пырей** – июль
- **Полынь, амброзия** – август-сентябрь

ПОВОЛЖЬЕ

- **Вяз, ива** – апрель
- **Береза, дуб, клен, ольха** – май
- **Осина, сосна, тополь** – май-июнь
- **Одуванчик** – июнь
- **Злаки, липа** – июнь-июль
- **Овсяница, ежа, пырей** – июль
- **Крапива, полынь** – июнь-август
- **Лебеда, амброзия** – июль-сентябрь

УРАЛ

- **Ольха, ива, осина, береза, лещина** – апрель-май
- **Клен, вяз** – апрель-июнь
- **Дуб, ясень** – май
- **Сосна** – май-июнь
- **Ежа, липа** – май-июль
- **Овсяница** – май-август
- **Рожь** – июнь
- **Костер** – июнь-август
- **Лебеда** – июль-август

СЕВЕРО-ЗАПАД РОССИИ

- **Лещина** – апрель
- **Ольха** – апрель-май
- **Ива** – апрель-июнь
- **Береза, ясень** – май-июнь
- **Тополь, вяз, клен** – май
- **Дуб, хвойные** – июнь
- **Злаки** – июнь-август
- **Щавель** – июнь-июль
- **Липа** – июль
- **Лебеда, полынь** – август-сентябрь

СИБИРЬ

- **Береза** – май
- **Одуванчик** – май-август
- **Ежа** – июнь-июль
- **Полевика белая, овсяница, пырей** – июль
- **Лебеда, подсолнечник** – июль-август
- **Куккуруза** – август
- **Полынь** – июль-сентябрь

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Не только пыльца может стать причиной поллиноза. Споры плесневых грибов в атмосфере, в преющей скошенной траве или опавшей листве, тоже могут здорово подпортить жизнь аллергикам. В особенности детям, чей иммунный ответ на аллергены еще слишком ярко выражен.

Санаторий «НАДЕЖДА»
СКИДКА 30%
на санаторно-курортное лечение

от 2030 рублей

- В стоимость включено:**
- Проживание в 1 корпусе (2-х местные номера, удобства на этаже).
- В главном корпусе:**
- Пятиразовое питание по заказному меню в ресторане;
 - Лечение по профилю
 - Посещение бассейнов санатория (минерального, большого плавательного);
 - Сауна (по расписанию);
 - Кафе-бар;
 - Детская комната;
 - Развлекательные программы для детей и взрослых.

Сайт: www.nadegda.ru
E-mail: san.nadegda@mail.ru

Территория 6 Га. Свои скважина
столовой и минеральной воды.
Чистейший лесной воздух!

от 3010 рублей

- В стоимость включено:**
- Проживание в главном корпусе в комфортабельных номерах;
 - Пятиразовое питание по заказному меню в ресторане;
 - Лечение по профилю;
 - Посещение бассейнов санатория (минерального, большого плавательного);
 - Сауна (по расписанию);
 - Кафе-бар, детская комната;
 - Развлекательные программы для детей и взрослых.

Чувашская республика,
г. Новочебоксарск, ул. Набережная, 46
Телефон: 8 (8352) 77-04-04

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

✉ ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Каждую весну почти все члены моей семьи становятся вялыми, как сонные мухи, чешутся с ног до головы и отказываются даже от самых изысканных из моих кулинарных шедевров. А причина оказалась проста – авитаминоз. Это мне подруга подсказала, которая своих домочадцев уже из этой хандры вытаскивала. Вот такой рецепт она посоветовала: нам понадобится по 200 г кураги, лимона, клюквы, грецких орехов и изюма. Все это дело мы тщательно измельчаем в блендере, добавляем мед по вкусу, и все, можно пробовать. Я уж не говорю о том, насколько это вкусно. Главное – уже через пару недель все повеселели и были полны энергии, это факт. Достаточно 1 ст. ложки в день.

Лилия Гольнова, г. Анапа

Наша справка

Абсолютно все перечисленные продукты обладают превосходными иммуноукрепляющими свойствами, в их составе содержатся витамины А, В, С, Е, К, РР и другие. Такой микс может быть очень полезным для здоровья в целом и борьбы с авитаминозом в частности.



НЕ ПОДМОЧИТЬ РЕПУТАЦИЮ

Муж у меня в последнее время совсем приуныл, столкнулся с такой проблемой, как гипергидроз, то есть чрезмерная потливость. Проблем с лишним весом у него нет, за гигиеной всегда очень следит, по нескольку раз в день душ принимает, на гормоны сдавали – все в порядке. Лечиться пробовали, но проблема не уходила, а самооценка супруга опускалась все ниже.



Чуть ли не отказывался из дома выходить. И тут я случайно откопала средство, которое помогло нам значительно улучшить ситуацию. Нам понадобится гамamelis, шалфей и крепкий черный чай. Нужно хорошо прокипятить по столовой ложке шалфея и кашицы из гамамелиса с листовым черным чаем. Затем



смачиваем ватные диски в средстве и хорошо протираем все проблемные зоны, смывать не нужно. Результат в нашем случае был быстрый и очень заметный.

Ангелина Баланина,
Рязанская область

Наша справка

Шалфей, гамamelis и черный чай обладают вяжущими свойствами благодаря большому содержанию дубильных веществ. Такой отвар может сузить поры, а значит, снизить потоотделение, успокоить кожу и избавиться от неприятного запаха пота, вызванного бактериями.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ДЕРЖИТЕСЬ КРЕПЧЕ

Чтобы пуговицы на любимой блузке или рубашке мужа держались дольше и не спешили улетать, покрасьте их сверху прозрачным лаком для ногтей. Тот скрепит нитки, и пуговички будут держаться крепче.

Людмила Н., г. Мурманск



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ СПОРЫШ ПРОТИВ ЦИСТИТА

Сейчас меня поймут, я думаю, очень многие девушки и женщины. За плечами многолетние походы по вра-

чам и миллионы сданных анализов, и все с одной единственной целью – избавиться от постоянных обострений цистита. Конечно, речь сейчас

пойдет не об отказе от медикаментозного лечения, а о том, что помогло мне в совокупности с ним значительно снизить частоту появления неприятных симптомов. Все просто: 3 ст. ложки спорыша завариваем стаканом крутого кипятка и ждем 15 минут. Пить нужно по половине стакана 2 раза в день. Курс около двух недель.

Инга Конева, г. Астрахань

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПРОЧЬ, МЕЛКОТА!

Чтобы моль, жучки и червячки перестали атаковать баночки с мукой, макаронами и крупами, просто положите в каждую по паре лавровых листочков. Победа!

Варвара Кирьянова, Воронежская обл.



Наша справка

Спорыш является отличным мочегонным и противовоспалительным средством благодаря флавоноидам и другим активным веществам в его составе. Поэтому он действительно может облегчать симптомы урологических заболеваний.

СКОВАННОСТЬ В ДВИЖЕНИЯХ? СЛОЖНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ? ДИСКОМФОРТ В СУСТАВАХ?

Новый усиленный природный комплекс "Меланекс Сустолад"¹ разработан для здоровья костей и суставов из природного сырья высшего качества ведущими технологами Алтая!

В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ"

КАЖДЫЙ ЖЕЛАЮЩИЙ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ 2 УПАКОВКИ "МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД" СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО.²

Просто позвоните, назовите промокод программы, и мы вышлем Вам посылку!

Компоненты в составе "Меланекс Сустолад" способствуют:

- ✓ облегчению движений;
- ✓ улучшению циркуляции крови;
- ✓ комфорту в спине и суставах.

ВНИМАНИЕ! Программа работает только

до 7 мая

2023

2384

КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО, ВЫДАЕТСЯ СТРОГО НЕ БОЛЬШЕ 2 УПАКОВОК В ОДНИ РУКИ.



Телефон горячей линии:

8-800-100-86-57

Звонок бесплатный



**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78



АИР СПАСЁТ ОТ ДЕРМАТИТА

Я аллергик с самого детства. Редко удается навернуть шоколада с мандаринами или поиграть с соседской собачкой без ущерба для состояния кожи. Практически мгновенно появляется дерматит на руках и ногах. Но отказываться от маленьких радостей жизни или все время глотать таблетки не хочется, поэтому открыла для себя очень полезный рецепт. Берем 2 ст. ложки измельченного корневища аира и заливаем стаканом холодной воды, теперь оставляем настояться на 8–9 часов. Затем с помощью водяной бани нагреваем раствор около 25–30 минут. Когда жидкость полностью остынет, процеживаем, и можно принимать. Дозировка должна быть такая: примерно полстакана отвара 2 раза в день за час до еды. Я пользуюсь этим рецептом уже пару недель, и действительно кожа стала гораздо чище, снизилась частота проявлений аллергии.

Екатерина Малышова, г. Новокузнецк

Наша справка

Корень аира действительно обладает мощными противоаллергическими свойствами. В нем содержится большое количество пальмитиновой кислоты, которая способствует ускорению регенерации кожи, снятию раздражения и шелушения.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



ХВОЯ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

У меня трое детей, сын еще в садик ходит, а дочки – в школу. Ну и приносят они мне по очереди самые разные вирусы и болячки домой, а у меня иммунитет очень слабый. Стоит на меня чихнуть, и вот я уже в полубессознательном состоянии дрожу под горой одеял с градусником в обнимку. Сами понимаете, с детишками я не могу позволить себе такую «роскошь» слишком часто, поэтому всеми силами искала, как бы укрепить мой слабенький иммунитет. И ведь нашла-таки.

Промываем примерно 4 стакана сосновой хвои под холодной водой и ножницами нарезаем ее на маленькие кусочки. Заливаем 3 стаканами воды и добавляем 2 ст. ложки лимонного сока. Отправляем в темное место на 3 суток, чтобы настоялось, затем процеживаем, и мож-



но пить. Совсем не лишним будет добавить мед по вкусу. Я действительно заметила, что стала реже и менее тяжело болеть.

*Валерия Аташова,
г. Москва*

Наша справка

В сосновой хвое содержатся эфирные масла, которые положительно влияют на выработку лейкоцитов, а аскорбиновая кислота и каротин известны своей пользой для иммунитета. Кроме того, в состав входят и дубильные вещества, которые обладают противовоспалительным эффектом.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

СЁРФ-ЛОКОНЫ



Я думаю, все девушки со мной согласятся, что небрежные пляжные кудряшки смотрятся очаровательно, но делать такую прическу при помощи утюжка слишком долго, а в салоне довольно дорого. Просто нанесите перед сном на волосы несмываемый уходовый крем и наденьте шапочку для душа, спрятав под нее все волосы. Утром останется только слегка распределить прядки руками.

София Бережнова, г. Владивосток

ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

ОТОГНАТЬ ГАСТРИТ

Гастрит – мой вечный спутник уже лет 10. Беззаботная жизнь, когда я могла есть и пить что угодно и в каких угодно коли-

чествах, не рискуя снова пачками глотать таблетки, казалась чудесным сном. Конечно, хочу сразу отметить, что самое важное – соблюдать определенную диету, чтобы обострения не беспокоили, но есть одно чудесное средство, которое значи-



тельно улучшило качество моей жизни. Кладем в кружку 20 г измельченных листьев перечной мяты и 5 г золототысячника, заливаем крутым кипятком, сверху накрываем блюдечком и даем настояться минут 30–40, потом сцеживаем. Заваривать и выпивать такой чай нужно за 30 минут до приема пищи, 3 раза в день.

Татьяна Киреева, г. Санкт-Петербург

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПОЛНАЯ ГЛАДКОСТЬ

Если вас беспокоит небольшое шелушение на лице, например, вокруг крыльев носа или над бровями, то есть простой способ быстро от него избавиться. Нанесите обычную гигиеническую помаду с пантенолом на проблемные места, а через 10 минут сотрите остатки мягким полотенцем. Вся отмершая кожа очень легко убирается.



Лидия Зорева, г. Норильск

Наша справка

Мята обладает спазмолитическими и анальгезирующими свойствами, то есть помогает снимать болезненные ощущения и успокаивает спазмированный желудок, золототысячник способен улучшать пищеварение, стимулируя работу пищеварительных желез.

КАК РАЗОГНАТЬ МЕТАБОЛИЗМ ПОСЛЕ ЗИМЫ

Перепады настроения, ночные «набеги» на холодильник, а то вдруг полное отсутствие аппетита, сухость кожи, упадок сил и не желающий уходить вес... Ну что, здравствуй, весна, а вместе с ней авитаминоз, а значит, замедленный обмен веществ и простудные состояния. Холодный сезон истощил организм, что и говорить. Будем восстанавливаться!

НАША СПРАВКА

Метаболизм, или обмен веществ – это совокупность химических реакций, происходящих в организме. Чем ниже скорость этих реакций, тем дольше клеткам организма приходится ждать «подпитки», и тем она скуднее.

ПОЧЕМУ ВЕСНОЙ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ ЗАМЕДЛЯЮТСЯ?

В холодное время года мы меньше двигаемся, плюс серость и хмарь коротких зимних дней лишают нас витамина D. Факторами, влияющими негативно на обмен веществ, также являются недолеченные простудные состояния, нездоровое питание,

вредные привычки, стрессы, дефицит железа и кальция, неотлаженный питьевой режим.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Замедленный обмен веществ опасен, прежде всего, своими возможными последствиями:

- нарушения сна;
- перепады настроения;
- хронический стресс;

- невозможность снизить вес;
- ухудшение качества ногтей и волос;
- нарушения стула;
- «скачки» артериального давления;
- повышение уровня холестерина и сахара и, как следствие, увеличение риска сердечно-сосудистых и эндокринологических заболеваний.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

Высыпаться, больше двигаться, чаще гулять, не пропускать завтрак и пить достаточно чистой воды. В меню сделать акцент на овощах и фруктах. Принимать по утрам контрастный душ и делать самомассаж. Уже эти условия помогут

значительно улучшить обмен веществ.

Наряду со здоровым образом жизни помощником в улучшении метаболических процессов в организме может служить препарат Дибикор®. Положительно влияя на жировой и углеводный обмен, Дибикор® помогает поддерживать уровень холестерина и сахара в норме. Немаловажно, что препарат повышает работоспособность при физических нагрузках – важном звене активизации обмена веществ.

РЕКЛАМА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Многолетнюю зелёную травку с белыми цветочками, собранными в зонтик, каждый из нас видел и не раз. Но о том, насколько полезно может быть это растение, задумывались далеко не все. А между тем, в древней Руси она спасала в голодные годы целые семьи, когда запасы зерна иссякали. Так и появилась поговорка «Дожить бы до сныти». Травушка эта и полезными свойствами богата.

СНЕДЬ СО СНЫТЬЮ

То, что эта травка съедобна, мы узнали, но в каком же виде и с чем ее едят? Во-первых, стоит отметить, что по полезности для организма сныть ничуть не уступает крапиве, но, в отличие от той, ее можно кушать в сыром виде. Сныть можно даже не ошпаривать, молодые побеги со светлым, еще не раскрывшимся до конца листиком – хрустящие и не имеют специфического привкуса, поэтому ими можно лакомиться прямо с грядки. Существует множество способов приготовления травки. Зелень сныти часто добавляют в щи вместо капусты, самое главное, не переварить, побеги очень нежные. Добавляют суперфуд и в окрошку, она придает пикантный, слегка островатый вкус. Очень вкусно можно сочетать растение с картофелем. Необходимо отдельно потушить молодую картошечку с луком и сныть в томатном соусе, затем соединить все вместе и наслаждаться вкусом.

О БОЛЕЗНЯХ ПОЗАБЫТЬ ПОМОЖЕТ СНЫТЬ

ДОЛОЙ АРТРОЗ

Сныть может оказывать положительный эффект при комплексном лечении болей в спине, артрите и артрозе благодаря своим противовоспалительным свойствам. 2 ст. ложки измельченной травы заливаем 250 мл горячей воды и оставляем на водяной бане примерно на 20 минут. После этого даем отвару настояться около часа, процеживаем, разбавляем 50 мл кипяченой воды и выпиваем в течение дня, желательно не раньше, чем через 30 минут после еды.



КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ

В побегах сныти содержится большое количество аскорбиновой кислоты, еще нашим предкам травка помогала справляться с осенним авитаминозом и была отличной профилактикой цинги, хотя, возможно, они об этом и не подозревали. В целях укрепления иммунитета можно пить вкусный смузи на основе сныти. Нам понадобится банан, сныть, немного листьев крапивы, вода и мед по вкусу. Взбиваем все это в блендере – и вуаля: суперполезный смузи готов.

РАЗ, И ГОЛОВА НЕ БОЛИТ

Эфирные масла, содержащиеся в сныти, способны справляться с бессонницей, головной болью и положительно влиять на здоровье нервной системы. Необходимо пропустить свежие листики растения через мясорубку и отцедить сок. Теперь можно смачивать в жидкости ватные диски и прикладывать их на область висков и лба для избавления от неприятных симптомов.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Противопоказаний для употребления в пищу сныти не так уж и много, вот основные из них:

- ✗ **острый панкреатит**
- ✗ **индивидуальная непереносимость**
- ✗ **беременность и лактация**
- ✗ **аллергические реакции**



ДЛЯ БАРХАТНЫХ РУЧЕК

В сочетании с парочкой других ингредиентов из сныти можно приготовить очень неплохой крем для ухода за кожей рук и ног. Основой для нашей волшебной мази послужит молоко, нам понадобится всего 30 мл, немного разогреваем его и добавляем туда по капельке витамина А и Е, а также столовую ложку измельченных листьев сныти. Такой крем может помочь ускорить регенерационные процессы и сделать кожу нежной.

САМЫЕ СИЛЬНЫЕ ГРИБЫ

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

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

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

ды его попробовавший, дальше сам ежегодно приобретает новый курс.

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

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

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

Андреева М.И., г. Волгоград

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

Идрисовы, г. Элиста

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

Никитенко А.Е., г. Новосибирск

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

Зимасовы, г. Улан-Удэ

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

Науменко И.Б., г. Череповец

*«Вытяжка концентрат «Кордицепс»» (1 шт. – 600 грамм) Цена: ~~9000~~ руб. Со скидкой (весна 2023): **4500 руб.**

Ко всем имеющимся скидкам, Вам предоставляется единовременная дополнительная скидка – 1000 рублей. **Только до 31 мая 2023 г.**

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

Бесплатный
звонок
по всей России

8 (800) 550-96-10

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

РЕКЛАМА

БОЛЕЗНЬ ФОЗЕРДЖИЛЛА

симптомы налицо...

Весна в этом году не слишком торопилась порадовать нас теплом и солнышком. А мы торопились её встретить, мы очень устали от холодов и соскучились по ярким краскам, а потому с приходом первых тёплых дней поспешили снять зимние куртки и изрядно надоевшие шапки. Оно и понятно, уже жаждется весеннего обновления, показать новую стрижку, ощутить лёгкость, вдохнуть полной грудью ароматы пробуждающейся природы. Вот только...

«Ранней весной число пациентов, обращающихся по поводу воспаления тройничного нерва, увеличивается, – отмечает наш эксперт – к. м. н., врач невролог-вегетолог Елена БЕЛЕНКО. – Ведь одной из причин сильнейших лицевых болей является как раз местное переохлаждение. А весенняя погода очень коварна, ветра еще холодные, да и организмы ослаблены после длительной непогоды. Вот и реагируют на наше желание поскорее явить себя миру во всей красе – без шарфов и шапок – невралгией лицевого нерва».



Фото из личного архива Елены Беленко

КРУПНЫЙ, НО КРАЙНЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ

– Елена Александровна, может, зря мы поспешили убрать шапки на дальнюю антресоль? Как часто встречается невралгия лицевого нерва?

– Довольно часто. Невралгия тройничного нерва, или болезнь Фозерджилла, относится к числу самых распространенных лицевых болей. А что самое неприятное, является одним из наиболее устойчивых болевых синдромов. И хоть считается, что заболевание может пройти самостоятельно и без лечения, я бы не стала относиться к нему легкомысленно. Да и

не получится, честно говоря. Во-первых, воспаление тройничного нерва – это больно, и боли эти довольно сильные, не заметить их не получится. Они часто становятся причиной временной и даже постоянной нетрудоспособности человека. А во-вторых, есть риски получить хроническую форму заболевания и серьезные осложнения. Но я бы не стала пенять только на переохлаждение.



Это, конечно, одна из самых распространенных причин воспаления, но не единственная.

– Но почему тройничный нерв так сильно болит? Чем обусловлена эта его «суперспособность» выбить из привычной жизни даже самого отчаянного трудоголика?

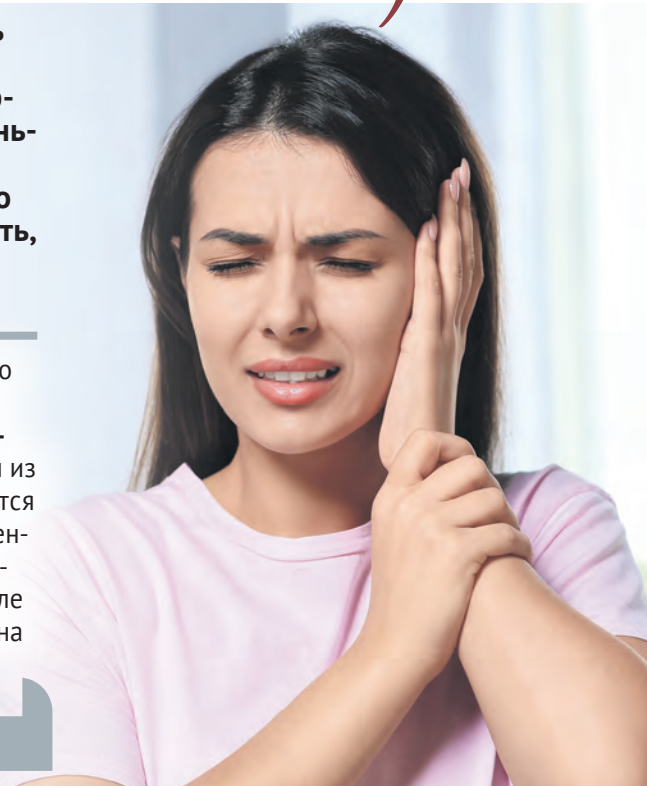
– Дело в том, что тройничный нерв – самый крупный из двенадцати черепных нервов, включающий в себя в том числе очень чувствительные волокна. А название свое он получил из-за строения, образуемого тремя ветвями, каждая из которых выполняет очень важные функции. Глазная обеспечивает чувствительность глаз и лба; верхнечелюст-

ная – щек, верхней челюсти, верхней губы и неба; нижнечелюстная – нижней челюсти и нижней губы, плюс она обеспечивает движения мышц, участвующих в жевании и глотании. Можно себе живо вообразить возможную распространенность боли.

ПОЧЕМУ АТАКУЕТ БОЛЬ

– Вообразила и спешу спросить, а кроме переохлаждения какие факторы могут привести к этому неприятному состоянию? Хотелось бы узнавать врага в лицо и знать, где подстелить соломки.

– Факторов множество, но к наиболее частым относятся:



И ПАРАЛИЧ БЕЛЛА: и на лице

● поражение нерва вирусами и, чаще всего, вирусом герпеса, а также свою роль в воспалении могут сыграть полиомиелит, аденовирусы, эпидемический паротит, COVID-19 и проч.;

● ущемление нерва, которое может произойти из-за травмы височно-нижнечелюстного сустава, врожденных аномалий черепных структур, опухолей головного мозга или лица, патологического расширения сосудов и др.;

● хронический кариес и флюсы, да-да, не боясь показаться занудой, напомним, что уход за зубами необходим, больные зубы могут стать причиной очень многих серьезных заболеваний;

● отиты, синуситы и другие воспалительные заболевания лицевой области;

● немалую роль в возникновении невралгии лицевого нерва играют воспаления, возникшие на фоне лечения и удаления зубов или других хирургических вмешательств в области лица и ротовой полости;

● сосудистые, эндокринно-обменные и аллергические заболевания.

Ну и я не стала бы сбрасывать со счетов стрессы и общее психическое состояние.

НИ С ЧЕМ НЕ ПЕРЕПУТАЕШЬ

– Ох, словом, не только за физическим, но и за ментальным здоровьем

нужно следить. И все же, если от недуга «отвертеться» никак не получилось, как понять, что это именно он? Какие симптомы выдадут «злодея»?

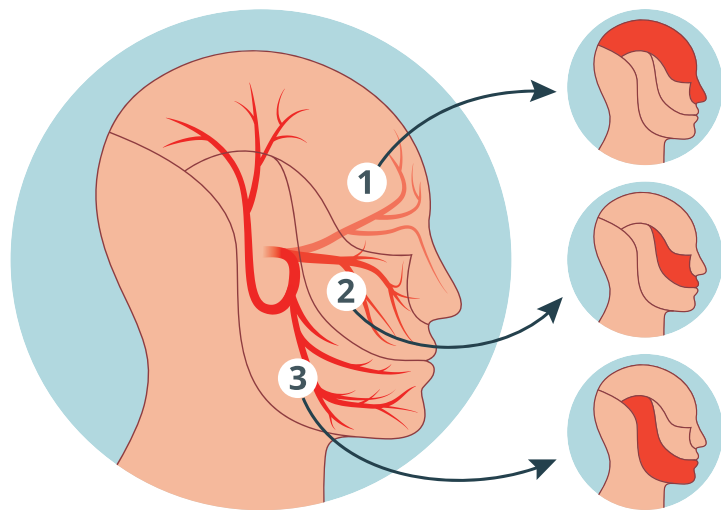
– Боль. Чаще всего это приступ кратковременной, резкой, острой боли, схожей по ощущениям с ударом электрическим током. Обычно боль локализуется в одной половине лица и заявляет о себе циклическим течением. Безболевыми периодами (периодами ремиссии) могут длиться от нескольких часов до нескольких месяцев. Но в некоторых случаях, например, при запущенном или нетипичном течении заболевания, боль может быть практически постоянной – продолжительность приступов все больше, а периоды ремиссии все короче.

– **А где именно болит?**

– Болят глаза, губы, нос, верхняя и нижняя челюсть, десны, язык – все те участки, где тянутся ветви тройничного нерва. Спровоцировать болевые ощущения могут мимические движения, чистка зубов, прикосновение к определенным участкам лица. От десяти до нескольких сотен болевых вспышек в сутки могут мучить человека. Ну и да, в холодное время года приступы учащаются.

– **И сколько может длиться приступ?**

– Обычно от 10 секунд до 2 минут.



- 1 глазная ветвь
- 2 верхнечелюстная ветвь
- 3 нижнечелюстная ветвь

ЛОКАЛИЗАЦИЯ БОЛИ

АНАТОМИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

– **А помимо боли еще какие-то симптомы могут беспокоить человека?**

– Могут появиться спазмы лицевых мышц, повышенное выделение слюны, повышенная или, наоборот, пониженная чувствительность кожи лица, субфебрильная температура, слабость и боль мимической мускулатуры, затрудненная речь и глотание, нарушение тонуса века, металлический привкус во рту.

НАСТОЯЩИЙ БИЧ – БЕЛЛА ПАРАЛИЧ

– **Елена Александровна, а паралич Белла имеет какое-то отношение к невралгии тройничного нерва? Звучит устрашающе. Что это за состояние?**

– Паралич Белла, или неврит лицевого нерва, по сути, частичное или полное

нарушение функций лицевого нерва. А мы же помним о его роли в мимике, чувствительности, жевании, глотании. Но невралгия и неврит лицевого нерва – это два разных заболевания. Хотя и могут возникнуть одновременно.

– **Это что же, получается, что при параличе ни жевать, ни глотать не получится?**

– Получится, ведь обычно паралич возникает в одной половине лица. Так, за 3 дня до может появиться боль за ухом, затем в течение 1–2 дней появляется заметная асимметрия лица. Носогубная складка на пораженной стороне сглаживается, исчезают складки на соответствующей половине лба, лицо становится ничего не выражающим.

Читайте дальше на стр. 12

Продолжение.
Начало на стр. 10

БОЛЕЗНЬ ФОЗЕРДЖИЛЛА И ПАРАЛИЧ

Человеку может быть сложно или даже невозможно наморщить лоб, моргнуть, соорудить гримасу. На здоровой половине лица наблюдается опускание уголка рта – лицо перекашивается на здоровую сторону. Пациент не может сомкнуть веки. Когда он пытается это сделать, его глаз поворачивается вверх (симптом Белла). Ко всему прочему могут дополнительно присоединиться такие неприятные симптомы, как снижение или полное отсутствие вкусовых ощущений в области передних 2/3 языка, повышенная слуховая чувствительность, боль за ухом, болезненность ушной раковины.

– **Как страшно! Это лечится?**

– Лечится, и прогнозы весьма благоприятные при своевременном обращении к неврологу. Сделать это желательно в первые часы с момента возникновения симптомов паралича. В таком случае у 80% пациентов наступает полное выздоровление в течение 2–3 месяцев.



КОГДА ЖАЛОБЫ ТОЛЬКО НА РУКУ ВРАЧУ

– **А есть ли разница в диагностике воспаления лицевого нерва и его паралича?**

– И в том, и в другом случае предварительный диагноз возможно поставить уже на основании жалоб пациента, осмотра лица и оценки его симметричности в состоянии покоя и при попытке улыбнуться. Каждый невролог прекрасно осведомлен о возможных триггерных точках, соответствующих выходу ветвей

нерва в лицевую область. Дополнительно, конечно, могут быть назначены лабораторные и инструментальные методы обследования. Например, КТ и МРТ, позволяющие подтвердить или исключить иные причины боли, выявить сосудистую компрессию (сжатие) корешка тройничного нерва.

– **А лабораторные методы, что могут показать они?**

– Анализ крови, скажем, может выявить у пациента болезнь Лайма, саркоидоз и проч. Симптоматика мо-

жет быть схожей, а лечение разное.

– **К слову о симптоматике, кажется, паралич Белла несложно перепутать с инсультом.**

– Да, но только на первый взгляд асимметрия лица и неразборчивость речи могут ввести в заблуждение. Но при инсульте мышцы слабеют не во всей стороне лица, а только в нижней его части с одной стороны. К тому же при мозговой катастрофе больной может зажмуриться и наморщить лоб, а при параличе – нет. Но при инсульте не получится поднять руку или ногу пораженной стороны. А при параличе с этим проблем не возникает.



МАССАЖ

– **А назначают ли массаж при воспалении тройничного нерва?**

– Да, в подострую стадию. И цель процедуры – снять отек, улучшить кровообращение, восстановить чувствительность и проведение нервных импульсов. Естественно, доверять проведение процедуры можно только профессионалу, владеющему техниками лечебного массажа.

САМОЛЕЧЕНИЕ ЛИШЬ ПРОДЛИТ МУЧЕНИЯ

– **И все же о лечении, к чему быть готовым?**

– Если мы говорим о невралгии (воспалении) нерва, то, прежде всего, это медикаментозная терапия. Но, сразу хочу отметить, анальгетики в данном случае бесполезны.

БЕЛЛА: СИМПТОМЫ НАЛИЦО... И НА ЛИЦЕ

Поэтому самолечение ими – бессмысленная трата времени. Конечно, если есть выявленная причина заболевания, прежде всего, стоит устранить ее: вылечить зубы, воспаление носовых пазух и проч. А далее проводится симптоматическое лечение по купированию болевого синдрома. Схема в каждом конкретном случае будет своя, тем более что в арсенале невролога довольно обширный перечень препаратов: противосудорожные, лекарства, предотвращающие развитие приступа боли, сосудистые препараты, спазмолитики, успокоительное. Немалую роль в выздоровлении может сыграть физиотерапия – аппликации с парафином, токи Бернара. Кому-то помогает иглорефлексотерапия. Широко применяются для избавления от боли спринтовокаиновые блокады.



– **Фух, все-таки без операций!**

– Не совсем. Если консервативная терапия оказывается неэффективной, хирургическое лечение все же показано. Так, в настоящее время одним из наиболее распространенных методов лечения невралгии тройничного нерва является чрескожная радиочастотная деструкция корешков тройничного нерва (ризотомия).

Этот метод наиболее эффективен, практически не имеет серьезных осложнений. Еще один вид хирургического лечения – это стереотаксическая радиохирургия тройничного нерва с помощью «Кибер-Ножа». Во время операции подводится высокая доза ионизирующего излучения в область выхода ветвей тройничного нерва. Процедура безболезненная и не требует общего наркоза. Восстановление проходит быстро.

– **А при параличе применяются те же методы?**

– Лишь отчасти. При параличе чаще назначают кортикостероиды, а некоторые специалисты полагаются и на противовирусные препараты. При нарушении закрывания века назначаются увлажняющие глаз капли для предотвращения его сухости. Показано ношение очков и влажной повязки на глазу. На ночь возможно закладывание смазочной мази и закрывание глаза защитным пластырем или медицинской бумагой.

Беседовала
Любовь Анина

ПРОФИЛАКТИКА

– **Но хотелось бы еще раз про «соломку», как все-таки можно избежать этого заболевания?**

– Вести здоровый образ жизни, чтобы не подвергать свой иммунитет серьезным встряскам. Избегать сквозняков и переохлаждения, носить шапки в холодное время года и не спешить «разоблачаться» ранней весной. Следить за давлением, своевременно и до конца пролечивать инфекции и бактериальные заболевания, проходить диспансеризацию и стараться избегать травм.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



Геленк Нарунг

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

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

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

Картила Геленк-МСМ

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



Стресс, вялость, нет сил? КУЛАЧКАМИ ПРОБЛЕМУ РЕШИМ!

Все знают, что зарядка и гимнастика очень полезны. В теории знают, но так неохота! Ведь это сколько времени нужно, да ещё и каждый день. А уж когда организм измотан переживаниями, нервным напряжением, о гимнастике думаешь в последнюю очередь.

Но есть простой и эффективный способ мягко себя взбодрить или, если надо – наоборот, успокоить: гимнастика «Кулачки». Итак, сегодня будем снимать стресс.

ВВОДНЫЕ ДАННЫЕ

Гимнастику можно делать в любое время суток, при любом положении тела – сидя, лежа, стоя. Ее можно делать «принудительно» даже тем больным, которые сами не могут управлять руками. Разминка для кулачков может сильно взбодрить, поэтому ее не стоит делать непосредственно перед сном. В течение дня можно делать гимнастику 1–3 раза.

Первые 8 упражнений нужно повторять по 8 раз. В дальнейшем количество повторений можно плавно довести до 36 раз. Сила ударов и хлопков должна быть такой, чтобы было не больно, но ощутимо и громко. В первые несколько занятий могут быть довольно болезненные ощущения, просто снизьте амплитуду ударов, пока тело не привыкнет.

Среднее время выполнения всего комплекса – 1 минута.

УПРАЖНЕНИЯ

1

Руки перед собой ладонями вниз (в локтях можно согнуть). Сжать в кулачки. 8 раз стучать боковыми сторонами (со стороны больших пальцев) друг об друга.



2

Теперь перевернуть кулачки ладонями вверх и постучать боковыми сторонами (со стороны мизинцев) друг об друга также 8 раз.



3

Повернуть кулачки друг к другу ладонями и постучать друг об друга 8 раз.



4

Расположить кулачки друг над другом. Один кулачок тыльной стороной вверх, другой над ним тыльной стороной вниз. Простучать 8 раз верхним кулачком по нижнему.



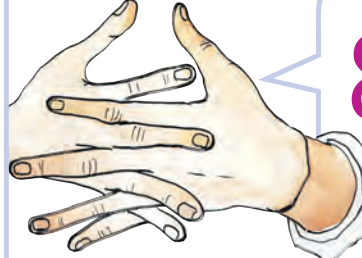
6-7

Раскрыть ладони и растопырить пальцы. Нас интересует промежуток, или «развилка», между большим и указательным пальцами. С силой ударять этой «развилкой» одной ладони по «развилке» другой ладони 8 раз.



5

Теперь поменять руки – верхний кулак разворачивается тыльной стороной кверху и становится нижним, а нижний разворачивается тыльной стороной вниз и становится верхним. Простучать 8 раз.



8

Теперь резким движением соединить растопыренные прямые пальцы обеих рук так, как будто вы хотите сплести их в замок, и разведить. Таким образом простучать развилки между пальцами 8 раз.

Ладонью одной руки с силой прохлопать другую руку от пальцев до шеи, затем поменять руки. В завершение прохлопать, прогладить и размять сзади шею и плечи.

9-10

ПОЛЛИНОЗ – КРАСНЫЙ НОС!

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ ЛЮДЯМ СЕЗОН ЦВЕТЕНИЯ?

Вот и набухли почки, зазеленели первые листочки... Кто-то радуется расцветанию природы и с удовольствием вдыхает весенние запахи, а кто-то так страдает от аллергического насморка, что хоть противогаз на улицу надевай!

Букет симптомов – это еще цветочки!

Аллергию на пыльцу (поллиноз) в народе называют сенной лихорадкой. Самочувствие – не позавидуешь! Отекают и воспаляются слизистые, в носу щиплет, щекочет, зудит... Чихание и слезотечение изматывают, нередко повышается температура, возникает рвота – человек буквально попадает в личный ад посреди всеобщего расцвета!

! Основные пыльцевые аллергены в России: береза, ольха, клен, ива, сирень, ковыль, полынь, подорожник, одуванчик, амброзия.

При этом аллергический ринит (насморк) не просто неприятный симптом! Он серьезно тягощает социальную жизнь, мешает работать и общаться, снижает успеваемость ребенка в школе.

По данным Института иммунологии РФ, различными формами аллергических заболеваний сегодня страдают до 30% жителей России. Аллергиками являются каждый 3-й взрослый и каждый 4-й ребенок. С каждым годом ситуация ухудшается.

РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ АЛЛЕРГОЛОГОВ И КЛИНИЧЕСКИХ ИММУНОЛОГОВ (РААКИ). (raaci.ru)

Не все знают, но недуг способен прогрессировать, расширяя список аллергенов, и даже вести к опасным осложнениям! Это гнойный конъюнктивит, синусит, бронхоспазм, закупоривающий воздушные пути, отек Квинке. Вот почему аллергическая реакция – сигнал к экстренным мерам.

Лечебная техника XXI века

Одних антигистаминных препаратов может быть недостаточно! Как правило, лечение аллергического ринита ведется по четырем направлениям:



1. избегание контакта с аллергеном;
2. лекарственная терапия;
3. аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ) – приучение организма к аллергену малыми дозами;
4. физиотерапия, позволяющая ускорить местный кровоток в сосудах и капиллярах и стимулировать обменные процессы. Причём с помощью комплексного устройства МУЛЬТИЛОР лечение можно проводить не только в больнице, но и дома – с удобством и вовремя!

- устранить воспаление;
- не злоупотреблять сосудосуживающими каплями, иссушающими слизистые;
- повысить сопротивляемость аллергенам.

Головные боли, температура, боли в горле, тошнота могут исчезнуть уже как следствие освобождения от основных симптомов аллергии.

Устройство работает без лекарственной нагрузки, а лечиться им комфортно и просто!

Важно, что при регулярном профилактическом применении МУЛЬТИЛОР позволяет сократить частоту аллергических реакций и легче пережить сезон цветения.

Кстати, МУЛЬТИЛОР борется со всеми видами ринитов, в том числе простудными, вот почему этого замечательного помощника есть смысл иметь в своей аптечке.

И детям, и родителям!

МУЛЬТИЛОР отлично подходит, чтобы купировать симптомы аллергического насморка не только взрослым, но и детям от 1 года. Он действует на проблему локально и бережно, без влияния на другие органы.

Благодаря сочетанию магнитного поля и красного импульсного света МУЛЬТИЛОР дает возможность:

- снять отек слизистых, зуд и заложенность носа, освободить дыхание;

МУЛЬТИЛОР.

И можно чихать на пыльцу!

Приобретайте Мультилор в аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ
8 495 369-33-00

Столиксы Аптеки
8 800 555-11-15

неофарм
8 495 585-55-15

ОРТЕКА
8 (800) 33-33-112

МЕДтехника №7
8 499 550-10-16

apteka.ru
8 800 700-88-88

здравсити ru
8 800 500-92-62

apstore
8 (495) 419-18-18

АПТЕКА
8 (495) 419-19-19

ФАРМАТ
8 800 550-94-12

MEDICATECH
8 495 128-80-71

¹ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ». ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ² ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ³ ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ⁴ ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17 ОГРН: 5087746138310. ⁵ ООО «МедтехникаМ1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁶ Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Ватулинское шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875. ⁷ Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. ⁸ ООО «Аптека-риэлти». ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д., д. 12, корп. 1. ⁹ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1. ¹⁰ ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ¹¹ ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савёловская, Суцёвский Вал, д. 5, стр. 20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРН ИП 318502900040011.

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, п.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.



РЗН 2013/867

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Вблизи вижу без проблем, а вот вдаль – всё как в тумане». Так описывают свою проблему люди с миопией, а проще говоря – с близорукостью. К сожалению, заболевание очень распространено среди современных детей и подростков. По некоторым данным, в старших классах доля близоруких школьников составляет около 40%, а среди студентов эта цифра возрастает аж до 70%.

«НЕПРАВИЛЬНЫЕ ЯБЛОКИ»

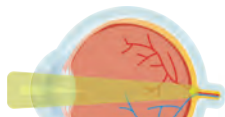
Физиологически причины миопии связаны с изменением формы глазного яблока – его «вытягиванием» в длину, а также с неправильной фокусировкой световых лучей в глазу. Проще говоря, изображение формируется не на сетчатке глаза, а как бы перед ней. Заболевание может быть как врожденным (например, передаваться по наследству или быть связано с нарушением внутриутробного развития), так и приобретенным.

По мнению ряда исследователей, «бум» миопии сегодня напрямую связан с тотальной гаджетоманией. Не расставаясь со смартфоном или планшетом, часто приближая его к лицу, человек постоянно напрягает цилиарную мышцу, отвечающую за фокусировку зрения. Спустя какое-то время включаются механизмы адаптации, которые приводят к росту глазного яблока «вширь» и смещению фокуса относительно сетчатки. Теперь для того, чтобы видеть вблизи, человеку не приходится напрягаться. А вот с дальним зрением при этом возникают проблемы...

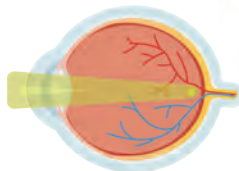
Вместе с тем, у этой теории есть и противники. Они утверждают, что нет смысла винить смартфоны: любое занятие, которое требует фокусировки на расстоянии 20–35 см, – будь то чтение, вышивка бисером или пайка микросхем, – точно так же перегружает цилиарную мышцу. А значит, что риск развития близорукости тут не меньше.

ГЛАЗ ДА шаз!

НОРМА



МИОПИЯ



ВЕРЮ, НО ПРОВЕРЮ

Когда речь идет о ребенке, выявить близорукость не так просто. Совсем маленькие дети не смогут рассказать о своей проблеме, да и потом, для них их зрение – это норма. Дети постарше могут хитрить, потому что понимают: если всплывет диагноз, связанный с нарушением зрения, то их, скорее всего, отлучат от гаджетов и от любимых компьютерных игр.

Здесь может помочь только регулярное, ненавязчивое наблюдение за ребенком. Годовалого малыша, который часто прищуривается и моргает, а любой предмет, желая его рассмотреть, подносит близко к лицу, нужно проверить у офтальмолога на предмет миопии.

У детей постарше должны насторожить следующие привычки:

- щурить глаза каждый раз, когда нужно рассмотреть что-то вдаль;
- при этом оттягивать пальцем уголок глаза или необычно наклонять голову;
- подходить ближе, чем надо к предмету, который хочется разглядеть;
- жаловаться на ухудшение зрения с наступлением сумерек;
- подсаживаться ближе, чем надо к телевизору;
- слишком низко наклонять голову над книгой или тетрадь при выполнении домашних заданий.

В этих случаях также обязательно следует проверить зрение у врача.

КАК ИЗБЕЖАТЬ РАЗВИТИЯ МИОПИИ?

! Соблюдать режим зрительных нагрузок: ограничивать время игр ребенка с планшетом и смартфоном. По мнению врачей, дети до двух лет вообще не должны взаимодействовать с гаджетами, а дети 3–5 лет – не более 1 часа в день.

! Правильно организовать учебное место ребенка, чтобы он сидел с прямой спиной и пользовался подставкой для книг.

! Приучать ребенка читать, делать уроки, рисовать в дневное время, при естественном освещении и ни в коем случае не в темноте.

! Ежегодно проходить осмотр у офтальмолога.

5 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ О ХРОНИЧЕСКОМ ПРОСТАТИТЕ

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ МУЖЧИН И... ЖЕНЩИН!



Не секрет, что мужчины предпочитают хранить неприятности со здоровьем своей интимной сферы в строжайшей тайне. Мучаются, но стесняются, не признаются жёнам, не идут к специалисту... Предрассудки могут обойтись слишком дорого – простатит угрожает серьёзными осложнениями!

Вот почему очень часто ситуацию приходится брать в руки женщине, которая рядом. Но для этого она сама должна знать ответы на 5 актуальных вопросов.

1. ЧЕМ ОПАСЕН ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ?

Запущенное застойное воспаление в предстательной железе угрожает аденомой, склерозом и даже раком простаты, везикулитом, пиелонефритом, импотенцией и бесплодием. Создает и психологические проблемы: повергает пациента в подавленное состояние, разрушает личную жизнь, портит взаимоотношения в семье. Задача женщины – вовремя заметить неладное и адекватно среагировать: тактично поговорить – без иронии и попреков, поддержать морально, а, возможно, даже за ручку отвести его к специалисту, если сам ни в какую!

¹Кадыров З. А. и соавт. Диагностика хронического абактериального простатита. Ж-л «Андрология и генитальная хирургия» № 3, 2019

2. КАК МОЖНО ЗАПОДОЗИТЬ У МУЖЧИНЫ ПРОСТАТИТ?

Внимательная женщина может заметить классическую триаду признаков: боль, нарушения мочеиспускания, сексуальные расстройства. Она непременно увидит, что сон ее спутника стал беспокойным – он часто бегаёт ночью в туалет, возвращается недовольным. У него случаются резкие болевые приступы в области поясницы, крестца и промежности – это тоже написано на лице. Ну и повторяющиеся нарушения эрекции, которые мужчина склонен объяснять усталостью. Он становится раздражительным и нервным. Тянуть некуда: лучше обследоваться и успокоиться, чем прятать голову в песок и получить по полной!

3. КАКИМИ АРГУМЕНТАМИ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ?

- Никто косо не посмотрит! Мужчина не одинок в своей беде: у каждого 2-го, обратившегося в больницу, выявляется этот недуг. А у тех, кому за 50, простатит стоит на 3-м месте из урологических диагнозов.
- Держать простатит в узде медицина давно научилась: комплексное лечение с применением лекарств и физиотерапии позволит достичь долгой ремиссии и не допустить обострений.
- А самое главное, получать лечебные процедуры, так пугающие многих, можно не только в больнице, но и в спокойных домашних условиях – благодаря удобному устройству комплексной физиотерапии МАВИТ (УЛП-01 «ЕЛАТ»).

Эти простые, но рациональные утверждения могут вселить в мужчину уверенность и надежду!

4. КАК МОЖЕТ ПОМОЧЬ МАВИТ?

МАВИТ работает на основе сразу трёх физических факторов: 1) импульсное магнитное поле, 2) вибромассаж, сходный по действию с пальцевым массажем, 3) тепло, обеспечивающее комфортность

процедуры. Устройство способствует активизации кровотока, улучшению питания тканей простаты, снятию застоев и воспаления.

МАВИТ даёт возможность:

- нормализовать мочеиспускание,
- избавиться от отека и боли,
- наладить эрекцию,
- предотвратить мучительные обострения,
- затормозить прогрессирование и защитить от осложнений.

5. ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ВЫБИРАЮТ МАВИТ?

Личный аппарат – это постоянный контроль над простатитом. Лечение проходит без дискомфорта – как физического, так и психологического. Мужчина выполняет процедуру в уединении, ведь аппарат очень прост в использовании: состоит из блока питания и лечебного зонда обтекаемой формы.

А еще сильному полу может внушить доверие факт, что МАВИТ – профессиональная разработка специалистов научно-технического центра Елатомского приборного завода (ЕЛАМЕД) – крупного медицинского производителя, а магнитное поле включено в стандарты лечения хронического простатита Минздравом РФ (Приказ № 1673н).

Главное, осознать, что промедление в лечении ведет к разрушению здоровья и отношений, и действовать оперативно! Например, прямо сейчас можно позвонить на бесплатную горячую линию 8-800-200-01-13 и узнать нужные подробности.

МАВИТ. Для мужского здоровья и счастья в личной жизни!



ФСР 2011/12161

Реклама 16+

Приобретайте Мавит в аптеках, магазинах медтехники Москвы и области

Синдрук
Аптеки
8 495 215-52-15

неофарм
8 495 585-55-15

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ
8 495 369-33-00

АПТЕКИ ГОРЗДРАВ
8 499 653-62-77

СБЕР ЕАПТЕКА
8 800 700-77-11

ФАРМАТ
сеть аптек
8 800 550-94-12

АПТЕКА №7
8 (495) 419-19-19

apteka.ru
8 800 700-88-88

здравсити
8 800 500-92-62

МЕДтехника №7
Москва
8 499 550-10-16

MEDCATECH
РАДА ЦИФРОВАЯ МЕДИЦИНА
8 495 128-80-71

¹ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д.26, корп.5, этаж 1, пом. I ОГРН 1167746476754. ²ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. ³ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ⁴ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН 1900113, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁵Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, города Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт.ч пом I ком 2, ОГРН 1147 746631988. ⁶ООО «ФАРМАТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ⁷ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878, 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д.12, к.1. ⁸Акционерное общество Научно-производственная компания «Матрен» г. Химки, Валутинское шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875. ⁹Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Черемская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. ¹⁰ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д.1, стр. 18, подвезд 12, эт. 1, офис 101. ¹¹ИП Боляринцев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савёловская, Суцёвский Вал, д.5, стр.20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРН ИП 318502900440011.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МАСЛИЦЕ ТОПЛЁНОЕ,

Топлёное масло – продукт, имеющий тысячелетнюю историю. И не только на Руси, где наши предки готовили его в глиняных горшках в горячих русских печках, но и в странах Южной Азии, где его использовали в медицине и в религиозных ритуалах. В Индии топлёное масло (или масло гхи) в ведические времена называли «жидким золотом» и наряду с зерном и коровой считали главным богатством в хозяйстве.

ЖИВОТНЫЙ – НЕ ЗНАЧИТ ВРЕДНЫЙ

Как бы много ни говорили о вреде холестерина, факт остается фактом: животные жиры нужны нашему организму, они участвуют в формировании оболочек наших клеток, в выработке витамина D и являются для нас источниками энергии. Топлёное масло традиционно готовится из сливочного путем перетапливания и очищения, а значит, является более чистым и полезным жиром для нашего здоровья, идеальным для приготовления пищи.

ВАЖНО!

Топлёное масло практически не имеет противопоказаний, но поскольку небольшое количество молочных белков может в нем присутствовать, то аллергикам нужно с осторожностью употреблять этот продукт. Также людям с заболеваниями ЖКТ в период обострения желательно ограничить употребление топлёного масла до 1–2 ст. ложек в день.

9 «ДА» В ПОЛЬЗУ ПРОДУКТА

1 Является чистым жировым продуктом, практически без примесей, который на 99% состоит из сливочного жира.

2 Идеально для жарки. Температура дымления топлёного масла почти в 2 раза выше, чем у сливочного, поэтому оно идеально подходит для тушения и жарения, не выделяет канцерогенов. Его можно нагревать до высоких температур, и оно не будет пениться и дымиться в отличие от сливочного масла, поскольку вода и твердые белковые вещества из него удалены.

КАК ГОТОВЯТ МАСЛО ГХИ (ГИ)?

Его получают, перетапливая сливочное масло на медленном огне, пока из него не испарится вся вода. Твердые белковые частицы отделяются и всплывают на поверхность, их удаляют, получая прозрачное золотисто-желтое, почти янтарное масло с тонким сладковатым ореховым привкусом и ни с чем не сравнимым вкусом и ароматом.

КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ С ВЫБОРОМ

Покупая топлёное масло в магазине, важно учитывать следующие условия:

- должно быть изготовлено из сливочного масла жирностью не менее 82%. Если на упаковке в составе указаны еще и растительные жиры, то перед вами не чистое топлёное масло, а смесь;
- выбор делать лучше в пользу стеклянных банок;
- цвет масла должен быть желтовато-кремовый, без примесей;
- нежный сливочный, слегка ореховый аромат – признак натуральности.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ТОПЛЁНОЕ МАСЛО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Растопите сливочное масло (лучше несоленое) в небольшой толстостенной кастрюле на среднем огне и доведите его до кипения. Когда на поверхности масла образуется белая пена, уменьшите огонь, насколько это возможно, и оставьте кастрюлю в открытом виде на огне. Время от времени снимайте пену, появляющуюся на поверхности.

Важно! Нельзя топить масло на сильном огне, иначе оно может подгореть, потемнеть и начать издавать едкий запах. Время приготовления топлёного масла зависит от количества сливочного масла, которое вы перетапливаете. Из 1 кг сливочного масла при времени приготовления 1 час получается 800 г топлёного масла.

КАК ХРАНИТЬ?

Невскрытую упаковку – в сухом, темном, прохладном месте. После вскрытия хранить масло в холодильнике.

ПОЛЬЗОЙ НАДЕЛЁННОЕ

Имеет более высокий срок годности и очень долго не портится. Может храниться без холодильника до 9 месяцев, а в холодильнике до 1,5 лет.

ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЖАРКЕ В ТОПЛЕНОМ МАСЛЕ

- ✓ Прежде чем положить топленое масло на сковороду, убедитесь, что она абсолютно сухая. Избегайте попадания воды в раскаленное масло, иначе оно начнет разбрызгиваться.
- ✓ При жарении в топленом масле влажных овощей оно может начать пениться, поэтому не стоит накладывать овощи доверху, чтобы масло не перелилось через край.
- ✓ Кладите в посуду с нагретым маслом только один слой продуктов, которые вы собираетесь жарить. Если сразу положить слишком много продуктов, то температура масла снизится, и продукты могут не прожариться.
- ✓ Чтобы поджаренные продукты не были слишком жирными и чтобы не расходовать масло зря, нужно дать ему стечь с поджаренных продуктов, откинув их на дуршлаг.

Елена Васина

3
4
Лишено аллергенных свойств, можно употреблять аллергикам.

Кстати, согласно «Аюрведе», чем дольше хранится масло гхи, тем ценнее оно становится. Индийские врачи считали, что выдержанное топленое масло приобретает целебные свойства.

ВАЖНО!

При нагревании сливочное масло разделяется на фракции: сыровоточные казеиновые белки, молочный жир и молочный углевод лактоза. Топленое масло – продукт, лишенный лактозы и почти лишенный казеина, которые являются природными аллергенами. Поэтому топленое масло можно употреблять людям с лактозной недостаточностью и аллергией на молочный белок казеин.

6
Богато витамином А. Содержит этого нутриента больше, чем сливочное и растительные масла: в 100 г топленого масла – 60% суточной нормы.

7
Богато арахидоновой кислотой, необходимой для работы мозга и надпочечников.

8
Содержит ниацин – витамин РР, нормализующий содержание холестерина в крови и отвечающий за стабильность нервной системы.

9
Имеет нулевой гликемический индекс, можно употреблять при сахарном диабете.

5
Полезно для микрофлоры кишечника и обмена веществ. Несмотря на высокую калорийность (почти 900 ккал на 100 г), топленое масло более полезно при похудении, чем другие масла. Оно содержит омега-6-ненасыщенную жирную линолевую кислоту, необходимую для нормального функционирования клеточных мембран и быстрого обмена веществ.



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске 100 вкусных рецептов проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить из доступных продуктов, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности, количестве порций и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит секреты и советы по приготовлению

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 10 МАРТА! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:
Журнал Домашний повар

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

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



Часто встречается мнение, что рак – заболевание людей, склонных к негативу, обиженных на жизнь. Но на сегодняшний день я убеждена, что онкология даёт человеку как билет в новую жизнь, шанс пересмотреть свои ценности, цели, отношение к себе и своему месту в этом мире.

Я НЕ ЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ СЧАСТЛИВОЙ

Моя история началась летом 2021 года, когда, после рождения третьего ребенка, врачи поставили диагноз «протоковый рак груди» 2-й стадии. На тот момент я получила высшее образование, была 14 лет замужем, состоялась как женщина и мать, вела занятия в группе дыхательной гимнастики «Пилатес & Бодифлекс» по авторской методике, пела в храме, писала песни и песнопения, выпустила сборник духовной лирики, имела широкий круг общения и считала себя счастливым человеком. Считала, но не чувствовала...

После рождения малышки у меня было постоянное ощущение, что я живу не своей жизнью, проживаю не свой сценарий. Уже позже, познакомившись с онкопсихологией, я сделала для себя вывод, что рак – заболевание психосоматическое, и у каждого заболевшего за душой самопредательство и своя скрытая, ни с кем не разделенная драма.

А тогда мне казалось, что моя жизнь налажена, и мечтать больше не о чем. «Ну и что, что муж проводит дома мало времени?

Органирую себе досуг сама». «Ну не получается воплотить свои творческие задумки, – значит, позже, ничего страшного». Забыв о самореализации, я все отдавала семье и детям, закрывая глаза на собственные де-



ОЛЬГА БАХУРИНА:



фициты, «одиночество вдвоем». И в какой-то момент краски поблекли, и все потеряло смысл.

ВСЁ РУШИТСЯ...

Менталитет русской женщины: «Люби, смирайся, терпи». В конце можно приписать: умри. Рак вынудил меня развернуть ракурс на себя, увидеть свои непокрытые потребности, услышать свой внутренний голос – чего я действительно хочу, понять, сколько внутренних сил и ресурсов во мне скрыто.

Когда в дом приходит болезнь, вариантов развития событий два: или двое сплачиваются в беде, и все умножается, или все обнажается: острые углы в отношениях, недопонимание, отчуждение. Рак – огромное испытание для всех членов семьи: слетают маски, ты видишь истинное отношение твоего окружения к тебе. За два года, с момента постановки диагноза, я написала много стихов на эту тему...

Важно понять, для чего тебе это дано, пото-

му что все зависит от тебя: использовать это время для трансформации и метаморфоз в своей жизни или посыпать голову пеплом и впасть в отчаяние. Там, где не было поддержки изначально, или помогали и поддерживали так, как выгодно самому помогающему – все рушится.

НИЧЕГО НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ!

Мой брак распался, внутренняя свобода и здоровье достались мне дорогой ценой, но в то же время в мою жизнь стали приходить люди, удивительно созвучные мне, появилось множество творческих проектов и возможностей для реализации и применения своих талантов.

Человек, живущий в самопредательстве, запрете на близость, чувствующий себя и изолированным, и одиноким во время болезни или жизненных трудностей, не может быть здоровым и счастливым.

Важно понять это, перешагнуть через страх остаться одной с детьми, поверить в то, что это шанс для перезагрузки и билет в новую счастливую жизнь.

Ничего не нужно бояться! Доверяйте себе, своим внутренним чувствам, Богу и меняйте свою жизнь, потому что только вернувшись к себе целостному и настоящему, мы можем быть по-настоящему счастливы и превозмочь любой недуг!



РАК – ОГРОМНОЕ ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Я всё ещё лечу...

По лестнице восходят постепенно.
Но наступает судьбоносный блиц,
Когда ты прыгаешь через ступеньку,
И неминуемо сорвешься вниз.

И, чем судьба тебя ни одарила,
Чего бы раньше ни дала тебе,
Но ты летишь, цепляясь за перила.
Алиса – в пасть разверзшейся судьбе.

Летя сквозное множество пролетов,
Ты видишь лица разные вдали.
И сотни рук навстречу от кого-то,
Что удержать хотели... не смогли.

Тот каждый на ступеньках – это вестник.
Всех видно: кто от сердца отдавал...
Кто рад помочь, но лишь на этом месте,
И за тобой не спустится в провал.

Что близко... Из чего жилище свито...
Из бездны далеко не убежишь.
В любом падении откровение скрыто, –
Оно переворачивает жизнь.

Летишь... И невозможно приземлиться.
Как в детском сне, спружинить на ногах.
Полет стирает время и границы,
Малейшая секунда дорога.

И в том движении инерционном,
Со скоростью моргания ресниц
Мелькают лампы операционной
И выражения знакомых лиц...

По Промыслу, по воле Провидения, –
Разбился или все-таки завис,
Но день падения как День рождения.
В таких событиях сакральный смысл.

Я все еще лечу. И стерты смыслы.
Где верх... Где дно... Где собственная тень...
Но верю – тот полет спасает быстро
От тысячи неведомых смертей.

Пройти по тонкой нитке в самом пекле...
Сорваться в пропасть... Плакать между строк...
Удариться. И возродиться в пепле,
Став птицей-Феникс, – каждому свой срок.



Ольга Бахурина

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ «Ваше фото на обложке»!

Хотите, чтобы ваша фотография попала на обложку? Присылайте нам качественные снимки на адрес электронной почты редакции sz@kardos.ru.

Расскажите вашу историю – похудения, исцеления, любви, судьбоносной встречи или необычного знакомства. Словом, все, чем вам интересно поделиться с читателями. Не забудьте указать телефон и обратный адрес для связи.

ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ ЛЮБИМУЮ ГАЗЕТУ ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЕЕ И БЛИЖЕ, ДРУЗЬЯ!

*редакция оставляет за собой право редактировать присланные в редакцию материалы.

**фото и истории, присланные на адрес электронной почты издания, являются согласием на размещение их на обложке и внутри издания.

Акция продлится до конца года. Фотографии и истории для размещения в журнале принимаются до 1 декабря 2023 года.

С Правилами проведения Акций можно ознакомиться на сайте <https://planetazdorovya.kardos.media/project/Правила-проведения-Акций/>

Весна – прекрасное время года! Природа вокруг оживает и расцветает просто на глазах. А вот собственное отражение в зеркале, увы, радуется не всегда. Тусклый цвет лица, уставший взгляд, отёки. На коже – шелушинки и шершавости, высыпания, стянутость... Всё это – следствие непростых испытаний, которым лицо подвергалось в течение долгой морозной и ветреной зимы. Дефицит влаги и необходимых коже веществ – налицо.

Однако есть и хорошая новость: всё поправимо! Так считает **Ольга НИСТРАТОВА, косметолог-эстетист из Рязани**. По словам Ольги, косметические салоны предлагают сегодня немало процедур, способных привести лицо в порядок весной. А если вы предпочитаете домашний уход – для вас тоже есть несколько полезных рекомендаций.



Фото из личного архива Ольги Нистратовой

СВЕЖЕЕ ЛИЦО —

ВРЕМЯ — НАЗАД!

Когда как не весной стоит хорошенько «подкормить» кожу? В переводе на профессиональный косметологический язык – ревитализировать.

В салонах могут предлагать разные варианты ревитализации: это и биорепарация, и мезотерапия. Но, в общих чертах, суть процедуры в том, что различные «коктейли» из гиалуроновой кислоты, витаминов, аминокислот, пептидов, коэнзимов и т. д. вводят в кожу при помощи тончайших игл. Благодаря особой структуре, молекулы гиалуроновой кислоты удерживают влагу в слоях дермы, активируют выработку особых «каркасных белков» – эластина и коллагена.

Таким образом можно скорректировать мелкие морщинки, оживить цвет лица, вернуть тонус, упругость и эластичность кожи. Обычно курс включает 3–5 сеансов, которые проводят с интервалом в 2–3 недели, однако результат заметен уже через несколько дней после первой процедуры.



мезотерапия

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Ольга Нистратова:

«Для тех кто не любит «уколы красоты», сегодня существуют и щадящие методы введения в кожу биологически активных веществ. Это микронидлинг – когда используется специальный аппарат с ультратонкими иглами (мезороллер), создающий совсем неглубокие проколы, и электропорация – когда питательные вещества попадают в кожу при помощи электромагнитных импульсов».



мезороллер

«ДОМОСЕДКАМ» НА ЗАМЕТКУ

Если вы всем салонным процедурам предпочитаете домашний уход, эти рекомендации косметолога – для вас.

✓ С наступлением весны в домашнем уходе на первый план выходят средства с SPF-защитой, оберегающие кожу от воздействия ультрафиолета. Для городских будней выбирайте средства с индексом SPF не ниже 30, для отдыха на природе на выходных – не меньше 50.

✓ Для ежедневных уходовых процедур выбирайте качественные средства для очищения, тонизации и увлажнения – кожа любого типа и в любом возрасте в них нуждается.



✓ Дамам старше 30 лет желательно за два часа до сна наносить сыворотки или концентраты, призванные решать конкретные проблемы кожи. Это могут быть препараты с витамином С, чтобы вернуть тусклой коже сияние, или пептидные комплексы для коррекции возрастных изменений.



✓ Весной важно как можно больше гулять в течение дня. Солнце помогает вырабатывать витамин D, который важен для состояния кожи, а пешие длительные прогулки улучшают цвет лица.

НАЛИЦО

КАКИЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПОМОГУТ РАСЦВЕСТИ

НА ЗАМЕТКУ

Мезотерапия проводится, в первую очередь, для стимуляции обменных процессов, а биоревитализация нацелена, прежде всего, на коррекцию возрастных изменений.

В обоих случаях делаются инъекции на основе гиалуроновой кислоты, но при биоревитализации концентрация «гиалуронки» выше в несколько раз, а результат заметнее после первой же процедуры.

ВАЖНО!

Для проведения ревитализации есть противопоказания, о которых обязан предупредить врач-косметолог: это беременность и кормление грудью, тяжелые хронические заболевания (например, сахарный диабет), онкологические заболевания, прием антикоагулянтов и т. д.

УВЛАЖНЕНИЕ – ЭТО ВАЖНО

Чтобы лицо расцвело красотой, коже нужно больше воды. К сожалению, сегодня многие из нас употребляют ее в недостаточном количестве. Организм пускает влагу на самые первоочередные нужды, ну а до кожи доходит то, что доходит.

«Напитать кожу влагой извне поможет все та же биоревитализация. Но для того чтобы эта процедура работала, нужно дополнительно пить чистую воду, чтобы молекулам гиалуроновой кислоты было что к себе притянуть», – советует **Ольга Нистратова**.

Еще одна эффективная процедура – липидотерапия, нацеленная на восстановление гидролипидной мантии кожи. Она подразумевает подбор косметических средств для домашнего ухода, содержащих липидные частицы – как в виде отдельных натуральных масел, так и в комплексе с другими полезными компонентами.

ДАЁШЬ ДЕТОКС!

Весна – лучшее время, чтобы порадовать кожу детокс-процедурами. За зиму в ней накопились токсины, замедлились важные обменные процессы, поэтому кожа стала серой, неровной, утратила эластичность, проявились возрастные изменения.

«Тут на помощь приходит неинвазивная карбокситерапия, – рассказывает Ольга. – Отличная процедура, основная цель которой – насыщение поверхностных и срединных слоев дермы углекислым газом. Тот при проникновении способствует расширению периферических капилляров, усиливает микроциркуляцию крови. В результате ткани и клетки получают больше кислорода, проходит гипоксия».

КСТАТИ

В дополнение хорошо подойдет массаж лица, шеи и декольте с активным концентратом вещества, например, сывороткой, подобранной по типу, возрасту и потребностям кожи. А еще – альгинатная маска на основе вещества, получаемого из бурых водорослей, с эффектом увлажнения, очищения и ментальным лифтинг-эффектом.

После такого насыщенного детокс-дня ваше родное зеркало может вас и не узнать!

АЛЬГИНАТНАЯ МАСКА



УРА, СУББОТНИК!

Чистка и пилинг – базовые для кожи процедуры, и ими тем более не стоит пренебрегать весной. Они как «субботник» для кожи, позволяют очистить и отшелушить все лишнее и ненужное.

Ольга Нистратова:

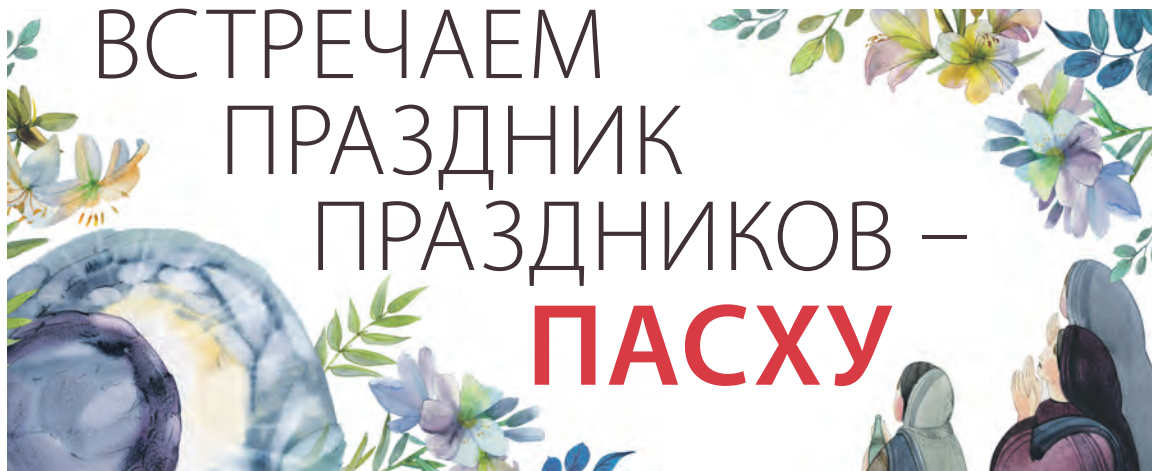
«Чистка лица – это, если можно так сказать, первичная процедура, после которой мы понимаем, с какими косметическими недостатками будем работать дальше. В сознании многих людей эта процедура ассоциируется с очищением пор от черных точек на жирной коже, чаще подростковой. Однако в наши дни салоны предлагают атравматичное,

то есть щадящее очищение с дальнейшим восстановлением для чувствительной и зрелой кожи.

Что касается пилингов, то с ними связано еще одно заблуждение: о том, что весной их не делают, чтобы не подвергать обновленную кожу агрессивному воздействию ультрафиолета. На самом деле, некоторые пилинги, которые не вызывают крупнопластинчатое шелушение, можно делать и весной! Актуальны, например, миндальный пилинг, азелаиновый, энзимный, ультразвуковой и т. д. У каждого свое назначение и свой механизм действия».

Воскресение Христово — это победа любви; оно нам говорит о том, что любовь, которая принимает смерть, тем самым делается бессмертной, делается сильнее смерти.

Митрополит
Сурожский Антоний
(Блум)



16 апреля 2023 года православные христиане отмечают светлый и радостный праздник – Воскресение Христово.

В этот день мы вспоминаем об искупительной жертве Иисуса Христа, Его смерти на кресте и чудесном воскресении. Пасха – самый почитаемый и радостный праздник церковного календаря, «праздник праздников», символизирует обновление и спасение мира и человечества, торжество жизни над смертью, добра и света над злом.

СОБЫТИЯ ПРАЗДНИКА

Более 20 веков назад на Святой земле произошли события, изменившие мир навсегда.

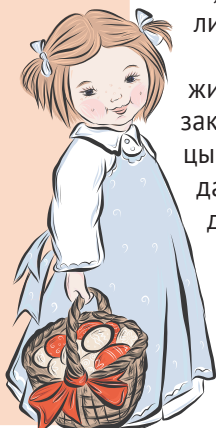
Иисуса Христа, когда он въезжал в Иерусалим на ослике, жители города встречали с восторгом, встречали как Мессию, встречали как того, кто избавит от позорного римского ига. Но у Спасителя другая цель – стать Избавителем и Победителем от греха и смерти. Он всегда говорил в проповедях, что Его Царство не от мира сего. Как мы знаем, впереди Спасителя ждало предательство Иуды, Тайная Вечеря в четверг, поцелуй Иуды и арест в Гефсиманском саду, ночной Суд Синедриона с нарушением всех норм и смерть на Кресте.

С терновым венцом-коронай и перекладиной креста Христос шел на Голгофу, где Спаситель наш и был распят, «испил до дна ту чашу страданий, которая стала уделом всех людей после грехопадения».

ЗНАЙ И ПОМНИ

«Воистину Воскресе!»

Христиане поздравляют друг друга с радостью: «Христос воскрес!» – «Воистину воскрес!», повторяя веками обретенное подтверждение нашей веры и преданности Спасителю. Радостные пасхальные приветствия не заканчиваются с окончанием пасхальной недели – Светлой седмицы. Чествование этого величайшего в мировой истории события продолжается еще в течение 40 дней (в память пребывания Воскресшего Спасителя на земле) до праздника Вознесения.



«ЕГО НЕТ ЗДЕСЬ – ОН ВОСКРЕС!»

В те времена казненных отдавали родственникам, но нередко бывало и такое, что их бросали в общую яму или скармливали зверям либо просто сжигали. Конечно, такого ученики Христа не могли допустить.

Иосиф Аримафейский выпросил у правителя разрешение на похороны. Безжизненное тело Христа обернули тканью и поместили в гробницу, вход в нее закрыли камнем, опечатали и выставили стражу. Наутро женщины-мироносицы, которые пришли к гробнице Христовой, принесли благовония, чтобы отдать Учителю последнюю почесть – омыть тело и помазать маслом. Но придя к пещере, они были удивлены, как написал евангелист Матфей: гробница открыта, огромный камень лежит у входа, а внутри все залито светом. Испугавшись, что тело похитили, женщины заглянули в пещеру и увидели небесного посланника – Ангела. Он сказал им: «Не бойтесь, ибо знаю, что вы ищите Иисуса распятого; Его нет здесь – Он воскрес».

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

КСТАТИ

Почему пасхальное яйцо красного цвета?

Традиционно яйцо – символ жизни. Существует несколько легенд о том, почему пасхальное яйцо красного цвета. Одна из них – о святой Марии Магдалине, которая преподнесла первое пасхальное яйцо императору Тиберию. Как описано в житии равноапостольной Марии, она объявила императору, что Иисус Христос воскрес. Но император посмеялся и сказал, что скорее это яйцо покраснеет, нежели мертвые воскреснут. В этот же момент в его руках куриное яйцо стало красным.



Тепло весенней рифмы...



Ну что ж, дорогие читатели, вот и первые «ласточки» ваших трепетных и глубоких стихов о любви, присланных на конкурс. И пусть весна всё ещё немного хмурится и не спешит поддаваться романтике апрельского цветения, вы своими рифмами делаете погоду мягче, дни ярче, а чувства нежнее. Так держать!

Люблю тебя

По надломившемуся льду, спустя полжизни,
Навстречу радуге иду, иконописной.
На встречу с Господом спешу я в лоно храма,
И у него я попрошу – живет пусть мама.

Здоровы будут пусть мои родные дети,
Пусть будят песней соловьи нас на рассвете.
Пускай любовь моя цветет весны сиренью,
Душа ликует и поет резной свирелью.

В платочке чистом принесу просфорку мужу.
«Люблю, – шепча, произнесу, – ты так мне нужен».
Возьму ладонь его в свою и поцелую,
И он ответит: «Я люблю, тебя, родную».

Екатерина Валерьевна Ташкова, Оренбургская обл.

Больше не в ссоре

Я не трону тебя своим взглядом.
Не потревожу.
Летним бризом лишь буду я рядом
И кудри взъерошу.
Буду тенью скользить за тобой
Упиваться служеньем.
Небосвод над твоей головой
Красить цветом сирени.
Разолью под балконом твоим
Бесконечное море.
Ты шепнешь: «А давай улетим...»
Все, мы больше не в ссоре.

Яна Петрова, г. Москва

Рифмуюсь ли?

Сон или явь? Правда иль ложь?
Ты мне назначил свиданье.
Я сомневаюсь – а вдруг не придешь?
Но я у чувства в капкане.

Косы плету и пурпурю уста,
Жду, сомневаюсь, волнуясь.
В скольких возможных процентах из ста
Я с твоей жизнью рифмуюсь?

Серьги и платье, браслет и духи –
Этим тебя привлеку ли?
Сами собой возникают стихи
Знойной любовью в июле.

*Варвара Игоревна Косточкина,
Рязанская обл.*

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

Все, что вам нужно, чтобы принять участие в конкурсе, это прислать нам свои стихи о любви (не более четырех четверостиший).

Работы на конкурс принимаются вплоть до 15 августа 2023 года, и присылать их можно в виде смс-сообщения на номер 8 (499) 399-36-78, электронного письма на адрес газеты sz@kardos.ru или написать письмо на адрес редакции: 127018, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»).

Четверых победителей предлагаем выбрать вам же, дорогие читатели. Звоните, пишите нам, выбирайте те стихи, которые больше всего тронут сердце. Победители конкурса будут объявлены в №18 «Секретов здоровья» от 15.09.2023 и в качестве призов получат:

- 1 место – пальчиковый массажер для тела и головы;
- 2 место (3 участника) – подарочные наборы для ухода за телом.

Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте организатора конкурса по адресу: <https://planetazdorovya.kardos.media/project/ОБЩИЕ-ПРАВИЛА-ПРОВЕДЕНИЯ-КОНКУРСОВ/>

Не забывайте указывать свой номер телефона для связи.

ПОЛЕЗНОЕ ЗНАНИЕ:



Мы привыкли просто жить, не задумываясь о сложной и слаженной работе периферической нервной системы, которая обеспечивает организму возможность выполнения множества функций. Всё меняется, когда нервные окончания заболевают. Причём всё меняется резко и очень больно. Зачастую помимо стандартного медикаментозного или хирургического лечения большую помощь может оказать питание. Поговорим о его задачах и особенностях.

ПРОВОКАТОРЫ ОБОСТРЕНИЯ

Исследования показывают, что привычный стиль питания может сыграть роковую роль при межреберной, лицевой, затылочной и других видах невралгии. Так, спровоцировать или усугубить повреждение нервных окончаний могут следующие факторы:

- дефицит витаминов группы В, белков, микроэлементов – часто бывает вызван строгими или несбалансированными диетами;
- нарушение обмена веществ, сахарный диабет, ожирение;
- отравление токсинами и ядами, алкоголизм, наркомания.

Таким образом, перед лечебной диетой стоят серьезные задачи. Главное – обеспечить организм необходимыми нутриентами, нормализовать вес, наладить по возможности обмен веществ, вывести токсины, и все это при щадящем режиме питания. Разумный подход к формированию рациона не только поможет в лечении и снижении риска рецидива, но и освежит внешний вид и придаст бодрости телу и ясности уму. Ведь основной упор мы сделаем на «подкормке» всей нервной системы.

СКАЖЕМ ТВЁРДОЕ НЕТ

Из рациона строго-настрога надо изгнать все продукты, которые могут оказывать на нервную систему возбуждающее действие: острые приправы; крепкий чай и кофе; какао; энергетические напитки; любой алкоголь; продукты с содержанием трансжиров, глутамата натрия, консервантов, большого количества соли и сахара.

Вторым эшелоном «на выход» пойдут продукты, которые создают излишнюю нагрузку на ЖКТ и могут содержать токсины: наваристые супы и бульоны, жирное мясо, копчености, фаст-фуд, консервы и полуфабрикаты.

ПЛАНИРУЕМ РАЦИОН

Если у вас нет лишнего веса, то суточные показатели будут следующими:

общая калорийность 2100–2400 кКал;
белки 85–90 г; жиры 70–80 г; углеводы 300–330 г.

При лишнем весе и при отсутствии противопоказаний к ограничениям суточные показатели будут такими:

общая калорийность 1350–1600 кКал;
белки 70–80 г; жиры 60–70 г; углеводы 130–150 г.

Заодно отвыкаем от сухомятки и перекусов на бегу, привыкаем к ритмичным – 4–5 раз в день – приемам пищи и регулярному употреблению чистой воды от 1,3 л в сутки.

НЕРВЫ СЫТЫ – ВСЕ ЦЕЛЫ

Главными помощниками нервной системы являются витамины группы В, магний, калий, кальций и фосфор. Поэтому ежедневно в рацион необходимо включать следующие продукты в разнообразных сочетаниях:

Витамины группы В:

Печень говяжья; жирная рыба; куриная грудка; индейка; яйца; бобовые; овсянка; бананы; зеленые листовые овощи.

Магний:

Орехи и семечки; черный шоколад; фасоль; чечевица; пшеница; йогурт; минеральная вода с содержанием магния.

Калий:

Сухофрукты; сушеные грибы; картофель, запеченный в кожуре; томатная паста; авокадо; лосось, форель, тунец.

Кальций:

Сыр твердый, творог, кисломолочные продукты; сардины; кунжут; соевое и миндальное «молоко»; апельсиновый сок; финики; крапива; петрушка; кресс-салат; брокколи.

Фосфор:

Рыба; морепродукты; желток яйца; сыр плавленый; брынза; мясные субпродукты; чеснок; горох; кукуруза; гречка.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

При невралгии лицевого нерва подбору продуктов и стилю питания нужно уделить особое внимание. Так, старайтесь избегать любых блюд с ярким вкусом, особенно кислых и горьких. Отдавайте предпочтение мягкому сладковатому вкусу. Следите за температурой пищи: противопоказаны холодные и горячие продукты. Идеальная температура блюд и напитков – 25–35°C.

ЧЕМ НАКОРМИТЬ НЕРВНЫЕ ОКОНЧАНИЯ

РЕЦЕПТЫ



Энерг.
ценность
на 100 г –
38 ккал

САЛАТ «МИСКА ВИТАМИНОВ»

Ингредиенты на 6 порций:

- 500 г редиса • 6 свежих огурцов • большой пучок листового салата • 300 г брынзы
- 100 г жимолости • большой пучок зелени и зеленого лука • сок одного апельсина • 4 ст. ложки нерафинированного растительного масла • 1 ч. ложка горчицы
- 1 ч. ложка сахара • соль по вкусу

Салат и зелень вымыть заранее и просушить. Жимолость вымыть и перебрать, удалить «хвостики». Крупными кружками нарезать редиску и огурцы. Салат и зелень порезать. Брынзу покрошить или нарезать кубиком. Сделать заправку: апельсиновый сок смешать с маслом до помутнения, добавить соль, сахар, горчицу и взбить. Соединить овощи, ягоды, брынзу и зелень, полить заправкой, осторожно перемешать и сразу на стол. Если брынза соленая, соль в салат добавляйте осторожно.

ЛЕЧО С БЕЛОЙ РЫБОЙ

Ингредиенты на 4 порции:

- 600 г филе белой рыбы • 0,5-литровая банка лечо • 1 луковица • 1 морковь • 1 зубчик чеснока • 50 мл подсолнечного масла • 1 ч. ложка сахара • лавровый лист, черный перец, соль – по вкусу

Рыбное филе положить на дно толстостенной кастрюли, на нее выложить слой полуколец лука, тертой морковки, добавить рубленый чеснок, соль и специи. Смешать лечо, масло и сахар. Залить рыбу так, чтобы соус покрывал ее не менее, чем на 1 см, добавить воды, если соуса не хватило. Довести до кипения под крышкой, а затем на самом тихом огне готовить 40–45 минут.

Энерг.
ценность
на 100 г –
65–85
ккал



ЗЕЛЁНАЯ ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 кг фасоли стручковой
- 2 луковицы • 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 50 г грецких орехов
- 50 г кедровых орехов или фундука • пучок свежей зелени
- 0,5 ч. ложки бальзамического уксуса • соль по вкусу • пита для подачи • масло для жарки

Фасоль отварить 5 минут в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить нарезанный полукольцами лук до золотистого цвета. Добавить томатную пасту, давленный чеснок и рубленые орехи (кедровые добавить целиком). Добавить немного воды. Тушить на тихом огне 5–10 минут. Высыпать в сковороду фасоль и мелко нарубленную свежую зелень. Перемешать, посолить, томить 15–20 минут на тихом огне под крышкой.

В конце сбрызнуть бальзамическим уксусом. Блюдо подавать с подогретой питой или лавашом.

Энерг.
ценность
на 100 г –
185 ккал



ПЕЧЁНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С САЛОМ

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 кг картофеля средних размеров • 150 г сала с прожилками
- 1 ст. ложка растительного масла • соль крупная по вкусу

Картофель тщательно вымыть, обсушить, чистить не нужно. Сделать острым ножом в каждом клубне прорези на расстоянии 5 мм друг от друга, не прорезая картошку до конца. Вставить в прорези тонкие кусочки сала. Сбрызнуть маслом и посолить крупной солью. Завернуть в фольгу и отправить в духовку на 60–90 минут при 180°C. Когда картошка испечется и станет мягкой, фольгу снять и запекать еще 5 минут.

Энерг.
ценность
на 100 г –
155 ккал

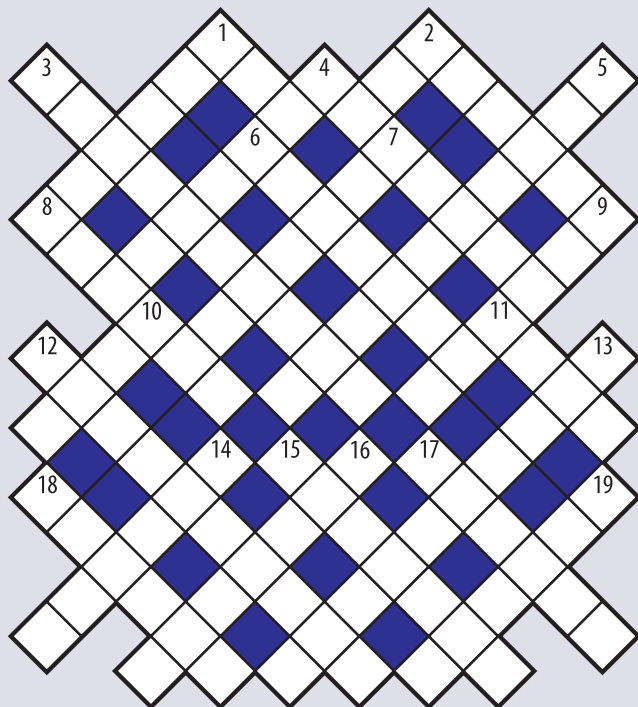


Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

ДИАГОНАЛЬ

В этом кроссворде слова вписываются не по горизонталям и вертикалям, а по диагоналям (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево).



Слева-вниз-направо: 1. Бородатая антилопа. 2. «Отзывчивость» на стук в дверь. 3. Доктор из «Собачьего сердца». 4. Клецки из гогалевских «Вечеров на хуторе близ Диканьки». 6. Выдает скучающего. 8. Родари или Версаче. 11. Польза от дельного совета. 12. Большой современный курятник. 15. Какое слово в старину означало и страдание, и бедствие, и мучение, и несчастье, и порок? 17. Сумка с полудюжиной вальдшнепов. 18. Играл Веронику Маврикиевну на эстраде.

Справа-вниз-налево: 1. Выведен селекционером. 2. Она меньше Волги и как река, и как автомобиль. 4. Исполнительница главной роли в фильме «Жестокий романс». 5. Его секрет известен всем. 7. Легендарный диктор Всесоюзного радио. 9. Быстрый парусник с грузом чая. 10. Сода в едком настроении. 13. «Проигрыватель» от Эдисона. 14. «Зубчатое» народное средство для лечения и профилактики гриппа. 16. Прямая после «кампутации». 19. «Акуна ...» – «жить без забот» на суахили.

ОТВЕТЫ

Слева-вниз-направо: 1. Гну. 2. Отклик. 3. Борьменваль. 4. Галуха. 5. Зевая. 6. Дождинка. 7. Лавина. 8. Джек. 9. Птица-фараон. 10. Напр. 11. Парусник. 12. Курятник. 13. Проигрыватель. 14. Зубчатая. 15. Стыд. 16. Прямая. 17. Сумка. 18. Вероника. 19. Матамата.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Вот идет дом, из трубы – дым столбом, а народ в нем ходит ходуном.
2. Кто всегда подает руку всем приходящим и уходящим?
3. Его не ругают, за помощь уважают, бьют по голове, пока не спрячется в стене.
4. Был малышом – ходил голышом, стал стариком – сто пеленок на нем.



ОТВЕТЫ

Найдите 5 отличий: 1. Парусник. 2. Деревяная ручка. 3. Гвоздь. 4. Кочан капусты. 5. Птица-фараон.

Логические загадки: 1. Пароход. 2. Дверная ручка. 3. Слева, цветные над птичками, заштукатурена стена вазу, цвет птиц и это.

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, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года.

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

■ **8-977-961-38-46** Открытки, фото, актёры, календари, журналы, афиши, грамоты, ноты, фантики. Кубки, статуэтки, сервиз. ПРЕДМЕТЫ ИСКУССТВА, ФАРФОР. Марки. Елоч. игр. Бижутерия. Телефоны, магнитофоны, кассеты, СД. СЕРЕБРО. Воен. амуниция. Модели машин, самолетов, ж. дорог. КУКЛЫ. Юбилейн. руб., значки. 8-977-961-38-46

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.



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП на 7–20 апреля



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овнам пора уделить внимание своему психическому здоровью, больше отдыхать, высыпаться, не вступать в споры и конфликты. Особенно полезны будут прогулки.

8, 9 апреля – баня, сауна и релакс

13 апреля – полезны каши на воде

20 апреля – откажитесь от черного кофе



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецы бодры и энергичны, но не стоит игнорировать возникающие головные боли. Запишитесь к врачу и пройдите обследование. Правильное питание добавит легкости.

7, 14 апреля – соблюдайте режим дня

12, 13 апреля – упор на овощи в меню

16 апреля – хороша утренняя прогулка



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

У Львов энергия бьет ключом, пора направить ее в нужное русло, например, сменить вид деятельности, заняться здоровьем, сесть на велосипед или освоить скандинавскую ходьбу.

9 апреля – аккуратнее с финансами

12, 14 апреля – на пользу пение и танцы

17 апреля – «да» зелени в меню



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весам не стоит судить других и вступать в конфликты. Займитесь собой, побольше гуляйте и ешьте полезную еду. Держите потребление животных жиров под контролем.

9 апреля – хороши маски для волос

12, 13 апреля – не переутомляйтесь

15 апреля – посадите свежую зелень



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Главные помощники Стрельцов – правильное питание и ежедневная утренняя зарядка. Регулярность нагрузок поможет нормализовать вес и прийти в нужную форму к лету.

11 апреля – сохраняйте оптимизм

15, 20 апреля – важно выспаться

18 апреля – «да» овощному супу



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Искренность Водолеев и их желание изменить жизнь к лучшему вдохновляет многих. Не переставайте радоваться жизни и заряжать позитивом окружающих, заниматься спортом.

8 апреля – упор на клетчатку в меню

11, 15 апреля – время медитации

19 апреля – день дружеского общения



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцы готовы отправиться в путешествие, осталось выбрать интересный маршрут и компанию. Не забудьте запастись улыбкой и удобным рюкзаком с твердой спинкой.

8, 15 апреля – витаминотерапия соками

11, 12 апреля – «да» суставной гимнастике

19 апреля – пора расслабиться на массаже



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам стоит снизить количество простых углеводов в меню и пить больше чистой воды. Весьма кстати придутся прогулки по лесу, умеренные физические нагрузки.

7, 16 апреля – дни травяного чая

8 апреля – избегайте конфликтов

18 апреля – важно хорошо выспаться



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Девам пора вспомнить о себе и своем самочувствии. Устройте день «перезагрузки» и посвятите его полноценному отдыху и расслаблению. Помните, сон – лучший лекарь.

7, 16 апреля – не стоит никуда спешить

15, 17 апреля – не промочите ноги

20 апреля – берегитесь сквозняков



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам нужна тихая гавань, чтобы насладиться общением с любимыми и близкими людьми, устройте романтическое свидание, вкусный ужин при свечах.

7, 16 апреля – побалуйте себя шопингом

8, 18 апреля – актуальна соляная пещера

10 апреля – увеличьте физические нагрузки



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козероги в ресурсе и готовы делиться позитивом с другими. Чтобы оптимизм не иссякал, важно не экономить на отдыхе, записаться в спортзал, чаще бывать на природе – у воды.

7 апреля – «да» цельнозерновым кашам

10, 11 апреля – пробежка подарит легкость

17 апреля – хороша русская парилка



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Выбирая между желанием все успевать или начать высыпаться, обратите внимание на собственные ощущения. Все дела не переделаешь, а здоровье – важнее всего.

9 апреля – все решает 8-часовой сон

12 апреля – день весеннего преображения

19, 20 апреля – полезны бобовые

«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. Полюковая,
д. 3, стр. 4
e-mail: sz@kardos.ru

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

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.
тел.: +7 (499) 399-36-78

Заместитель генерального
директора по дистрибуции:
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:
ИРИНА ГРИШИНА
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

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

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами:
ЖУЙКО О. В.
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

Телефон департамента
рекламы:
+7 (495) 792-47-73
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 7 (174). Дата выхода:
07.04.2023

Подписано в печать: 31.03.2023
Номер заказа – 2023-01097
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 05.04.2023

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

Тираж 200 250 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
произведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные
материалы. Факт пересылки означает
согласие их автора на использование
присланных материалов в любой
форме и любым способом в
изданиях ООО «Издательская группа
«КАРДОС».

Копирование без указания
источника запрещено.

↙	D, даримый Солнцем	↘		↙		↘		↙		↘	Ее требует гигиена	↘	Полу-фабрика избы	↘	"Байроновская хандра"	↘	На ней сидят желающие похудеть
	"Царство" под мудрым оком декана		... Голдберг		Для больного он - постельный		Звезда немого кино ... Нильсен		"Капля огня" от костра								
↙		↘		↙	Машина, которую вызывают	↘		↙		↘		↙	Брак в гонимой мастерской	↘	Брус, который держит пол	↘	Низкий широкий диван
	Здесь появилась на свет Афродита						Месяц равенденствия		Специализация фехтовальщика								
	Ее несет японец в пункт обмена	↙	И позвончик, и горная цепь	↘	Отсутствуют на макушке у лысого	↙	Цыганка из "Марицы"	↘		↙	Рейс, выкупленный туроператором	↘	Мелкий буйвол из джунглей				
	Столица древнего азиатского ханства						Им порастает давно минувшее	↙	Греческая буква №2	↘	Эпицентр эпидемии или возгорания				Покрой свободного ворота		Имя актера Коннери
↙		↘		↙	Один процент с фунта	↘		↙		↘		↙	Переносное жилище апачей	↘			
	Педаля, зажигающая стоп-сигналы		Пере-пончатые у гусей					↙	Боди-... (роспись по телу)	↘				Разноголозица в аудитории		Застолье для Салтана	
↙		↘		↙		↘	Лесная колючая красавица	↘		↙	Шахматный чемпион ... Петросян						
	Буквы в теле-кадре	↙	Щит с горящим результатом матча	↘	Безоблачный колер				Крупный "осколок" от рубки леса								
↙		↘		↙		↘	Предание зерен пашне	↘		↙	Город, где правил Цезарь						

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал Планета Здоровья**

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

Справочники «Здоровье. Цистит, пиелонефрит, уретрит», «Здоровье. Герпес» и «Здоровье. Инсульт» — это настоящий кладезь самой актуальной и полезной информации о том, что волнует всех и каждого.

В СБОРНИКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- цистит: греть или не греть?
- почему взрослые тяжелее болеют ветрянкой?
- откуда в почках берутся бактерии?
- как не пропустить симптомы инсульта?
- почему нельзя терпеть по-маленькому?
- как быстрее восстановиться после сосудистой катастрофы?
- защитит ли презерватив от генитального герпеса?

В ПРОДАЖЕ С 7 АПРЕЛЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

КАК ЛЕЧИТЬ ПРОСТУДУ?

ТОЛЬКО НАУКА, НИКАКОГО ВОЛШЕБСТВА!

Насморк и боль в горле – пожалуй, самые распространенные ранней весной и очень мучительные проблемы. Тут сквозняк, там ноги промокли... И вот они, противные симптомы: покрасневший нос, слезящиеся глаза, першение и боль при глотании. Вроде и не особо серьезно, но и удовольствия мало, особенно, когда дома дети или на работе аврал...

ЛЕЧИТЬ С ТЕПЛОМ!

Вот тут-то и можно позвать добрую ФЕЮ – помощницу, которая умеет справляться с насморком и тонзиллитом с помощью проверенного физического фактора – лечебного сухого тепла.

Устройство теплового воздействия ФЕЯ равномерно и глубоко прогревает области лобных и гайморовых пазух, слизистую гортани, борясь с болезнетворными микробами и вирусами.

Воздействие постоянного по температуре тепла в лечебном диапазоне (40-55° С) способствует усилению кровообращения и обмена веществ в области носа, помогает повысить местный иммунитет, уничтожить и не дать размножиться патогенам.

Устройство ФЕЯ может помочь взрослым и детям:

- снять воспаление и отёк в носоглотке;
- унять боль и першение в горле;
- восстановить носовое дыхание и обоняние;

Показания к применению устройства ФЕЯ:

- насморк
- гайморит
- фронтит
- тонзиллит



- увеличить лечебный эффект лекарств;
- ускорить заживление слизистой;
- не допустить осложнений!

ПРЕИМУЩЕСТВА ФЕИ

ФЕЯ специально создавалась для лечения детей от 1 года, поэтому устройство может стать отличным помощником в семье с маленькими непоседами. ФЕЯ помогает лечить и не допускать осложнений даже у самых капризных малышей, наотрез отказывающихся от таблеток и капель в нос. Во время лечебного сеанса с малышом можно играть, читать книгу или смотреть телевизор, чтобы ему было спокойней и веселее.

2-3 процедуры в день по 15-20 минут, и через пару дней о насморке можно забыть!

- Подходит для лечения и профилактики.

- Минимум противопоказаний.
- Приемлемая цена. Купив аппарат, человек надолго может обеспечить себе профилактику и лечение лор-заболеваний.
- Не вызывает аллергии.
- Компактность и легкость.
- Простота и комфорт применения.

ФЕЯ – ЭТО НАДЕЖНОЕ И УДОБНОЕ ЛЕЧЕНИЕ НАСМОРКА!



Реклама 16+

ФСР 2011/11015

**ВНИМАНИЕ!
РАСПРОДАЖА**

с 01.04.2023 по 30.04.2023

**3000
руб.**

**Столички
СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК**

8 495 215-52-15

неофарм

8 495 585-55-15

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.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ