

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 13 (204)

12 – 25 июля  
2024 года



## МИФЫ О ПРОСТАТИТЕ

РАЗВЕНЧАЕМ В ПУХ И ПРАХ

СТР. 14

## ХЛОРОФИЛЛ

СТРАСТИ ПО ЗЕЛЁНОМУ

СТР. 17

## МЫТЬ ИЛИ НЕ МЫТЬ?

НУЖНА ЛИ ЧАДУ СТЕРИЛЬНОСТЬ

СТР. 25

## СБОЙ В СИСТЕМЕ

ЧТО ТАКОЕ СИСТЕМНЫЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ

СТР. 16

## БАРАНИНА

ЕДА ДЛЯ УМНЫХ И КРАСИВЫХ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 4013

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ЗАПАСАЕМСЯ ЖИРКОМ

НУТРИЦИОЛОГ НАТАЛЬЯ  
КАМЕНЩИКОВА – О ПОЛЬЗЕ ЖИРОВ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И СТРОЙНОСТИ

Фотограф Анна Козлова

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

**12 июля** Растущая Луна в Весах

- + купание в открытом водоеме, ягоды
- жирная пища, залипание в сериалы

**13 июля** Растущая Луна в Весах

- + прогулки в лесу, холодные супы
- сладкая газировка, горячая баня

**14 июля** Луна в Скорпионе, первая четверть

- + контрастный душ, свежий кефир
- ссоры на пустом месте, сладости

**15 июля**

Растущая Луна в Скорпионе

- + разгрузочный день, растяжка
- алкоголь, тяжелые ароматы духов

**16 июля**

Растущая Луна в Скорпионе

- + уход за кожей, упражнения для глаз
- нагрузка на поясницу, жгучие специи

**17 июля** Растущая Луна в Стрельце

общение с животными, овощи в меню

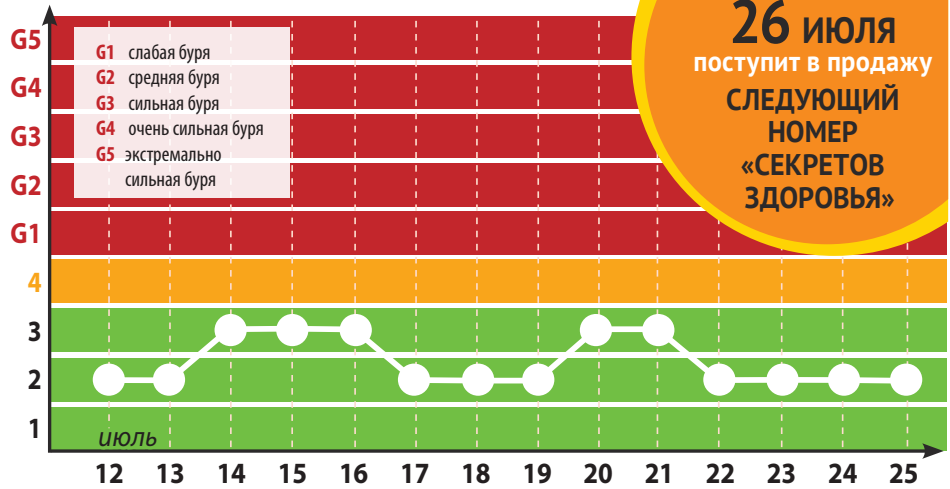
- меланхолия, заедание стресса

**18 июля** Растущая Луна в Стрельце

общий массаж, хаммам, малина

- никотин, мороженое, гиподинамия

## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**26 июля** поступит в продажу следующий номер «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

**19 июля** Растущая Луна в Козероге

- + морепродукты в меню, массаж стоп
- крепкий кофе, нагрузка на ноги

**20 июля** Растущая Луна в Козероге

- + зарядка на рассвете, сырники
- сдоба, сплетни, работа вниз головой

**21 июля**

Луна в Водолее, полнолуние

- + пикник у воды, легкая простая еда
- самолечение болей в спине, колбаса

**22 июля** Убывающая Луна в Водолее

- + суставная гимнастика, ягодные морсы

- ношение тяжестей, холодный душ

**23 июля** Убывающая Луна в Рыбах

- + сауна, травяные чаи, массаж шеи
- тесная обувь, синтетическая одежда

**24 июля** Убывающая Луна в Рыбах

- + дыхательные практики, легкие супы
- удаление бородавок и родинок, дыня

**25 июля** Убывающая Луна в Овне

- + ужина на природе, сбор целебных трав
- переутомление, голодание, несвежая еда

**ДОРОГИЕ НАШИ ДАЧНИКИ-КУРОРТНИКИ, ЛЮБИМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И ПРЕДАННЫЕ ДРУЗЬЯ! ОДОЛЕЛА ВАС ЖАРА? ДА, ЛЕТО В ЭТОМ ГОДУ РАССЛАБИТЬСЯ НЕ ДАЕТ. И МЫ ТУТ, В РЕДАКЦИИ, ТОЖЕ НЕ РАССЛАБЛЯЕМСЯ. ДА И КАК МОЖНО, КОГДА ВЫ ЖДЕТЕ ОТ НАС СВЕЖЕНЬКОЕ И ИНТЕРЕСНОЕ? И ОНО У НАС ЕСТЬ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС:**

- подробное интервью с дерматовенерологом о стригущем лишае;
- статья о том, почему нельзя игнорировать геморрой;
- материал об опасности кошачьих царапин.



### А ТАКЖЕ

поговорим с психологом о том, почему мы заедаем стресс; расскажем, как кинза может потеснить лекарства в домашней аптечке; научим готовить индийские соусы – чатни. Не оставим вас без зарядки для мозга и вкусных рецептов целительных блюд. И, конечно, поделимся историями и советами из ваших писем. А там ого-го сколько всего интересного накопилось!

**СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 26 ИЮЛЯ!**

## ЗАЧЕМ ОБЖАРИВАТЬ ПШЕНО?

**?** Недавно услышала от подруги, что пшено перед варкой нужно обжаривать. Но она любит странные блюда и необычные методы готовки. Или я действительно чего-то не знаю?

Анна Т., г. Черноголовка

Анна, этот метод приготовления пшенки – не дань моде. Им пользовались еще наши бабушки. Дело в том, что пшено при длительном хранении приобретает горький привкус. А избавиться от него можно, обдав сырую крупу кипятком или обжарив ее на сковороде перед варкой. Для этого сначала выбирают из пшена весь мусор. Затем раскаляют сковороду и обжаривают на ней пшено 2-5 минут. Затем заливают крупу водой и варят до полуготовности, сливают воду, добавляют молока и варят до готовности. Если вы любите пшенку на воде, то в середине варки тоже нужно поменять воду. Только не переусердствуйте с ее объемом, иначе каша получится жидкой.



## МОЖНО ЛИ ЗАКАТАТЬ АЛОЭ В БАНКУ?

**?** Держу дома цветок алоэ как «лекарство». Но он быстро разрастается. Не хотелось бы выкидывать лишнее растение. Правда ли, что его можно закрывать в банках, как компот?

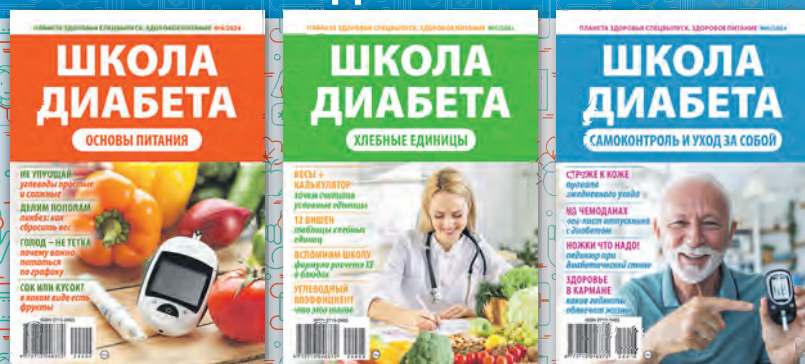
Ольга Олеговна Л., г. Лобня

Ольга Олеговна, действительно, сок алоэ можно приготовить для длительного хранения, но сам процесс отличается от консервации компотов. Для приготовления сока отбирают нижние листья: не младше 3 лет и не менее 15 см. Их обмывают прохладной водой, промакивают салфеткой, заворачивают в бумагу и кладут на нижнюю полку холодильника на трое суток. За это время в листьях активизируется выработка полезных веществ. Спустя нужное время листья вынимают, мелко режут или измельчают блендером. Отжимают сок через марлю, процеживают. Смешивают со спиртом или спиртовой настойкой. Либо 1:1, либо 1 часть спирта на 4 сока. В первом случае раствор может храниться до полугода, во втором – пару месяцев. Хранят смесь в стеклянной таре с плотно подогнанной крышкой в холодильнике. На свету мутнеет! Такие заготовки используют для наружного применения, обработки ран.

Если вы хотите использовать алоэ в косметических целях, лучше сварить его с медом или сахаром. Листья готовят аналогично, выжимают сок или используют мякоть листа без кожуры. 350 г сырья смешивают с 100 г меда, нагревают, помешивая до однородной массы. Лучше не доводить до кипения! Полученную массу хранить в холодильнике не более пары месяцев. Ее можно применять в косметологии и даже есть!



## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



✓ расставит все точки над i в вопросах здорового питания при диабете: поведем о полезных и опасных продуктах, поговорим о гликемической нагрузке, затронем тему лишнего веса и расскажем, как мягко от него избавиться;

✓ поможет разложить по полочкам информацию о хлебных единицах: расскажем, что это такое и для чего они нужны, научим пользоваться формулой расчета, поделимся рецептами вкусных и доступных блюд с готовым подсчетом ХЕ;

✓ станет незаменимым подспорьем для ответственных пациентов, заботящихся о своем самочувствии и состоянии здоровья: здесь найдутся рекомендации для тех диабетиков, кто собрался в отпуск или командировку, кто хочет научиться правильно ухаживать за кожей и ногтями, хорошо высыпаться и чувствовать себя на все сто!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



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

# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

## ✉ КРЕПКИЙ КОФЕЁК ОТ ГРИБКА ПОМОГ

Случилась со мной неприятность – завелся грибок на пальцах рук. То ли в земле огородной без перчаток повозилась, то ли в бассейне подцепила, куда меня подруга уговорила ходить по субботам. Я тут пяточную шпору лазером лечу, так вот мне много ходить нельзя, а плавать можно. Словом, что бы ни послужило причиной грибка, приятно мало – и внешний вид, и зуд изнуряющий. Пришлось и дачу, и бассейн забросить. Подруга звонит, возмущается, чего это, мол, я ленюсь. А я и не ленюсь, я не хочу дальше заразу разносить. Да и настроения нет совсем с такой-то бедой. «Тоже мне, беда, – посмеялась подруга. – Я к тебе вечером на кофе забегу, секретом одним поделюсь». И поделилась, а теперь я вам о нем рассказываю, потому что такие секреты утаивать нельзя. Итак, нужно сварить крепкий кофе, чуть остудить и опускать в него пальцы рук, но не взбалтывать гущу на дне. Я начинала «окунания», когда кофе остывал настолько, что пальцы могли терпеть горячее, и держала до остывания напиток. Процедуру повторяла утром и вечером. Через некоторое время грибок прошел. Никогда бы не поверила, если бы сама не попробовала.

*Валентина Павлинова, г. Пермь*

### Наша справка:

*Молотый кофе содержит множество полезных веществ, микроэлементов и витаминов. Благодаря своему богатому составу кофе обладает регенерирующими и иммуностимулирующими свойствами. Крепкий напиток действительно способен подавлять размножение грибковой инфекции. Но стоит помнить, что процедуры в виде наружных ванночек наиболее эффективны на ранних стадиях заболевания.*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### И РЫБКУ СЪЕСТЬ

На многосторонней терке есть сторона с мелкими дырочками, вокруг которых металл «вывернут наружу». Эту часть кухонной утвари можно применять для чистки рыбы от чешуи. Попробуйте!

*Светлана, г. Ярославль*



в остальном, а от болей в спине мне просто отлично помогло!

*Павел Демин, г. Воронеж*

## ✉ ОТ БОЛИ В СПИНЕ МАСЛО ПОДАРИЛИ МНЕ

Поехал я как-то помогать в деревню престарелым родственникам. В пути переохладился немного. Приехал с сильной болью в спине в районе поясницы. Какой теперь из меня помощник? Расстроился сильно, что двигаться не могу. А крестная моя уложила меня на кровать, достала бутылочку с зеленым каким-то маслом. Натерла поясницу, обмотала чистой тряпичей, а сверху платком пуховым – для тепла.

Согрелся я, разомлел и уснул. А утром боли как не бывало. Обрадовался, чем смог – помог родне. А масла мне крестная с собой отлила в пузырек. Оказалось, конопляное. По ее словам, в стародавние времена им многие болезни врачевали. Не знаю, как

### Наша справка:

*Конопляное масло холодного отжима по составу близко к льняному, однако считается, что превосходит его по лечебным свойствам. Масло богато витаминами А, В, К, Е, аминокислотами, микроэлементами и ненасыщенными жирными кислотами. Оно обладает успокаивающим, противовоспалительным и легким обезболивающим свойствами. Его втирали в ушибленное место, растянутую мышцу, использовали при ревматоидных артритах и артрозах. Противопоказаний к конопляному маслу, практически нет, кроме индивидуальной непереносимости. Конопляное масло изготавливается из ненаркотических сортов конопли!*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### НАКОПИТЬ – НЕ ПРОКУРИТЬ

Тем, кто недавно избавился от вредной привычки, психологи советуют ежедневно откладывать ту сумму денег, которую ранее тратили на курение. Так в конце недели или месяца можно накопить на мелкие и даже крупные мечты, на которые раньше не хватало средств.

*Валентина Краушина, Московская обл.*



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ БЬЁТ ИЗЖОГУ ЛОВКО ТЁРТАЯ МОРКОВКА

С годами мы становимся аккуратнее и в поведении, и в еде. Умнее. Но бывает, что захочется съесть чего-нибудь «этакого». И не переборщишь вроде, а вот, нате, изжога. Как она меня достала! Таблетки пью только в крайнем случае. А тут подсмотрел у невестки способ. Она когда беременная была, часто от изжоги мучилась. Но таблетки не пила. Обходилась... морковкой!

Я решил попробовать – там готовить ума много не надо. Берешь терку помельче и морковь, трешь. Сока получается много. И мякоть, перетертую с соком, нужно есть. Невестка добавляла еще сахара и сметаны для вкуса. Сахар я не люблю. А вот на пару морковок кладу ложку сметаны – так

действительно легче заходит. Изжога уходит на раз! Главное, ни жене, ни детям не показывать, что там у вас в чашке – отнимут и слопают.

Михаил Пугнин,  
г. Тула

### Наша справка:

*Морковь содержит большое количество витамина А, который оберегает ЖКТ и пищевод от воздействия соляной кислоты. При переизбытке кислоты в желудке, она выбрасывается назад в пищевод, что и вызывает жжение и дискомфорт. Морковь, попадая в желудок, связы-*



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

*вает кислоту, уменьшая ее влияния на мышцы желудка и пищевода. Кроме того, в корнеплоде содержится много клетчатки, которая помогает очистить наш ЖКТ от вредных веществ.*

*Однако не стоит забывать, что из-за яркой окраски морковь может вызвать обострение аллергии.*

# ПРОСТАТИТ ТЕПЕРЬ НЕ СТРАШЕН! Французы знают, как вернуть здоровье и секс!

**Насколько опасно постоянное воспаление простаты для здоровья и сексуальной жизни? Вопрос, который волнует каждого мужчину независимо от возраста. Что делать, если появился простатит? Как избавиться от главного мужского страха? Как вернуть секс в свою жизнь? Расскажет эксперт Александр Михайлович.**

Согласно международным данным, примерно у каждого третьего мужчины с простатитом уже через месяц начинаются проблемы в интимной жизни. Постоянный очаг воспаления вызывает боли внизу живота и провоцирует частое мочеиспускание. Все это бьет по настроению и самочувствию мужчины, заставляя терпеть мучительную усталость, подавленность и напряженность. И тут не до секса! Если вовремя не подавить воспали-

ние простаты, то это может привести ещё и к острому недержанию мочи, операции и даже к полной потере потенции!

К счастью, французы доказали, что быть мужчиной можно в любом возрасте! Во Франции, где о героях-любовниках слагают легенды, уже давно используют **ПРОСТАТОДИНОН** – натуральный комплекс для мужчин с воспаленной и увеличенной простатой. Французские учёные создали и произвели надёжную и безопасную формулу, которая позволяет каждому мужчине независимо от возраста контролировать состояние простаты, не допуская проблем!

Как? **ПРОСТАТОДИНОН** содержит уникальный полифенольный комплекс Винитрокс, который:

- ✓ **ОБЛАДАЕТ** мощным противовоспалительным эффектом;
- ✓ **СНИМАЕТ** отёк и застои крови в малом тазу;

✓ **РЕГУЛИРУЕТ** работу предстательной железы, сохраняя её активность в любом возрасте.

**А здоровая простата – это залог отличного секса и в 50, и в 60, и в 80 лет.**

Только представьте, вы надолго забудете о болях, дискомфорте, проблемах с мочеиспусканием, мысли об осложнениях, операции и сбоях останутся в прошлом, а силы и энергия ворвутся в вашу сексуальную жизнь!

**ПРОСТАТОДИНОН** – это ваше здоровье, секс и уверенность в себе!

**Звоните прямо сейчас:  
8-800-100-55-60**

**Звоните с мобильного:  
\*2031** Назовите код подарка: «Новость-24»

**Все звонки бесплатные и анонимные**



\*При покупке 3 упаковок. Необходима консультация специалиста. БАД. СГР № RU.77.99.88.003.E.005669.12.18 от 19.12.2018 ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, эт. 1, пом. I, комн. 28. Акция действует с 01.07.2024 по 31.12.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60.

РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## БУДЕШЬ ЛИПУ СОБИРАТЬ И МЕНЯ ВСПОМИНАТЬ

Каждый раз, когда в городе зацветает липа, я вспоминаю свою дорогую маму. Несколько лет ее нет рядом. А раньше, каждое лето у бабушки в деревне мы с мамой собирали цветы липы, чтобы засушить на зиму. Понятно, что подростку хочется бегать и играть, а не сидеть на дереве, собирая цветки, пока листья прилипают к рукам. Но мама не ругалась. Улыбалась и говорила: «Это тебе моим подарком будет – будешь липу собирать и меня вспоминать». Тогда я совершенно этих слов не понимала. А сейчас... сейчас только услышу знакомый аромат, так вспоминаю мамины теплые руки. Я болею, лежу с температурой в кровати, слышу, как закипает на плите чайник. Вижу сквозь приоткрытую кухонную дверь, как мама сыплет в заварочный чайничек с надколотым носиком черный чай и добавляет горсточку цветов липы, что мы летом собирали. Возьмет в ладонь, поднесет к лицу, вдохнет глубоко, замрет на секунду, и отправит растение к заварке. А потом приносит мне чай в особой тонкостенной чашке, у которой ручка всегда оставалась холодной. Я пью мелкими глотками. К вечеру я пропотею, температура спадет. И непонятно, что помогало: липа, мамины руки или воспоминания о лете в деревне.

Ксения Худякова, г. Самара

### Наша справка:

Цветы липы содержат флавоноиды, которые подавляют рост болезнетворных бактерий; слизи; эфирные масла; феноловые кислоты; танины и другие вещества. Такой состав положительно влияет на организм человека. Напиток из цветов липы обладает противовоспалительным, потогонным, жаропонижающим и легким успокаивающим действием.

## ЛИСТЬЯ ХРЕНА Я НАРВУ И ЛЮБИМОЙ ПОДАРЮ

Жил я в деревне один с дочкой 8 лет. Женился на городской, она три года выдержала, а потом дочь оставила и сбежала от скуки. И вот однажды весной прихватило мне спину, да так, что неделю лежал на кровати лицом вниз. Соседка Люба дочку приютила, у нее своя такого же возраста. Фельдшер мне уколы ставил, а Люба с девчатами огород в порядок привела, а то как зимой выжить, если вовремя не посадишь?

Приходила сначала меня кормить да в туалет водить. Стыдно мне было. Утешал себя лишь тем, что мы в школе еще с Любой встречались, пока городские «на картошку» не приехали. А все равно обидно – здоровый лом, а сам беспомощный. До слез обидно. Вот как-то такого меня Люба и застала. Говорит, будешь по-моему делать – помогу, испугаешься, лежи лежнем, дочку твою не брошу. А мне хоть в огонь, хоть в полынь, лишь бы на ноги встать. Начала мне соседка растирки делать. Натрет мелко хрен, масла чуть капнет. Кашу эту мне на спину. Тряпкой прикроет, а потом разогреет утюг до тепла и «гладит» им сверху. Потом все снимет, вытрет, листьями хрена обложит и платком шерстяным обмотает. Спину хорошо припекает. Начал руками шевелить. Она давай мне эти руки гнуть, заламывать. И все легче и легче мне становится. Повеселел я, стал Любу разглядывать, а она все та же школьница смешливая, и пахнет от нее –



то выпечкой, то едой домашней. Я ей говорю: «Ведьматы, что ли, что

за лечение возьмешь?». Она смеется: «Как встанешь, поведешь меня под венец». У нее-то муж в первый год после свадьбы погиб.

Так вот поставила меня Люба на ноги! К концу лета вошел я в полную силу, и понял вдруг, что проснулась во мне старая любовь. Нарвал я листьев хрена вместо букета, и пошел свататься. Люба отнекивалась, говорит, поштила. А я-то уже не шутил. Говорю, готов и дальше ее ведьмины издевательства терпеть. Она смеется: «Это мне фельдшер специальные упражнения показал, как тебе помочь». Только я не сдался. Уже несколько лет вместе живем, дочек растим. Я за главного, а если приболею, тут уж ведьма моя верх берет – слушаюсь ее. Она ж на радостях сама на фельдшера отучилась – всю жизнь мечтала. А на годовщину свадьбы я ей обязательно букет из листьев хрена дарю.

Николай Г, с. Подлипки

### Наша справка:

Корень и листья хрена содержат противовоспалительные вещества, эфирные жгучие масла. При местном применении они действительно могут помочь справиться с воспалением, раздражают кожу и усиливают местное кровообращение.

### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ПО СУСЕКАМ ПОСКРЕБИ

Избавить ковры от шерсти животных можно скребком для окон. Получится не хуже, чем пылесосом!

Варвара Петрова, г. Узлич



# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ ПЕРЕД ЗАСТОЛЬЕМ ЖИВОТИК УСПОКОИМ

В каждой семье, наверное, есть «набор болезней», который передается, что называется, по наследству. У нас это проблемы с кишечником. Спазмы, колики – называть можно как угодно. Но когда боль сковала живот, не хочется двигаться, дышать приходится и то с осторожностью. Если затянуть с лечением, начинаются головные боли и тошнота.

Поэтому и семейный «рецепт» от этих злоключений у нас тоже имеется. Нужно взять по чайной ложке сухих ромашки, тысячелистника, фенхеля, залить 300 мл кипятка, прокипятить не более 1–2 минут, остудить, процедить и отжать влагу из растений. Этот раствор пить при болях или по 1/3 стакана перед едой, чтобы предупредить колики и вздутие живота. Я, например, пью такой чай, если знаю, что предстоит обильный обед, или иду в гости, перед корпоративом и так далее. Напиток получается горьковатым, лучше добавить немного воды, но не сахар или мед!

Галина Селиванова, г. Кораблино

### Наша справка:

*Все три растения имеют уникальный состав. Так, тысячелистник содержит флавоноиды, аскорбиновую кислоту, рутин, дубильные вещества, горечи, витамины B1, B2, B6, а также магний, цинк, селен и др. Это растение – прекрасный антиоксидант, оказывает противовоспалительное, спазмолитическое действие.*

*Ромашка содержит эфирное масло, флавоноиды, кумарины, органические кислоты, аскорбиновую кислоту, горечи, макро- и микроэлементы. Настои цветков ромашки аптечной оказывают противовоспалительное и антимикробное действие.*

*Фенхель содержит флавоноиды, аскорбиновую кислоту, витамины группы B. Снимает спазмы мышц кишечника, обладает ветрогонным свойством.*

## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### АВДОТЬЯ – КЛЮЧНИЦА

Ключи от дома, от работы, от дачи – в итоге в кармане увесистая связка, а нужный ключ приходится подбирать, пробуя одинаковые по очереди. Обезжирьте головку ключа спиртом или средством для снятия лака и нанесите лак для ногтей. Все ключи станут разными. Для удобства цвет можно подобрать по ассоциации с дверью. Например, стены в подъезде синие, ключ от входной двери тоже синий!

Александра Овчарова, г. Рязань



- Будьте добры, возьмите термометр, пройдите в палату и посмотрите, у кого под мышкой моя ручка.



## ✉ ЗЕЛЕНЬ ШПИНАТА ЖЕЛЕЗОМ БОГАТА

Каждую весну на меня наваливается невероятная сонливость. Причина – падение уровня железа в крови. Из-за частых обострений гастрита и склонности к запорам принимать препараты железа в таблетках не могу. Но я нашла вкусный выход. На второй завтрак готовлю полезный смузи. Столовую ложку геркулеса, столовую ложку кунжута и пучок шпината перемалываю в блендере. Иногда добавляю немного кокосового молока, чтобы было пожиже. И пью это вместо перекуса. Вкус своеобразный, но мне нравится. А главное – железо в норме!

Ксения Пупкова, г. Балашиха

### Наша справка:

*Геркулес, семена кунжута и шпинат – продукты, действительно исключительно богатые железом. Употребление их в пищу может помочь поддержать уровень минерала в норме. Кроме того, шпинат богат витамином С, который помогает нашему организму усваивать железо.*

Сложно представить себе весенне-летний стол на Кавказе или, например, во Франции без эстрагона (тархуна). Эта травка хоть и является одним из видов полыни, но обладает приятным пряным ароматом и островатым пикантным вкусом. Считается универсальной приправой, отлично дополняющей соусы, мясные и овощные блюда, соленья, напитки. Но главная её ценность, конечно, в пользе для здоровья.

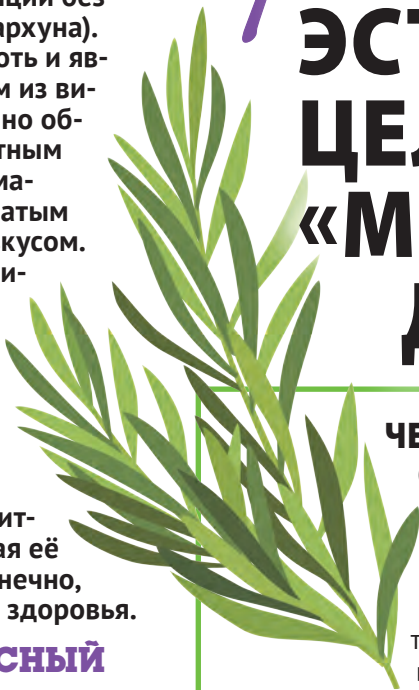
### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

**Видовое название эстрагона – *Artemisia dracunculus*. В переводе с латыни – «маленький дракон». Дело в том, что форма корней растения весьма напоминает это животное из мифов.**

### ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Любопытно, что записи об эстрагоне можно найти в трудах ученых X века. Предположительно он был завезен в Италию во времена монгольских нашествий. И уже в те годы это была не только душистая пряность. Использовали тархун и как лечебное растение. Считалось, например, что эстрагону под силу нейтрализовать яд от укуса насекомых, змей и собак, больных бешенством. Использовали его и для улучшения пищеварения, снятия тошноты, облегчения метеоризма, икоты, симптомов при подагре, артритах и зубной боли.

# Ароматный ЭСТРАГОН – ЦЕЛЕБНЫЙ «МАЛЕНЬКИЙ ДРАКОН»



### ЧЕМ БОГАТ?

Современные же ученые выяснили, что в состав эстрагона входят активные вещества и эфирные масла, которые действительно могут благоприятно влиять на состояние здоровья. Каротин, алкалоиды, эфирное масло, флавоноиды, аскорбиновая кислота, кумарины обеспечивают тархуну массу полезных свойств:

- ✓ мягкое успокаивающее и снотворное действие;
- ✓ позитивное влияние на секрецию желудочного сока, повышение аппетита;
- ✓ помощь в сохранении репродуктивного здоровья женщины;
- ✓ улучшение всасывательной способности кишечника, снижение риска потери питательных веществ;
- ✓ снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний;
- ✓ антимикробное действие;
- ✓ улучшение кровотока.

### Однако...

...при избыточном потреблении эстрагона возможны тошнота, рвота, судороги и потеря сознания. Эстрагон противопоказан при эпилепсии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта в стадии обострения, детям и беременным женщинам.

*А вы знали, что если в грязную кружку капнуть мощного средства и залить водой, чтобы потом легче было ее отмыть, то все это и по цвету, и по запаху будет похоже на тархун? Так воооот... пришел я однажды уставший домой...*



### МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Растереть 2 ст. ложки свежих листьев эстрагона или запарить 1 ст. ложку сухого. Смешать полученную кашицу с 1 ст. ложкой творога и содержимым одной ампулы витамина А. Кашицу нанести на чистое распаренное лицо. Выдержать 15 минут и смыть, чередуя прохладную воду с теплой.

Любовь Анина

### МАЗЬ ОТ КОЖНЫХ НЕДУГОВ

100 г качественного сливочного масла смешать с 2 ст. ложками растертого свежего или сушеного эстрагона. Проварить на паровой бане 7–10 минут, постоянно помешивая. Дать настояться и остудить, добавить 1 ч. ложку меда. Хранить в холодильнике, применять при сухих экземах, дерматитах, раздражениях кожи, ранках и акне.

### НАСТОЙ УСТАЛОСТИ ДАСТ БОЙ

1 ст. ложку измельченной свежей травы эстрагона заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться 2 часа, процедить. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана при хронической усталости.

### КОМПРЕССЫ ОТ ВАРИКОЗА

2 ст. ложки измельченной свежей травы эстрагона смешать с 500 мл простокваши. Полученную массу накладывать в виде компресса на пораженные участки, накрывая сверху марлей, затем – целлофаном. Держать полчаса. Во время процедуры лечь, слегка приподняв ноги.



Все, кто знаком с английским языком, знают, что butter переводится как «масло», причём масло твёрдое – сливочное, масло какао и другие. Однако у многих наших читательниц «баттер» можно встретить не только на кухне, но и на полочке в ванной комнате. А всё потому, что этим словом в русском языке называют густое косметическое средство для ухода за кожей.

## СМЯГЧИТЬ И НАПИТАТЬ

От обычного крема классический баттер отличается более плотной, твердой текстурой. При нанесении на кожу средство плавится, превращаясь в нежную субстанцию.

Основные компоненты баттера – это различные виды твердых растительных масел: масло ши, манго, кокосовое, масло какао и др. Также в состав средства могут входить жидкие растительные и эфирные масла, жирорастворимые экстракты, витаминные добавки. Все это в промышленных условиях тщательно взбивается в единую массу.

*Каждое из масел обладает своими уникальными свойствами и может оказывать различное воздействие:*

- **масло ши** увлажняет и смягчает;
- **кокосовое** – отлично борется с сухостью и шелушением;
- **масло какао** препятствует старению, повышая упругость и эластичность кожи.

# КАРТИНА маслом



## КСТАТИ

**Первый баттер появился на косметическом рынке в начале 90-х. Он сохранил в своем составе масло семян манго и быстро завоевал популярность.**

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ БАТТЕР ДЛЯ ТЕЛА

1. Предварительно рекомендуется принять горячий душ или ванну. Это поможет раскрыть поры и подготовить кожу к проникновению питательных веществ.
2. Перед нанесением небольшое количество баттера можно разогреть в ладонях: это позволит ему стать более жидким и легче распределиться по коже.
3. Наносить средство нужно массирующими, круговыми движениями, и лучше – на чуть влажную кожу. Так масла лучше впитываются и более эффективно действуют.

## ГОТОВИМ САМИ

У домашнего баттера собственного приготовления есть важные преимущества: вы точно знаете, что в его составе, и можете приготовить средство с учетом потребностей именно вашей кожи и с вашим любимым ароматом.

Домашние баттеры можно делать исключительно из твердых растительных масел, а можно добавлять к ним жидкие масла: это позволит чуть размягчить консистенцию средства и придать ему дополнительные полезные свойства.

Так, масла кунжута и рисовых отрубей будут восстанавливать поврежденную кожу, а оливковое и масло виноградной косточки – бороться с воспалениями.

Для придания аромата можно добавить несколько капель эфирного масла (лаванды, розы, апельсина и т.д.), а для лучшей и более длительной сохранности – витамин Е, натуральный антиоксидант (можно использовать как желатиновые капсулы витамина Е из аптеки, так и натуральное масло зародышей пшеницы).

## РЕЦЕПТ

### Ингредиенты:

- масло ши (карите) – 50 г,
- кокосовое масло – 30 г,
- масло виноградной косточки – 20 г,
- эфирное масло розы – 10–20 капель,
- витамин Е – одна капсула.

1. Размягчить твердые растительные масла до чуть мягкого состояния на водяной бане.
2. В отдельной емкости на водяной бане слегка подогреть жидкие растительные масла. Соединить.
3. Используя элекотромиксер или венчик, взбить смесь до однородного состояния, мягкой кремовой текстуры. Добавить витамин Е и эфирные масла, перемешать.
4. Переложить средство в чистую сухую баночку с крышкой и убрать в холодильник на несколько часов до застывания.

**Срок годности такого средства – не более 6 месяцев в холодильнике, и не более 3 месяцев при комнатной температуре.**



**Почему шампунь для волос, маска для лица, крем для рук, а гель – для душа? Этот вопрос не дает мне покоя.**

# О ПОЛЬЗЕ ЖИРОВ

Правильно питаться – это не просто отдавать дань моде или следовать по пути к подтянутой фигуре. Главное – это доказанно эффективный способ сохранить здоровье и продлить жизнь.

И сегодня мы хотим поговорить о компоненте, который долгое время незаслуженно задвигался в ряды вредных.

О жирах. А помогала нам разобраться во всех тонкостях влияния жиров на красоту и здоровье врач-нутрициолог **Наталья КАМЕНЩИКОВА** (г. Рязань).



Фотограф Анна Козлова

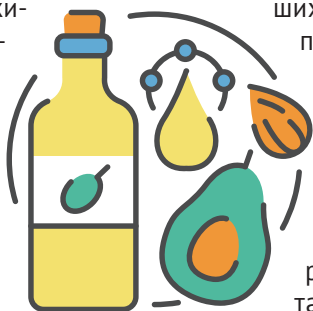


## ЖИР ЖИРУ – РОЗНЬ

– Наталья Юрьевна, как-то так сложилось, что слово «жир» имеет ярко негативную окраску. И несмотря на то, что сейчас очень много пишут и говорят о пользе жиров, об их необходимости, многие люди, и женщины в первую очередь, считают еду с низким содержанием жира более здоровой. Оправдано ли это?

– И да, и нет. Давайте начнем с того, что жиры бывают насыщенные и ненасыщенные. Еще их можно разделить на растительные и животные. Причем хочу отметить, что насыщенные – не равно животные, а ненасыщенные не всегда оказываются растительными. Хотя определенные взаимосвязи, конечно, есть.

**Ненасыщенные жиры** – это полезные жиры. В зависимости от химической структуры их делят на мононенасыщенные и полиненасыщенные. Последние считаются более полезными. Основным источником таких жиров – раститель-



ные масла. Поэтому эту категорию продуктов сильно ограничивать не нужно. Растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами, должны присутствовать в рационе в обязательном порядке и ежедневно.

А вот с **насыщенными** нужно быть осторожнее. Самый популярный их источник – красное мясо: свинина, говядина, баранина, куриные бедра, голени индейки и т.д. В большом количестве эти жиры могут оказать негативное влияние на организм, поэтому должны быть ограничены, но не исключены! Красное мясо в небольших количествах для нас тоже полезно. А вот жирные полуфабрикаты (колбасы, сосиски и т.д.) не будут полезны никому.

Кстати, в белом мясе (например, куриная грудка или грудка индейки) и в рыбе насыщенных жиров не так уж и много. Зато эта ка-

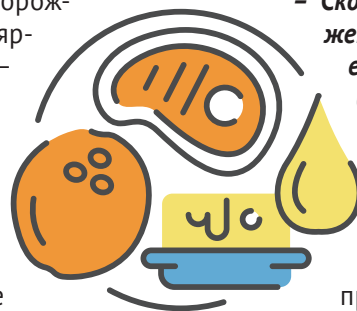
тегория продуктов богата полиненасыщенными жирами. А значит, рыба и белое мясо предпочтительнее красного.

## МУЖСКОЙ И ЖЕНСКИЙ РАЦИОН

– Сколько жиров должна получать женщина в день? Отличается ли ее норма от мужской? А может быть, вы даже приведете примерный план для ежедневного рациона? С полезными жирами.

– Жиры нужно получать каждый день и в каждый прием пищи. Они могут составлять до 30% калорийности рациона. То есть неправильно считать, что энергию нам дает только углеводный компонент пищи. Жиры, наравне с углеводами, – очень важный источник энергии.

Вопрос пользы лежит в соотношении: растительных жиров должно быть больше, чем животных. Это касается как мужского, так и женского рациона. Но из-за того, что тело мужчины крупнее женского, у него выше обмен веществ, выше расход энергии, калорийность мужского рациона



# ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

должна быть больше. А значит, повышается и потребление жиров.

Что касается распределения жиров по основным приемам пищи, то оно может быть таким:

● **На завтрак** полезно добавить авокадо или салат, заправленный правильным маслом – маслом авокадо или оливковым. Хорошим решением будет съесть несколько орехов или горсть семян. Несколько раз в неделю можно подавать на завтрак яичные блюда. Желток яйца содержит много полиненасыщенных животных жиров. В остальном предпочтительнее, чтобы завтрак содержал только растительные жиры. Причем в этот прием пищи их может быть до половины всех употребляемых жиров за день.

● **На обед** у нас могут быть и растительные, и животные жиры. В первую очередь ненасыщенные, а насыщенные – в небольшом количестве. Например, мясное блюдо и салат, в который вы добавите растительное масло или орешки. В качестве мясного блюда можно приготовить как куриную грудку, так и куриное бедро или индейку. Несколько раз в месяц можно подавать блюдо из постной говядины, реже – свинины.

● **На ужин**, как и на завтрак стараемся употреблять в основном нена-

сыщенные жиры. Это может быть белое мясо, рыба, морепродукты, салат с маслом авокадо или оливковым маслом.

## КОНТРОЛЬ АППЕТИТА

– Скажите, правда ли, что жиры – это залог красивой кожи и стройной фигуры? Звучит неправдоподобно.

– Да, действительно. Можно сказать, что жиры помогают нам есть меньше и выглядеть лучше. Только если при этом они не вредят калорийности рациона. Например, масло зародышей пшеницы помогает регулировать уровень лептина. Лептин – это гормон, который контролирует чувство голода, обеспечивает нормальный уровень обмена веществ и поддерживает менструальный цикл. Не буду скрывать, ожирение – печальный, но распространенный факт. Так вот, лептин поступает к нам не только с пищей, но также производится жировыми клетками организма и передает в мозг сигналы, которые снижают аппетит и регулируют расход энергии. Поэтому, если вы употребляете лептин с полезными

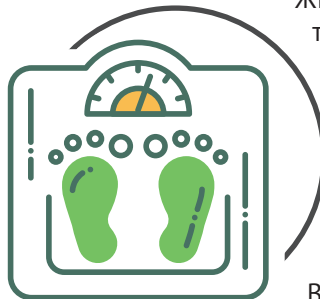
жирами, вы способствуете уменьшению объемов потребляемой пищи и будете легче терять вес.


Жиры – важный источник витамина D. Он относится к жирорастворимым витаминам и, соответственно, если жиров в питании нет или их недостаточно, то и витамин D нормально не усвоится. Будет формироваться его дефицит.

Витамин D регулирует чувствительность тканей к инсулину, уровень которого, в свою очередь, определяет наш аппетит. Недостаток витамина D будет способствовать инсулинорезистентности, а значит, чувству голода, тяге к сладкому.

Витамин А тоже относится к жирорастворимым. Он участвует в росте костей и предотвращает раннее старение. Еще один важный для женщин жирорастворимый витамин – витамин Е. Это сильнейший антиоксидант. Он защищает сосуды от атеросклероза, улучшает состояние кожи, борется с признаками старения и благоприятствует наступлению беременности. Надеюсь, у вас не осталось сомнений в том, что жиры нам очень нужны.

Читайте дальше на стр. 12





**ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО**

## Источник коллагена

### Геленк Нарунг

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

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

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

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

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Продолжение.  
Начало на стр. 10

## О ПОЛЬЗЕ ЖИРОВ

### НЕ ИСКЛЮЧАТЬ, А ЗАМЕНЯТЬ

– Знаю, что у диетологов есть такое правило «лучше не исключать, а заменять». Поделитесь с читателями примерами здоровой замены нездоровых жиров.

– Конечно! Я бы начала с замены рафинированного подсолнечного масла. Россияне очень к нему привычны, и почти все у нас готовится на подсолнечном масле без вкуса и запаха. В том же салате пользы от такого масла – ноль. Попробуйте заменить рафинированное подсолнечное масло нерафинированным, либо на масло авокадо, оливковое, масло МСТ. Для жарки рафинированное подсолнечное масло можно заменить на масло гхи, кокосовое, оливковое класса extra virgin.

Те же блинчики в конце приготовления можно смазать не обычным сливочным маслом, а топленым маслом или маслом гхи.

Жирное животное мясо (свинина и баранина) лучше заменить на постную говядину, курицу, индейку, бобовые. Совсем исключать мясо и заменять его растительными аналогами я бы не советовала. В мясе много ценных микроэлементов, которые бывает трудно получить в достаточном количестве из растительной пищи.

Подытожу и поделюсь с вами списком жиров, на которые полезно заменить «пустые» масла:

- масло авокадо,
- кокосовое масло и кокосовое молоко,
- орехи,
- жирная рыба,
- разнообразные семена,
- топленое масло или масло гхи,
- масло зародышей пшеницы.

### Наша справка

#### ЧТО ТАКОЕ МСТ?

МСТ (medium chain tryglycerides) – это полученная (чаще всего – из кокоса) фракция жирных кислот со средней длиной цепи, которая усваивается более эффективно, чем длинноцепочечные жиры. Представляет собой маслянистую жидкость, которую можно добавлять в салаты, кофе, выпечку.



### НА СМЕНУ ГОРМОНАМ

– А какое именно влияние оказывают жиры на женское здоровье? Можно ли как-то с помощью них его улучшить?

– В организме женщины бывает такой негативный процесс, как эстрогендоминирование. В норме до менопаузы выработка полового гормона эстрогена идет циклично: он то снижается, то повышается. При эстрогендоминировании этого не происходит, и уровень эстрогена остается стойко повышенным. Это приводит ко многим проблемам со здоровьем: синдрому поликистозных яичников, эндометриозу, дисплазии шейки матки, выкидышам, бесплодию и т.д. Но на это состояние можно влиять через рацион и, особенно, через потребляемые жиры.

Очень хороший источник ненасыщенных жиров – семена. Употребляя разные виды семян в определенные фазы менструального цикла, можно снизить патологический уровень эстрогенов и нормализовать менструальную функцию. Ротация семян иногда бывает настолько эффективной, что заменяет гормональные препараты. Однако проводить такое лечение нужно только под наблюдением врача.

### ЖИРЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ

– Скажите, пожалуйста, есть ли какие-то правила по жирам для беременных и кормящих женщин?

Чтобы вы посоветовали привести в их здоровое питание и почему?



– Как мама троих чудесных девочек скажу, что питание женщины в период беременности и кормления – это фундамент здоровья детей в будущем. Правильный рацион помогает снизить риск развития сахарного диабета, ожирения, проблем с сердечно-сосудистой системой. В первую очередь будущая мама, кормящая мама должна питаться разнообразно и полноценно. Это помогает сформировать у новорожденного здоровую кишечную микробиоту, правильную работу ферментов, правильную реакцию иммунной системы на пищу, а значит, у него будет меньше колик, меньше «газиков», лучше самочувствие.

Если у беременной или кормящей женщины хорошая переносимость молочных продуктов, полезно включать в меню пробиотические их варианты: кефир, йогурты и т.д. Отличными пробиотиками также являются ферментированные продукты. Например, квашеная капуста, моченые яблоки, ким-чи, натто. Хорошая стойкая микрофлора кишечника матери снижает у ребенка ве-

Если у беременной или кормящей женщины хорошая переносимость молочных продуктов, полезно включать в меню пробиотические их варианты: кефир, йогурты и т.д. Отличными пробиотиками также являются ферментированные продукты. Например, квашеная капуста, моченые яблоки, ким-чи, натто. Хорошая стойкая микрофлора кишечника матери снижает у ребенка ве-

# ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

роятность астмы, атопического дерматита и аллергии.

Не забывайте о витаминах! Особенно важна фолиевая кислота (витамин B9) и витамин E. Их могут прописывать гинекологи в виде витаминных добавок, однако важно получать их и из пищи. Витамин B9 содержится в зеленых овощах (петрушка, руккола, бобовые, шпинат и т.д.). Источники витамин E – сырой миндаль, авокадо, оливковое масло, семена подсолнечника. То есть жиросодержащие продукты. Кстати, семена и орехи лучше замочить перед употреблением на ночь. Так они становятся полезнее. Хорошо съедать хотя бы 5–7 ядер орехов в день.

Есть смысл ограничить беременным и кормящим сахар и фрукты, так как фруктоза может оказывать негативное влияние на здоровье. Достаточно 1–2 фруктов в день. Калораж можно восполнить как раз полезными жирами. Например, маслом авокадо, оливковым маслом, жирами из орехов и семян. Напоследок напомним о важности употребления беременными и кормящим животного белка. Мясо – важный источник железа, рыба – фосфора и жирных кислот Омега-3, молочные продукты – кальция. Даже несмотря на то, что эти продукты считаются источником «вредных» насыщенных жиров, их адекватное употребление будет очень полезно.

## РЕЦЕПТ ПОЛЕЗНЫХ БЛИНЧИКОВ ДЛЯ ЗАВТРАКА

– *Есть ли у Вас какой-то любимый рецепт с полезными жирами? Поделитесь с читателями?*

– Конечно! Предлагаю простой рецепт вкусных и питательных блинчиков на завтрак с полезными маслами кокока и авокадо.

### Ингредиенты:

- 2 яйца;
- щепотка соли;
- 1 стакан кипятка;
- 1 стакан кокосового молока;
- 1 стакан муки (обычно беру муку зеленой гречки и рисовую муку 50/50);
- 2 ст. ложки масла авокадо

Яйца взбить с солью, добавить молоко и просеянную муку. Все перемешать. После этого аккуратно, тонкой струйкой вливаем кипяток, не прекращая мешать. В конце добавляем масло авокадо. Дать постоять 10 минут. Выпекаем на хорошей сковороде по несколько минут с каждой стороны. В готовые блинчики заворачиваем начинку. Например, творожный сыр, зелень и слабосоленую рыбу или творог с бананами или ягодами.

В таком завтраке содержатся и белки (яйца, рыба, творог), и углеводы (мука), и жиры (кокосовое молоко, масло авокадо), и клетчатка (мука, зелень, фрукты, ягоды).

Получается полезный и питательный завтрак для всей семьи!



Ведущая рубрики Елена Кидяева, врач-терапевт, г. Рязань, <https://vk.com/dockidyayeva>

Фото из личного архива Елены Кидяевой

## СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

### Дорогие читатели!

Совсем скоро мы будем говорить с вами о здоровье нашей дыхательной системы:

- ✓ обратим внимание на первые симптомы бронхиальной астмы и научимся снимать острый приступ;
- ✓ расскажем, откуда в легких заводятся грибы и чем может быть опасен их богатый «урожай»;
- ✓ поможем выработать стратегию по отказу от курения;
- ✓ докапаемся до признаков скрытой пневмонии;
- ✓ откровенно поговорим о прогнозах лечения при ХОБЛ.

А бонусом уделим особое внимание грибковым заболеваниям. Поможем распознать



симптомы грибка ногтей и кожи головы. Расскажем, как избавиться от незваной гостьи – молочницы. «Очистим» кожу от отрубевидного лишая.



И все это в свежей тройке журналов из серии «Здоровье» - «Грибковые заболевания», «Астма», «Пневмония и ХОБЛ».

**Не пропустите!**



**ЖУРНАЛЫ В ПРОДАЖЕ С 26 ИЮЛЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

Простатит, или воспалительное заболевание предстательной железы, — это одно из наиболее распространённых заболеваний мочеполовой сферы у мужчин и один из главных мужских кошмаров. По некоторым данным, болезнь поражает от 8 до 35% всех мужчин в возрасте старше 30 лет. Неудивительно, что и вокруг неё, и вокруг методов её лечения образовалось огромное количество мифов. Вот лишь некоторые из них.

# Простатит: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



## МИФ № 2

**«Простатит развивается, если часто сидеть на холодном или просто из-за сидячего образа жизни»**



### На самом деле:

Как уже было сказано, воспаление простаты развивается из-за попавшей в организм инфекции. При этом риски заболевания действительно возрастают при переохлаждении, так как это ослабляет иммунитет, который не может подавить размножение вредоносного микроба.

При малоподвижном, сидячем образе жизни (например, у профессиональных водителей – таксистов, дальнобойщиков и т.д.) нарушается кровообращение в органах малого таза, в том числе возникают застойные явления в тканях простаты. А это еще один фактор, повышающий риски простатита. Но и холод, и водительская работа сами по себе не могут вызвать простатит, если изначально организм не был заражен инфекцией.

## МИФ № 1

**«Простатитом можно «заразиться» половым путем»**

### На самом деле:

Простатит – это воспалительный процесс, и сам по себе от человека к человеку он не передается. А вот инфекции, которые провоцируют воспаление в предстательной железе (хламидии, гонококки и т.д.), действительно могут передаваться через незащищенные половые контакты. Но это далеко не единственные «виновники» простатита. У пожилых мужчин, например, воспаление может развиваться и от обычной кишечной палочки при наличии сопутствующих факторов.

### ИНТЕРЕСНО!

**В некоторых случаях возбуждая простатит инфекция может попасть в предстательную железу через кровь или лимфу из другого воспалительного очага в организме мужчины (например, при ангине, фурункулезе, гриппе).**



## МИФ № 3

**«Простатит развивается из-за отсутствия регулярной половой жизни»**

### На самом деле:

Отсутствие половых контактов само по себе не может стать причиной простатита, и может быть лишь одним из предрасполагающих факторов. А вот насыщенная

интимная жизнь с большим количеством случайных связей существенно повышает риски заражения половыми инфекциями, а значит – и развития простатита.

Оксана Черных

## МИФ № 4

**«Если беспокоят симптомы простатита, то нужно пропить курс антибиотиков, и все пройдет»**

### На самом деле:

Это очень опасное заблуждение. Если беспокоят симптомы простатита, в первую очередь нужно обратиться к врачу, который назначит комплексное лечение.

Во-первых, для лечения разных инфекций существуют разные группы антибактериальных препаратов. Лекарство (а также дозировку и длительность курса лечения) врач выбирает по результатам анализов пациента (посевов мочи и секрета простаты).

Во-вторых, во многих случаях одних антибиотиков для лечения простатита недостаточно, поэтому подключают дополнительные препараты, а также физиотерапию и лечебный массаж.



Если самому себе «назначить» антибиотики, случайные или «как у приятеля, которому помогло», то есть риск заглушить внешние симптомы заболевания, но не убрать его первопричину, и тогда простатит перейдет из острой воспалительной формы в хроническую.

# ФИЗИОТЕРАПИЯ ПРИ ПРОСТАТИТЕ:

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ДОМАШНЕГО ПРИМЕНЕНИЯ



Причины развития простатита у каждого человека разные, что обуславливает индивидуальное течение и самого заболевания. При диагностике обязательно учитывается возраст, образ жизни, сопутствующие заболевания, самочувствие пациента, давность болезни.

**Только после проведения обследования пациенту назначается лечение, которое будет оптимальным.**

Но почему же мужчины могут так бояться визита в клинику? В большинстве своем их пугает словосочетание «пальцевой массаж». Пугает их и потеря времени, если будет нужна физиотерапия в поликлинике.

При условии рекомендации специалиста физиотерапевтические процедуры можно проходить дома. Магнитотерапевтические устройства рекомендованы для лечения хронического простатита. Приказом от 29.12.2012 г. 1673н Минздрава РФ, а их применение способно сочетаться с массажем: специалист может советовать домашнее лечение с помощью такого

устройства, предварительно показав правильное его применение.

МАВИТ – это физиотерапевтическое устройство для лечения хронического простатита в лечебных учреждениях и дома. Разработанный ЕЛАМЕД (АО «Елатомский приборный завод»), МАВИТ сочетает воздействие импульсного магнитного поля, мягкого вибромассажа и тепла.

Подобное сочетанное воздействие влияет на местные обменные процессы и делает возможным полноценное усвоение лекарственных препаратов, что само по себе уже способствует выздоровлению. Когда местная кровеносная система нормально функционирует, органы не только снабжаются необходимыми элементами питания, но и вовремя избавляются от продуктов переработки организма.

**МАВИТ может быть рекомендован при таких заболеваниях как:**

- хронический простатит вне обострения, даже на фоне доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденомы),

- простатовезикулит,
- уретропростатит,
- эректильная дисфункция.

**Курсовое применение устройства МАВИТ способно помочь:**

- устранять застой секрета простаты,
- уменьшать воспаление, боль, отек
- усиливать действие лекарственных препаратов,
- снижать и устранять рецидивы простатита.

С таким комфортным и приватным методом лечения даже самому занятому, деловому (и боязливому) мужчине будет сложно убедительно отказаться от курса физиотерапии и массажа. МАВИТ прост в использовании, проведение процедуры не требует посторонней помощи, а терапевтическое действие может превзойти все ожидания при условии правильного применения в комплексе с лекарственными препаратами.

### МАВИТ. Для полноценного мужского здоровья!



ФСР 2011/12161

**МАВИТ по ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ЦЕНЕ в аптеках, магазинах медтехники и на маркетплейсах**



**Стандарт Аптеки**  
8 495 215-52-15

**неофарм**  
8 495 585-55-15

**АПТЕКИ ГОРЗДРАВ**  
8 499 653-62-77

**MEDCATECH**  
8 495 128-80-71

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ**  
8 495 369-33-00

**МЕДтехника №7**  
8 499 550-10-16

**ФАРМАТ СЕТЬ АПТЕК**  
8 800 550-94-12

**MED-МАГАЗИН.RU**  
8 495 221-53-00

Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13, АО «Елатомский приборный завод» 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25 или на сайте завода: www.elamed.com, ОГРН 1026200861620

<sup>1,2</sup>ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН 1037732007620. <sup>3</sup>ООО «Аптека-А.в.е.» ОГРН 1117746529691, 121108, Россия, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Фили-Давыдково, ул. Ивана Франко, д. 8, эт./пом. 18/1, ком./оф. 47/3. <sup>4</sup>ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, Москва, м. Савёловская, Суцёвский Вал, д.5, стр.20, 3-й этаж, офис Т-1, ОГРНИП 318502900040011. ОГРН 1175029014710. <sup>5</sup>ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. <sup>6</sup>ООО «Медтехника М!» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. <sup>7</sup>ООО «Фармат», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ул. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. <sup>8</sup>ООО «МЕД-МАГАЗИН.RU», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710.

Реклама16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Отличительная особенность системных заболеваний – в том, что они затрагивают не какой-то один конкретный орган, а сразу несколько органов и систем, либо даже весь организм в целом.

**В** этом, кстати, заключается и сложность диагностики и лечения таких патологий.

## РАЗЛОЖИМ ПО ПОЛОЧКАМ

Взять, например, системные заболевания соединительной ткани, которых современной медицине известно не меньше 200. Из соединительной ткани состоит практически все тело человека: начиная от стенок кровеносных сосудов и заканчивая внутренними органами, суставами, мышцами, кожей. Соответственно, проявляться такие болезни могут по-разному и на самых разных органах, и человек может тратить много времени и средств, обращаясь к разным специалистам. А ведь лечением всех системных болезней соединительной ткани занимается один врач – ревматолог.

## КСТАТИ

К сожалению, большинство системных заболеваний на сегодняшний день считаются неизлечимыми. Правильно подобранная терапия позволяет врачам лишь выводить пациента в стадию ремиссии и существенно облегчать различные неприятные симптомы, однако нет гарантий, что однажды не произойдет новое обострение под воздействием каких-либо внешних или внутренних факторов (стресс, нарушение диеты, смена климата и т.д.).

# МОЖНО ЛИ «ПОБЕДИТЬ СИСТЕМУ»?

ЧТО ТАКОЕ СИСТЕМНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, И ЧЕМ ОНИ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ОСТАЛЬНЫХ



## КОГДА СБОИТ ИММУНИТЕТ

Список системных заболеваний широк, в него входят самые разные патологии, от сахарного диабета, гипертонии и атеросклероза, до ревматоидного артрита, псориаза, красной волчанки и ВИЧ-инфекции. На первый взгляд, все эти болезни развиваются по разным причинам. Однако у многих из них все же есть нечто общее: они начинают развиваться под влиянием какого-то воздействия – вирусного, химического, физического и т.д.

Следствием этого воздействия становится иммунный сбой, из-за которого организм начинает воспринимать родные клетки, как чужеродные, и «объявляет им войну». Так, например, при развитии псориаза организм обращает силы иммунной защиты против своих же кожных покровов, а при сахарном диабете 1 типа – начинает уничтожать клетки собственной поджелудочной железы. При системной красной волчанке в организме вырабатываются антитела к собственной ДНК.

## А ЧТО С НАСЛЕДСТВЕННОСТЬЮ?

Многие системные заболевания носят наследственный (генетический) характер. Как, например, аутоиммунные – ревматоидный артрит, системная красная волчанка и др. По наследству передается не сама болезнь, а генетические мутации, которые способны приводить к тем самым нарушениям в работе иммунной системы. Этот вид заболеваний считается наиболее трудным поддающимся контролю.

Оксана Черных

## КАК ВЫЯВЛЯЮТ СИСТЕМНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Анализ крови на антитела позволяет врачу выявить аутоиммунные реакции организма и определить, о каком именно типе заболевания идет речь.

Кроме того, если у пациента есть жалобы на работу тех или иных органов, их тоже исследуют, используя такие методы диагностики, как МРТ, ЭКГ, рентген и др., в зависимости от типа заболевания.

Схема лечения системных заболеваний составляется индивидуально, она зависит от результатов диагностики, диагноза и общего состояния организма.

## НА ЗАМЕТКУ

**Неадекватные реакции организма против собственных клеток, органов и тканей, в которых задействована иммунная защита, называются аутоиммунными.**



Леночка рассказывает Вовочке:

– Папа заболел гриппом, и мама кипятит его белье.

– Зачем?

– Чтобы папины микробы не заразили кого-нибудь.

– Ну... проще было бы прокипятить папу...



Любите ли вы почитать этикетки на продуктах? А поворчать по поводу состава? Мол, опять одни «ешки» в мороженом, неудивительно, что оно зелёного цвета. Однако не спешите негодовать, во-первых, фисташковое мороженое зелёного цвета – это логично и аппетитно.

А во-вторых, присмотритесь внимательно, нет ли в составе любимого лакомства добавки E140. Есть? Смело покушайте!

### НА ЗАМЕТКУ

**E140 – это красящий пигмент хлорофилл. Именно он придает продуктам симпатичный фисташковый оттенок.**

### ЗЕЛЁНАЯ МЕТЛА

Несколько десятилетий назад ученые открыли удивительное воздействие хлорофилла на организм человека – этот пигмент, оказывается, способен ускорять процесс вывода токсинов из организма, очищать внутренние органы и кровь. От остатков лекарственных препаратов, например, или продуктов негативного воздействия окружающей среды. А бактерии и вирусы хлорофилл выметает из организма, словно метлой. Процесс напрямую связан с тем, что зеленый пигмент помогает насыщать кровь кислородом и способствует выработке эритроцитов.

### КСТАТИ

Хлорофилл содержит медь, которая напрямую влияет на процесс всасывания железа организмом. А еще пигмент связывается с патогенной флорой, вызывающей болезни, и ускоряет ее вывод из организма.

# Страсти по ХЛОРОФИЛЛУ



### ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПОЛИВИТАМИН

Жидкий хлорофилл содержит массу полезных нутриентов: витамины А, С, Е, К, железо, кальций, фолиевую кислоту, магний. Чем не поливитаминный комплекс? И содержание полезных веществ в пигменте столь велико, что специалисты советуют даже при применении хлорофилла сократить употребление цитрусовых и продуктов, содержащих витамин А, К и магний – чтобы избежать гипervитаминоза.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Содержащееся в хлорофилле железо способно повышать гемоглобин в крови. Интересно, что строение молекулы пигмента очень похоже на молекулу гемоглобина, но ее центром является ион магния, а не железа.

### ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Впервые зеленый пигмент из листьев растений выделили в 1817 году. Сделали это французские химики Жозеф Бьенеме Каванту и Пьер Жозеф Пеллетье, они же и назвали его хлорофиллом. А в конце XIX века уже российский естествоиспытатель Климент Тимирязев сумел получить экспериментальные доказательства того, что хлорофилл участвует в поглощении света в процессе фотосинтеза.

### А ГДЕ ЕГО ДОБЫТЬ?

Больше всего хлорофилла содержится в:

- ✓ шпинате,
- ✓ пряной и листовой зелени,
- ✓ морских водорослях,
- ✓ ростках пшеницы и ячменя,
- ✓ в зеленого цвета сортах капусты, бобах фасоли и гороха.

### КСТАТИ

Мы привыкли, что листья растений зеленые, но не задумывались почему. А «виноват» именно хлорофилл. Дело в том, что, участвуя в фотосинтезе, хлорофиллы усиленно поглощают свет в синей (430–460 нм) и красной (650–700 нм) областях спектра, а зеленые волны – отражают. Поэтому растения в основной своей массе – зеленые.

### СЕМЬ БЕД – ОДИН ОТВЕТ

Благодаря своему составу хлорофилл способен положительно влиять на многие функции человеческого организма: повышать иммунитет, бороться с воспалительными процессами, регулировать работу ЖКТ, расщеплять жиры и снижать показатели «плохого» холестерина. Плюс хлорофилл улучшает состояние сосудов и благотворно влияет на работу сердца, эндокринной и дыхательной систем. Последние исследования показывают, что он способен также сдерживать рост раковых клеток.

Удивительно, что, очищая и подавляя инфекции внутри организма, чудесный зеленый пигмент помогает красавицам с решением и эстетических проблем. Хлорофилл успешно борется с акне, высыпаниями и воспалительными процессами на коже и даже способен замедлять процессы старения клеток и тканей организма.

Многие добавляют хлорофилл в рацион для деликатной цели. Этот пигмент обладает способностью устранять запахи тела, в частности, почти полностью убирать запах пота.

### ВАЖНО!

Приняв решение принимать хлорофилл в виде биологически активной добавки к пище, обязательно посоветуйтесь с врачом!

Елена Пухова

# БАРАНИНА: ВКУСНЫЙ

Принято считать, что блюда из баранины – это принадлежность восточной и кавказской кухни, хотя на самом деле «география» их гораздо шире. Готовят баранину по всему миру – от Франции и Ирландии до Австралии. Ну а летом, в сезон шашлыков, спрос на это мясо возрастает повсеместно. Хорошая новость: при правильном приготовлении баранина может быть не только вкусной, но ещё и очень полезной.

## КАК ВКУСНО ЗАМАРИНОВАТЬ БАРАНИНУ

1. Перед приготовлением мясо рекомендует тщательно промыть.

2. Баранина любит кислоту. В зависимости от ваших предпочтений, это может быть сухое вино, измельченные томаты, кефир со специями и пряностями либо смесь из минеральной воды и лимонного сока. Именно кислотосодержащая среда поможет убрать специфический запах, раскрыть вкус мяса и при этом размягчить жестковатые волокна.

3. На крайний случай, избавиться от неприятного запаха баранины можно, на 1 час замочив мясо в воде с уксусом (на 1 литр воды – 1 ст. ложка уксуса). Дольше этого времени держать мясо в уксусе не рекомендуется.

## С какими специями?

Считается, что оптимально вкус этого мяса подчеркнут такие специи, как:

- сладкий и/или острый красный перец;
- базилик;
- кинза;
- чеснок;
- молотый кориандр;
- кардамон;
- майоран;
- орегано;
- шафран, чабрец, душица;
- сунели.



5

## ПРИЧИН ДОБАВИТЬ В РАЦИОН

1

### Для укрепления мышечной ткани.

В 100 г приготовленного мяса до 27 г белка – а значит, в достатке строительного материала для мышц. К тому же баранина богата креатином: эта аминокислота способствует энергетическому обмену в мышцах и повышает их выносливость.

### Для здоровья нервной системы.

Баранина – настоящий кладезь витаминов группы В, и особенно – витамина В12 (кобаламина), который важен для нормальной работы нервной системы и профилактики нервных заболеваний. Есть в баранине и магний, который помогает снизить пагубное влияние стресса и улучшить качество сна.

2

3. **Для полноценного кроветворения.** В 100 г баранины содержится, в среднем, 2 мг железа (14% суточной потребности). Железо необходимо человеческому организму для синтеза новых клеток крови. В том числе, это один из главных компонентов гемоглобина – сложного белка в составе эритроцитов, который переносит кислород из легких ко всем тканям и органам.

**Для профилактики атеросклероза.** Баранина считается диетическим мясом (особенно если это мясо животных свободного выгула), которое помогает нормализовать жировой обмен. Дело в том, что жиры в его составе относятся к мононенасыщенным, при разумном употреблении они легче усваиваются и не влияют негативно на липидный профиль. Лецитин в составе баранины тоже оказывает антисклеротическое действие.

4

## КСТАТИ

**Некоторые исследования говорят о том, что представители народов, в рационе которых из всех видов мяса преобладает баранина, реже страдают от атеросклероза.**

5

**Для борьбы с процессами старения.** В мясе барашков много витамина Е – этот антиоксидант защищает клетки от старения, а «бонусом» поддерживает красоту волос и здоровье кожи. Кроме того, баранина содержит глутатион (один из самых эффективных антиоксидантов, который борется с влиянием свободных радикалов), а также холин, селен и конъюгированную линолевую кислоту, обладающие антиоксидантным и противораковым действием.

## ИНТЕРЕСНО!

**Есть мнение, что умеренное употребление баранины может помочь предупредить развитие диабета 1 типа, так как лецитин в ее составе стимулирует работу поджелудочной железы.**



# СПОСОБ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ

## КЛЮКВЕННЫЙ СОУС К БАРАНИНЕ

• 250 г клюквы (можно взять замороженную)  
• 180 мл воды • 20 г сливочного масла • 1/4 ч. ложки соли • сахар по вкусу (5–6 ст. ложек).

**Я**годы поместить в сотейник, влить воды, добавить соль и сахар. Довести до кипения и варить на маленьком огне, под крышкой, периодически помешивая, 15–20 минут. Попробовать, при необходимости добавить сахар или соль. В завершение положить кусочек сливочного масла, взбить до состояния мусса при помощи венчика. Снять с огня, остудить.

## В ПРАВИЛЬНОЙ КОМПАНИИ

Баранина относится к жирным сортам мяса: больше всего его в бараньей грудинке, чуть меньше – в корейке, а наименее жирной и калорийной считается баранья лопатка. Чтобы облегчить процесс переваривания блюда и не перегружать себя лишними калориями, баранину рекомендуется подавать на стол с гарниром из зелени и легких некрахмалистых овощей, а не с картофелем или рисом.

Соусы тоже лучше выбирать легкие, нежирные. Это могут быть томатные, гранатовые, а для любителей оригинальных сочетаний – ягодные соусы.

## ВОТ ЭТО ДА!

**Баранина содержит все 8 незаменимых аминокислот, необходимых организму для построения собственных клеток и тканей.**

## КАЛОРИЙНОСТЬ БАРАНИНЫ

- **лопаточная часть** – 199 ккал на 100 г (16,1 г белка, 14,9 г жира);
- **корейка** – 255 ккал на 100 г (16 г белка, 21,5 г жира);
- **грудинка** – 288 ккал на 100 г (14 г белка, 25,8 г жира).



## КОГДА ОТ БАРАНИНЫ СТОИТ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ

- ✗ Заболевания желчного пузыря и поджелудочной железы.
- ✗ Язва и гастрит с повышенной кислотностью.
- ✗ Подагра и другие серьезные наследственные нарушения обмена веществ и сопутствующие болезни.

## МУЖЧИНАМ НА ЗАМЕТКУ

В баранине содержится цинк – нутриент, который усиливает выработку тестостерона и повышает потенцию, а потому мясо барашка полезно для мужчин.

Оксана Черных



## Дорогие друзья!

Представляем в нашей серии «Домашний повар» новый сборник рецептов – «Заготовки на любой вкус».

Домашнее консервирование и заготовки на зиму не теряют свою актуальность, несмотря на то, что в магазине можно купить практически все. Но когда у вас всегда под рукой заправка для борща или соленые огурчики для оливье или рассольника, варенье для пирогов и блинчиков, ценность домашних заготовок неизмеримо возрастает. «Лето в банке», «вкус детства», «как у мамы/бабушки» – такие словосочетания нередко звучат, когда нас угощают вкусными домашними заготовками. А как помогает при простуде малиновое варенье, которое от сбора ягод до превращения его в сладкое лакомство сделано своими руками!

Если еще прибавить, что домашние заготовки можно сделать по своему вкусу и обойдется это дешевле, то запас всегда радует. Мы постарались собрать проверенные и традиционные рецепты от наших читателей, архивов редакции.

В этом журнале вы также найдете:

- рецепты маринования различных овощей, грибов и овощных салатов;
- рецепты маринадов – от классических до экзотических;
- рецепты засолки овощей, в том числе и бочковых;
- рецепты квашения капусты и не только;
- рецепты вяления овощей и ягод;
- рецепты варений, джемов, конфитюров, компотов и других сладких заготовок;
- подробные рекомендации по правильной сушке и заморозке продуктов;
- полезные советы по выбору и подготовке посуды для заготовок, а также их правильному хранению.

**Собирайте самые вкусные рецепты домашних заготовок в свою кулинарную копилку! Удачных вам заготовок!**

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

12+ Реклама





# Муж НАПРОКАТ

«Ночь, улица, фонарь, аптека...»

Мне вспомнились эти строки из школьного учебника по литературе, когда я в очередной раз возвращалась домой из ресторана, где работала официанткой в вечернюю смену. Не помню точно, что там дальше было у Блока, но, кажется, что-то про одиночество и безысходность. Как раз такое настроение снова накрыло меня своей чёрной волной.

## РАЗДЕЛИЛА СЧАСТЬЕ НА ТРОИХ

Говорят, что браки заключаются на небесах, а когда брак распадается, то на земле приходится разбираться самим. Я, если честно, до сих пор не поняла, не разобралась, как же это случилось – то, что мы с Игорем расстались. Еще прошлым летом все было отлично, мы отдыхали на даче у моей мамы. Ходили купаться на пруд, загорали, ели смородину прямо с куста, просыпались ни свет ни заря от щебета местных птах в кронах деревьев...

Нам с Игорем было так хорошо вдвоем. Но я пригласила к нам погостить Ирочку, свою институтскую подругу. Зачем? Сейчас у меня

нет ответа на этот вопрос. Кажется, мне хотелось разделить с ней наше счастье, ведь подруге, несмотря на ее ангельскую внешность, белокурые волосы и выразительные голубые глаза, категорически не везло с мужчинами. И Ирочка не отказалась от моего предложения. Вот только... наше с Игорем счастье она разделила по-своему, полностью забрав себе моего мужа. А мне... Ну что же, мне осталась наша с ним квартира. Как воспоминание о тех днях, когда мы еще были вместе.

## ПОЗДНИЙ ЗВОНОК

Признаться, тогда, на даче, я ничего не замечала. Да может, ничего и не было? Первый «звоночек», а точнее, телефонный звонок, раздался спустя пару месяцев, когда осень уже мелькала там и здесь своим лисьим хво-

стом, дни стали чуть короче, а ночи – холоднее.

«Леночка, зайка, выручай, – пропел однажды в воскресенье в трубке Иркин ласковый голосок, когда мы с мужем уже поужинали, и я домывала посуду. – У тебя ведь Игорёк – компьютерщик от бога? Я тут весь вечер трудилась над презентацией, завтра мне с ней выступать, в зале будет 400 человек, включая все наше руководство, и вот... то ли я куда-то не туда нажала, то ли еще что, но экран погас! Буквы тут какие-то непонятные... Что делать – я ума не приложу, на вас – последняя надежда. Дай мне своего мужа напрокат, на пару часиков, а?..»

Ну конечно же, я не могла оставить в беде свою

лучшую подругу, и Игорёк, уже дремавший перед телевизором, был вырван из мягкой диванной неги и отправлен на спасение Иркиной презентации. Признаться, я планировала его дожидаться в тот вечер, но заснула. А когда щелкнул замок от двери, и он вошел в спальню, уже почти светало.

«Ты чего так долго?» – пробормотала я спросонья.

«Там действительно был сложный случай, вся система полетела, пришлось восстанавливать...» – ответил муж.

«Восстановили?»

«Да-да, теперь все хорошо. Спи», – и он поцеловал меня в лоб.

Но хорошо уже не было. С тех самых пор у мужа на работе то и дело возникала череда каких-то непредвиденных обстоятельств. То внеурочные совещания, то внеплановые командиров-



*Присылайте нам свои истории!*

Электронная почта: [sz@kardos.ru](mailto:sz@kardos.ru). Адрес редакции:  
127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2,  
ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

ки, то подработки на выходных... До тех пор, пока однажды, в феврале, Игорь прямо не сообщил мне, что мы с ним разводимся.

Увела Ирочка-лисичка моего мужа, а меня сразу же во всех соцсетях заблокировала, в черные списки добавила. Видимо, чтобы я не смотрела своими красными заплаканными глазами на их новое безоблачное счастье.

## ИСКРЫ В ТЕМНОТЕ

Войдя в квартиру, я привычно поставила сумку на тумбочку, скинула уличные туфли, нашарила мягкие разношенные тапочки. Включать свет совсем не хотелось, ужинать – тоже не особо. Как есть, в темноте, я прошла на кухню и решила просто выпить чаю и лечь спать.

Нажав кнопку электрочайника, я присела за стол и привычно пригорюнилась, как вдруг меня насторожили какие-то странные звуки. Непонятный шорох, словно тараканы шуршат под бумажными обоями... но стены-то на кухне облицованы плиткой, да и таракан

нов из квартиры повывели еще десять лет назад!

Шорохи раздавались откуда-то сверху. Я подняла голову и увидела, как пластиковый короб под потолком, где помещались провода, искрит с треском. Тут же чайник выключился, не успев даже нагреться, и на кухне запахло паленым. Я с визгом помчалась в коридор и нажала на рубильник щитка.

В этот вечер мне пришлось лечь спать без чая. Даже в телефоне перед сном позависать не удалось – берегла заряд. Ну а утром, едва проснувшись, я стала соображать, что мне теперь делать. Позвонить Ирочке, чтобы она от

ветила услугой на услугу и выдала мне напрокат моего бывшего мужа? Ха-ха, смешно. Да и не получится, я же у нее в черном списке... Пораскинув мозгами еще немного, я поняла, что мне ничего не остается, как звонить в контору «Муж на час». Пусть приходят специалисты и разбираются, что тут случилось с моими проводами.

## НОВЫЙ СВЕТ

– Это что-то невероятное! – электрик, представившийся как Максим, возмущенно взирал на меня со стремянки. – Я не знаю, кто вам тут прокладывал провода, но этот человек явно не желал вам добра. Просто

удивительно, как в квартире до сих пор не случился пожар.

– Как хорошо, что вы пришли, и теперь пожара точно не случится, – тактично улыбнулась я.

– Да уж, это вам повезло, – пробормотал Максим и снова занялся проводкой. А я вдруг поняла, что сердце мое взволнованно бьется, а в голову приходят странные мысли: вдруг захотелось накормить этого мужчину, напоить его чаем, когда он закончит работу. А почему бы и нет? Тем более, что на пальце у него не видно кольца.

И я, решившись, потянулась в шкафчик за печеньем.

Елена П.

## ПРАЗДНИК НА ПОРОГЕ

Уже более 30 лет в некоторых странах мира 18 июля отмечают День Идеальной Семьи. Да, вы правы, у каждого понятие идеала свое, и все же. Чем не повод порадовать своих близких ароматным пирогом и водрузить на стол легкомысленный букет ромашек? Настроение – его мы создаем сами!



**Журнал богато иллюстрирован. Представлены лучшие рецепты!**

- ★ Проверенные хозяйками рецепты в каждом номере
- ★ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ★ Советы по выбору и хранению продуктов



- ★ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ★ Варианты меню для праздников
- ★ Советы по приготовлению блюд для детей

**Номер уже в продаже! Спрашивайте в киосках, супермаркетах и почтовых отделениях.**

12+ РЕКЛАМА

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:**



**WILDBERRIES**  
wildberries.ru<sup>1</sup>

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

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

Согласитесь, для большинства из нас домашние питомцы – это настоящие члены семьи. И их здоровье – зона высокой ответственности добросовестного хозяина. Полноценное питание, игры, ласка, своевременное лечение и вакцинация – всё это становится неотъемлемой частью жизни тех, кто относится к своим пушистикам с любовью.

**К** слову, а как ваши хвостатые друзья переносят летнюю жару и развлечения на свежем воздухе? Давайте поговорим о том, как уберечь своих любимцев от опасностей, которые подстерегают их летом.

### СОЛНЫШКО, НЕ ДЕРИСЬ...

Летом высокий риск теплового удара подстерегает не только людей, но и их ушастых любимцев. А потому помните:

- категорически нельзя оставлять животных в автомобиле без присмотра, даже если вам «всего на пару минут нужно заскочить в магазин»;
- животные склонны к перегреву, находясь на солнцепеке или в душном помещении, поэтому в доступе всегда должна быть чистая вода и возможность охладиться;
- пожилые питомцы и малыши в особой группе риска, им требуется повышенное внимание;
- склонны к перегреву и животные брахицефалических пород (с короткой мордочкой – мопсы, французские бульдоги, персы, экзоты...).

### ... ВОДИЦА, НЕ ПЕРЕВОДИСЬ

В жару у собак резко возрастает риск обезвоживания. Если питомец потребляет мало жидкости, это может привести даже к его гибели. Именно поэтому очень важно не допустить таких ситуаций и следить за тем, чтобы любимый Тузик пил достаточно воды. Дома регулярно меняйте воду в миске, чтобы она не застаивалась, а на прогулке время от времени предлагайте животному освежиться. Настоящей выручалочкой тут могут стать дорожные поилки. Из них животному удобно пить, а риск неприятностей в виде протечек у этих гаджетов сведен к минимуму.



### ВРЕДИТЕЛИ, НА ВЫХОД!

Летом в разы повышается риск заражения питомца гельминтами, блохами и клещами. Не забывайте защищать любимца от этих непрошенных «гостей». Выбор средств для этих целей достаточно широк:

- капли на холку;
- ошейники;
- таблетки;
- противогельминтные препараты.

Если питомца укусило насекомое, и развивается аллергия (как правило, в виде отека головы и шеи), не тяните – как можно скорее обратитесь в ветклинику. Без своевременной и профессиональной помощи последствия могут быть фатальными.

И постарайтесь не гулять слишком долго в периоды активного лета комаров и вблизи пасек.

### БЕРЕЖЁМ МУРЗИКА ОТ ТРАВМ

✓ В летний период животные часто поступают с травмами глаз. Если вы заметили слезотечение, гной, отек глаз, необходимо обратиться к ветеринарному офтальмологу.

✓ Раскаленный асфальт может стать причиной ожогов подуше-

чек лап у собак. Такие раны долго заживают и причиняют животному мучительную боль. Не выгуливайте ваших питомцев в жару, особенно по асфальту.

✓ Открытые форточки, незастекленные балконы, оставленные без присмотра кошки на дачах – все это повышает риск летнего травматизма питомцев. Чтобы этого избежать, необходимо обязательно закрывать форточки и балконы специальной москитной сеткой, выдерживающей вес животного.

✓ У кошек и собак летом повышается риск порезов, покусываний другими животными. Поэтому обязательно сделайте своему четвероногому другу прививку от бешенства.

### БЕРЕЖЁМ КЕШКУ ОТ КОШКИ

Основные летние опасности для пернатых питомцев те же – перегрев, отравления и травмы. Поэтому так важно следить за тем, чтобы на окнах стояли прочные москитные сетки – так обожаемый Кеша не улетит, опьяненный жаждой мнимой свободы, и не попадет в лапки кошки-охотницы.

Также необходимо следить за чистотой воды и качеством корма пернатого любимца.

В жаркое время к тому же нельзя ставить клетку с пернатыми на солнце.

# УПАЛ, УКУСИЛИ?

**ВСЁ  
О БЕЗОПАСНОМ  
ЛЕТЕ ВАСИЛИЯ**

## И ДЛЯ МЫШКИ СВОИ «ФИШКИ»

Случаются ошибки и в летнем содержании грызунов:

- **неправильное кормление** – обилие жирной пищи (орехов, например), потчевание только влажными кормами (шиншиллам это и вовсе противопоказано);

- **неграмотное содержание** – маленькая площадь клетки и слишком грубый наполнитель в ней; со-

держание разных видов грызунов в одной клетке;

- **грызуны также легко могут перегреться в жару, в особенности, если клетка с питомцами стоит на солнышке; а некоторым видам зубастых питомцев и вообще необходимо интенсивное охлаждение в жаркое время** – например, содержание шиншиллы требует установки кондиционера, иначе при повышении температуры воздуха они легко могут получить инсульт.

## АПТЕЧКА ДЛЯ ПИТОМЦА

Что необходимо положить в аптечку для животных, если отправляетесь на дачу или в отпуск:

- ✓ **бинты марлевые и марлевые салфетки;**
- ✓ **жгут;**
- ✓ **препараты от поноса (сметта, энтеросгель, полисорб...);**
- ✓ **препараты от аллергии (супрастин, цетиризин, фенистил...);**
- ✓ **препараты для глаз (капли с антибиотиками, декспантенол-гель);**

- ✓ **защитный воротник;**
  - ✓ **физраствор;**
  - ✓ **шприцы;**
  - ✓ **обезболивающие (спазмолитики и нестероидные противовоспалительные препараты);**
  - ✓ **слабительные (лучше в виде микроклизм);**
  - ✓ **антисептики (перекись водорода, хлоргексидин 0,05%);**
  - ✓ **ранозаживляющие мази (левомеколь, декспантенол);**
- Названия и возрастные дозиров-

ки лекарственных средств уточняйте у ветеринарных врачей. Не занимайтесь самолечением своих питомцев!



Ведущая рубрики  
**Марина ТИМАКИНА,**  
ветеринарный врач,  
г. Рязань  
<https://vk.com/timakinamarina>

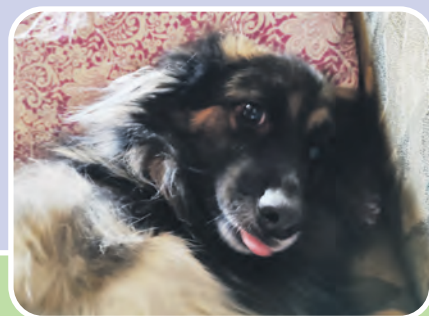
## ХВОСТАТАЯ ФОТОГАЛЕРЕЯ

Дорогие читатели, мы продолжаем показывать фото ваших питомцев в нашей «Хвостатой галерее». Пишите нам, присылайте фото любимок, а мы с удовольствием их опубликуем.

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

**Анна Яшкова, г. Рязань**

Моя собака – миттельшнауцер по кличке Вэлли – мой самый верный и самый любимый тренер! Врачи рекомендовали мне много ходить пешком: из-за сидячей работы сильно болели ноги. Заставить себя выходить на улицу было невозможно, пока в семье не появилась собака. Спустя месяц регулярных прогулок со щенком ноги пришли в норму, а сейчас, через четыре года, ежедневные пешие путешествия по городу стали приятной необходимостью. Исчезла одышка, появились друзья-собачники, любимый город пройден вдоль и поперек. Спасибо мохнатому тренеру!



**Нина Павлова,**  
Московская обл.

Когда-то сто лет назад, в пандемию, я внезапно взяла собаку из приюта. Выбрала по фотографии, как в магазине – смешного мальчишку с робкой надеждой во взоре. Недоросля-балбеса привезли с доставкой на дом. Первый год совместной жизни дался нам нелегко, все же собака, которая просидела в клетке все детство, имеет много нюансов в поведении. Но теперь наш мальчик вырос, стал главой нашей большой стаи, и собачьей, и человеческой. Невероятно умен и деликатен, красив и добр, а его «детдомовское» прошлое растворилось под действием нашей любви. Но когда он думает, что его никто не видит, прорывается его истинная сущность – «Поздравляю, шарик, ты балбес!».

На фото: сэр Джон, истинный дворянин, 5 лет

# Боремся С СУЕВЕРИЯМИ

Суеверия наступают тогда, когда оскудевает и исчезает вера.

Святитель Тихон Задонский



## НАДО ЛИ СМОТРЕТЬСЯ В ЗЕРКАЛО

**?** Мы знаем с детства: если дорогу перебежал черный кот, нужно поплевать через левое плечо. А что делать, если вернулась за ключами от машины, забытыми дома? Соседка говорит, что, выходя, надо перекреститься три раза, коллега по работе советует: вернувшись домой, посмотреть в зеркало. А что вы посоветуете? Надо ли смотреть в зеркало, если вернулся?

Ольга В., Ленинградская область

Все это суеверия. Просто вернитесь, заберите ключи и поезжайте по своим делам. Одна из наиболее частых причин возникновения суеверий – малая воцерковленность человека. Суеверные люди, как правило, редко ходят в храм, не участвуют в таинствах, мало читают духовную литературу. Но в своих неудачах и невзгодах ищут внешние, иногда пустые причины. А якорь успокоения находят в вещах, которым придают сакральный смысл. Святитель Иоанн Златоуст в одном из огласительных слов предупреждал: «Кто, выходя из своего дома, встречает кривого или хромого и понимает это как примету, тот мыслит дело сатанинское, ибо не встреча с человеком делает день несчастным, а греховная жизнь».

## СТОИТ ЛИ ПОВЯЗЫВАТЬ КРАСНУЮ НИТЬ

**?** У нас родилась дочка, любимая, желанная, но очень беспокойная. Что только не делали, даже соль в кроватку под матрац сыпали. Все остается без перемен. Недавно нам привезли специальную красную нить. Только на ручке дочки нить не держится – слишком большая. Можно ли нить обрезать или завязать узелок?

Инна Т., г. Москва

Эта проблема с младенцами волновала родителей еще во времена Иоанна Златоуста. В его беседах на Первое послание к Коринфянам мы встречаем резкое обличение амулетов и суеверий для предохранения от болезней и всяких несчастий. Он писал так: «После брака, если родится дитя, мы видим множество символических действий, достойных смеха: говорить ли о перевязках, о погремушках, о красной пряже и многом другом, доказывающем великое безумие, тогда как не следует возлагать на младенца ничего другого, кроме спасительного креста». Вначале о беспокойстве ребенка обязательно надо поговорить с врачом, может быть, он чем-то болен. И второе – обратитесь за советом к священнику в храме.

## ПЕРЕСЫЛАТЬ ЛИ 10 РАЗ МОЛИТВУ

**?** Помню, в детстве мы получали письма «счастья», где одним из условий этого «счастья» была переписка письма 12 раз и отправка по почте. Сейчас-то я знаю, что можно было выбросить такое письмо. А тогда думала, кабы чего не вышло, и действовала согласно инструкции. А сейчас стали часто по мессенджеру присылать молитвы. Вроде дело хорошее, только вот там есть просьба переслать как можно большему количеству друзей. Как относиться к этому?

Светлана, Подмосковье

Текст молитвы остается молитвой. Неважно, откуда вы ее прочтете: по молитвослову или с экрана гаджета. Главное, чтобы текст был каноническим, одобренным Русской Православной церковью. Свою молитву мы всегда обращаем к Богу. Само послание, пересланное вам по ватсапу, например, или по электронной почте, отправляется адресату – можно считать, что отправили эти слова поддержки, участия, сопереживания. И уж точно не стоит пересылать такое послание указанное количество раз.

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



# АЛЛЕРГИЯ на чистоту

Ежегодно удваивается количество детей, у которых впервые диагностируют аллергические реакции на разные раздражители – пищу, домашнюю пыль или шерсть животных, на пыльцу или медикаменты. Аллергии ослабляют иммунитет, повышают чувствительность дыхательных путей и могут привести к развитию более серьезных заболеваний, таких как бронхиальная астма.



Иммунологи всего мира бьют тревогу, утверждая, что чрезмерная забота о чистоте и стерильность городских жилищ – одна из главных причин развития аллергических реакций у детей.

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИПОТЕЗА

Ее предложил в 1989 году английский эпидемиолог Дэвид Стракан. Ученый утверждал, что высокий уровень гигиены в городских квартирах, который обеспечивают родители своему чаду, снижает до минимума количество инфекций, с которыми сталкивается малыш в первые годы жизни. Это ведет к ослаблению функций иммунитета, ведь иммунитет формируется как ответ организма на контакт с болезнетворными микроорганизмами, бактериями или вирусами.

## КСТАТИ

Иммунитет ребенка начинает формироваться во время внутриутробного развития. В период грудного вскармливания ребенок получает большинство антител с молоком матери. Характер иммунных реакций формируется к 15–16 годам (в том числе и на воздействие аллергенов). Иммунная система продолжает совершенствоваться и во взрослом возрасте, сталкиваясь с новыми вирусами и бактериями. В пожилом возрасте защитные функции организма начинают снижаться.

## МЕХАНИЗМ АЛЛЕРГИИ

Впервые сталкиваясь с аллергенными агентами, наш организм формирует механизм ответа на основе имеющегося опыта. Например, если малыш часто играл на зеленой лужайке и привык к пыльце растений, которую вдыхал с воздухом, контакт с новым видом пыльцы, скорее всего, вызовет лишь приступ чихания. Его сверстник, который большую часть времени играл в чисто убранных помещениях, не выработал механизм реакции на пыльцу, его дыхательные пути могут среагировать на нее гиперактивно и сформировать развитие аллергических реакций.

## ФАКТ

Частая уборка помещений дезинфицирующими средствами не только создает «стерильность». Бактерии тоже со временем приспособляются к гигиеническим средствам, развивают к ним собственный иммунитет. Так мы получаем более стойкие бактерии и болезни, которые сложнее поддаются лечению.



**Первый ребенок – все кипятишь и тщательно гладишь. Второй ребенок – гладишь редко, следишь, чтобы не ел из миски кота. Третий ребенок – если малыш съел из миски кота, то это проблемы кота.**



## «ЛЕЧЕБНАЯ» ЖИВНОСТЬ

В последние десятилетия было проведено множество исследований, подтверждающих «гигиеническую гипотезу» развития аллергии у детей. Как радикальное средство, родителям предлагали переехать в сельскую местность. Но есть и более простые выходы: поддерживать дома разумную чистоту, а не «стерильность», вводить в рацион малыша как можно больше свежих овощей и фруктов, чаще гулять на свежем воздухе, позволяя ребенку контактировать с растениями, другими детьми, домашними животными. И... завести дома питомца! Например, собака станет для карапуза не только верным другом и нянькой, но и «обеспечит» его контактами с некоторым количеством бактерий и аллергенов, на которые организм крохи сформирует мягкий иммунный ответ.

## НА ЗАМЕТКУ

В квартире, где есть маленький ребенок, проводить влажную уборку достаточно один раз в 2–3 дня. При наличии животного можно ежедневно запускать робот-пылесос, протирать полы раз в два дня. Ежедневно промывать места туалетов животных и прихожую.

Елена Пухова



# Летнее питание: КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЗДУТИЯ И ОТЁКОВ

Лето – время яркого солнца, долгожданного отдыха и вкусных сезонных продуктов. Однако вместе с жаркими днями часто приходят неприятности – живот пучит, лицо, руки-ноги опухшие. Эти проблемы могут омрачить даже самый прекрасный день на пляже. Но следуя нашим простым рекомендациям, вы сможете наслаждаться тёплыми днями без дискомфорта.

## ЛЁГКИЕ И СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ

Пришло время изобилия свежих овощей и фруктов. Однако не все они одинаково полезны для тех, кто хочет избежать вздутия.

● **Лучший выбор:** зеленные, огурцы, кабачки, баклажаны, помидоры, сладкий перец – то, что надо. Они богаты водой, витаминами и минералами и не вызывают газообразования. Однако чрезмерное употребление даже самых полезных овощей может спровоцировать вздутие, если организм не приучен переваривать большое количество клетчатки за раз.

● **Понемногу каждый день:** ягоды, цитрусовые, абрикосы, персики, сливы, арбузы и дыни – прекрасные варианты для перекусов.

● **Осторожно:** крестоцветные овощи (например, брокколи и капуста), яблоки и груши, бобовые и растительные продукты, на которые лично у вас есть реакция, способствуют газообразованию. Если рацион и так насыщен клетчаткой, то добавление этих продуктов осложнит переваривание.



## ЛАЙФХАК

**Выпейте стакан очень теплой (более 35°C) воды перед тем, как съесть тарелку фруктов или ягод. Этот простой прием стимулирует работу ЖКТ, и вы избежите вздутия, даже если съедите не тарелку вкусняшек, а целую миску.**

## УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

В жаркое время особенно важно следить за потреблением соли. Не стоит совсем исключать ее из рациона, но не забывайте – во многих продуктах, включая свежие овощи и зелень, она уже содержится. Готовьте еду самостоятельно, чтобы контролировать количество соли, и откажитесь от полуфабрикатов и консервов.

## ВОДА – ВАШ ЛУЧШИЙ ДРУГ

Пейте чистую воду равномерно в течение дня, чтобы избежать перегрузки почек и загущения крови. Вместо подслащенных напитков можно придать ей вкус с помощью натуральных добавок. Вот несколько идей:

- добавьте немного свежего сока из цитрусовых;
- используйте замороженные ягоды вместо льда;
- кусочки арбуза, мяты, лимона, огурца придадут свежести.

На ташкентском базаре покупатель поднимает дыню и, чтобы сбить цену, ехидничает:

– Эти яблоки у вас самые большие?

Продавец парирует:

– Не трогайте виноград руками!



## КОМБИНИРУЕМ ПРАВИЛЬНО

● Фрукты и ягоды едим отдельно от приемов пищи. Не смешиваем их с творогом и молочными продуктами. Особенно строго это правило нужно соблюдать в отношении арбуза и дыни.

● Овощи и зелень сочетаются с любыми продуктами, особенно с животным белком. Хорошо, если овощи будут с растительным маслом – так ЖКТ будет комфортнее их переварить.

● Не стоит смешивать разные животные белки в одном приеме пищи: мясо, рыбу, яйца, творог и сыр едим по отдельности. Не стоит соединять с животным белком бобовые.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Летние спасатели от проблем с ЖКТ – это свежий имбирь и киви. Чуть-чуть имбиря поможет работе печени, желчного и кишечника справиться с большим объемом клетчатки и вредных вкусов. Киви содержит природный фермент актинидин, который активно участвует в пищеварении.

## ГОРЯЧАЯ ВОДА — ЛЕКАРСТВО ОТ ЖАРЫ

Если вы плохо переносите жару, отекаете, мучаетесь проблемами с животом, не пейте холодную воду. В случае, если от жары совсем поплохело, сделайте живительный коктейль: в 1 л воды 45–50°C растворите 1/3 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки сахара и 1–2 ч. ложки лимонного сока (или яблочного уксуса). Пейте маленькими глотками, пока не остыло.



## МОРОЖЕНОЕ И ГАЗИРОВКА — ВРАГИ

Лето – время, когда полки супермаркетов наполняются сладкими газировками, соками и другими подслащенными напитками. Все эти напитки содержат огромное количество рафинированного сахара или его искусственных заменителей. Нагружаются почки и печень, а утоления жажды не происходит. Привет, отеки!

Со сливочным и молочным мороженым дело обстоит еще хуже. Холодный жир замедляет пищеварение. Молочный сахар лактоза и обычный сахар, которого в мороженом в избытке, вызывают осмотический эффект – «перекачивают» всю доступную воду в кишечник, плюс при переработке лактозы бактериями происходит газообразование. Эффект – отеки от обезвоживания и вздутый живот.



## РЕЦЕПТЫ

### СМОРОДИНОВЫЙ СОРБЕТ

**90 кКал на 100 г**

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 2 стакана черной смородины
- 1,5 стакана воды
- 1 стакан сахарной пудры
- сок одного лимона

Ягоды перебрать, промыть и высушить. Промолоть в блендере в пюре и вмешать лимонный сок. Смешать воду с сахарной пудрой, варить на медленном огне, пока сироп не станет густеть. Выключить огонь и остудить сироп минут 20–30. Влить в сироп ягодное пюре и тщательно перемешать. Разлить по формочкам и убрать в морозилку. Каждый час доставать и перемешивать, чтобы не было льдинок. Через 6–8 часов сорбет будет готов.



### ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ

**185 кКал на 100 г**

**Ингредиенты на 6 порций:**

- Для теста:**
- 1 стакан муки
  - 0,5 стакана воды
  - 2 яйца
  - 1 ст. ложка сахара
  - щепотка соли

- Для начинки:**
- 3 стакана вишни
  - 100–200 г сахара (по вкусу)

Из вишен удалить косточки. Засыпать ягоды сахаром (можно обойтись без него), перемешать. Замесить тесто из одного яйца, муки, воды, сахара и соли. Тесто должно получиться крутым. Оставить его под полотенцем на полчаса. На присыпанной мукой поверхности раскатать в тонкий пласт толщиной 2–3 мм, нарезать небольшими квадратами. Второе яйцо взбить до однородности. В середину каждого квадрата из теста положить вишни, края теста смазать яйцом, соединить противоположные углы и тщательно защипнуть края. Варить в кипящей подсоленной воде, пока не всплывут.



### ДЫНЯ НА ГРИЛЕ

**160 кКал на 100 г**

**Ингредиенты на 6 порций:**

- 1 кг мускусной дыни
- 100 г сливочного масла
- 2 ст. ложки меда
- щепотка молотого сушеного имбиря
- щепотка соли
- 1 ст. ложка лимонного сока
- красная смородина и мята для подачи

Дыню очистить от семечек, но оставить кожуру. Нарезать ломтиками толщиной 2–3 см. Растопить сливочное масло, смешать его с медом, солью, имбирем и лимонным соком. Обмазать этой смесью кусочки дыни и оставить их на 10–15 минут. Уложить их на решетку для гриля и запекать примерно 10 минут до подрумянивания, осторожно переворачивая. Готовые ломтики полить остатками масла, посыпать красной смородиной и рубленой мятой.

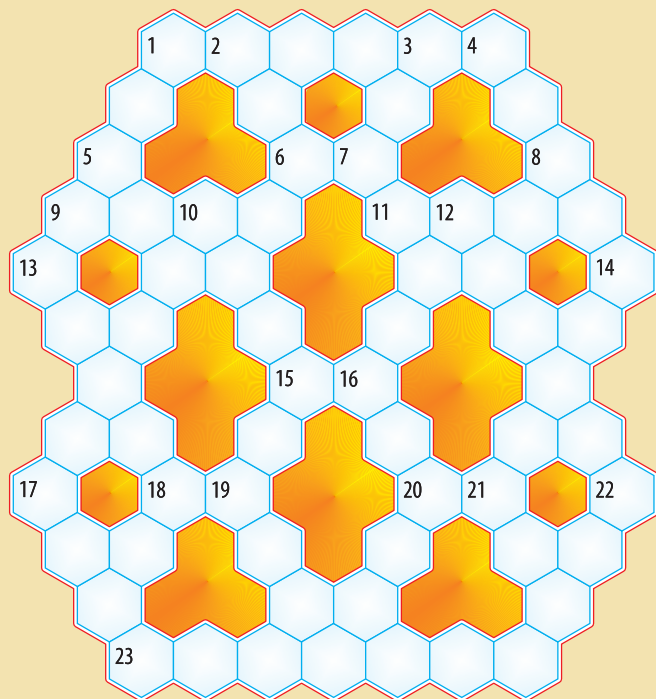
Ольга Бельская



— Перед свадьбой ты мне постоянно говорил, что я для тебя «солнышко», а теперь каждый вечер пропадаешь в баре с друзьями.  
— Ну что здесь такого? От солнца – жара. От жары – жажда.

## ТРИ ДОРОГИ

Слова в этом кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длиной не меньше 3 букв.



**По горизонтали:** 1. Актер, с блеском сыгравший роль участкового врача Жени Лукашина. 9. «На свой страх и ...». 11. «Подмигнет» мореходам. 23. Детская шалость.

**Слева-вниз-направо:** 2. Отражение главной героини из сказки «Королевство кривых зеркал». 4. Мультяшник «... в тридевятом царстве». 5. И обивочная ткань, и подергивание глаза. 7. Его встарь выбирали в Святцах. 10. ... Норен – главная героиня датско-шведского сериала «Мост». В российском ремейке ее переименовали в Ингу Веермаа. 12. Корнет в «Гусарской балладе». 13. Блюдо из яиц. 16. Его рубит под собой желающий наверх с дерева. 17. Пятикратный Джек Воробей. 19. Путь в обход. 21. Какое слово предваряет имя человека, посвященного в английские рыцари?

**Справа-вниз-налево:** 1. Электрички во чреве мегаполиса. 3. Предстать пред ясны ... князя. 6. Правый приток Волги или левый – Ангары. 8. Близкий родственник береста, ильма и карагача. 10. Бард, развлекавший викингов. 12. Футбольный клуб из Амстердама. 14. Линейное очертание предмета. 15. «Упаковка» для споров сумчатых грибов. 18. Ранг между царством и классом в биоиерархии. 20. Громкая просьба о помощи. 22. «Поднимаем!» у стропальщиков.

### ОТВЕТЫ

**По горизонтали:** 1. Мясков. 9. Пуск. 11. Маяк. 23. Проказа. 12. Аякс. 14. Абрикос. 15. Аск. 18. Тун. 20. Крив. 22. Вупа.  
**Справа-вниз-направо:** 2. Метр. 3. Оча. 6. Ока. 8. Вяз. 10. Скальд. 4. Олимп. 16. Сук. 17. Дени. 19. Кроку. 21. Сэр.  
**Слева-вниз-налево:** 2. Яло. 4. Вовка. 5. Тук. 7. Имя. 10. Сага. 12. Аза-гопозитали. 1. Маяков. 9. Пуск. 11. Маяк. 23. Проказа.

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ И СМЕКАЛКУ

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

### НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



## ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

1. Дед Мазай известен тем, что спасал во время наводнения зайцев. А какой литературный персонаж спас от пожара восемнадцать голубей и одного воробья?
2. Разговаривать не умеет, но всегда любезно отвечает, если к нему обратиться. О чем речь?

### ОТВЕТЫ

**Задание «Найдите 5 отличий»:** цвет юбки, украшения на талии, размер звездочки слева, узор на центральной арке, куст за прудом справа.  
**Логические загадки:** 1. Дядя Степа, главный герой одноименного стихотворения Сергея Михалкова. 2. Эхо.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ 8-905-286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8-905-286-44-68

■ 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. 8-916-155-34-82



■ 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



РАБОТА

■ 8-906-010-61-08 Помощник в офис. Достойный доход. Звоните 8-906-010-61-08

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ

в журнале «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

8-495-792-47-73

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

# ГОРОСКОП на 12–25 июля



## ОВЕН ● 20 марта – 19 апреля

В июле Овнам стоит быть внимательнее к здоровью: физические нагрузки и правильное питание помогут оставаться в тонусе. Семье и близким людям нужно ваше внимание.

14 июля – домашняя окрошка

16 июля – маски для лица и рук

20 июля – «да» прогулкам босиком



## БЛИЗНЕЦЫ ● 21 мая – 20 июня

Некоторым Близнецам захочется замедлить стрелки часов, чтобы дольше наслаждаться каждой минутой. Новые знакомства и путешествия помогут расширить кругозор.

12 июля – гимнастика для глаз

18 июля – полезны солнечные ванны

22 июля – дыни, персики, абрикосы



## ЛЕВ ● 23 июля – 22 августа

У некоторых Львов появятся новые возможности для карьерного роста, однако не стоит забывать и о близких людях, находить время для общения и живых встреч с друзьями.

13 июля – массаж или обертывания

20 июля – танцы под любимую музыку

25 июля – «да» ягодным смузи



## ВЕСЫ ● 23 сентября – 22 октября

Период гармонии и душевного равновесия, которое так ценят Весы. А еще – новые возможности для личного развития. Главное – это уметь слушать свое сердце.

14 июля – уход за ногтями или лицом

21 июля – ванна с травяным отваром

23 июля – занятие любимым хобби



## СТРЕЛЕЦ ● 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам в достижении поставленных целей пригодится их смелость и авантюризм. Не бойтесь рисковать, будьте открыты для новых предложений, и вы их получите!

16 июля – общение с домашними питомцами

20 июля – полезные покупки

22 июля – блюда из авокадо



## ВОДОЛЕЙ ● 21 января – 18 февраля

Много новых идей и поток вдохновения – вот что поможет Водолеям иначе взглянуть на привычные вещи и найти свежие решения для «затянувшихся» проблем.

12 июля – «да» рыбе и морепродуктам

16 июля – чаще улыбайтесь

24 июля – время обновить гардероб



## ТЕЛЕЦ ● 20 апреля – 20 мая

У Тельцов – период внутреннего преобразования. Будьте открыты новым возможностям и не бойтесь меняться. Вы найдете поддержку, чтобы воплотить в жизнь задуманное.

13 июля – смех продлевает жизнь

17 июля – томаты, перцы, баклажаны

21 июля – отдых в живописных местах



## РАК ● 21 июня – 22 июля

У большинства Раков середина июля обещает быть спокойной и размеренной. Это отличное время для саморазвития, хобби, оздоровительных и косметических процедур.

15 июля – «нет» самобичеванию и грусти

19 июля – домашняя выпечка

23 июля – упражнения на память и смекалку



## ДЕВА ● 23 августа – 22 сентября

Звезды рекомендуют Девам обратить внимание на финансовую сторону жизни. Действия, направленные на увеличение дохода, могут увенчаться успехом.

12 июля – время для кардиотренировки

17 июля – только удобная одежда и обувь

24 июля – солнце, воздух и вода



## СКОРПИОН ● 23 октября – 21 ноября

У Скорпионов, скорее всего, прибавится рабочих задач, но важно сохранять баланс между работой и личной жизнью. Отдых на природе поможет избежать переутомления.

15 июля – время записаться на обследование

17 июля – гимнастика для суставов

19 июля – сбор лечебных трав



## КОЗЕРОГ ● 22 декабря – 20 января

Козерогам, как и Львам, звезды сулят успехи в карьерных делах. Возможно повышение или увеличение дохода. Но не упускайте из вида личные мечты и планы.

17 июля – неожиданная встреча

18 июля – «да» кефиру и творогу

23 июля – полезны долгие прогулки



## РЫБЫ ● 19 февраля – 19 марта

Рыбам, несмотря на всю их загруженность, важно находить время для отдыха и релаксации. Занятия йогой или медитации помогут снять стресс.

13 июля – массаж лица, плеч или спины

23 июля – «да» сезонным ягодам и фруктам

25 июля – время кулинарных экспериментов

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

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

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

Адрес издателя: 116175, Россия,  
г. Москва, ул. Святоозерская,  
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

Отдел подписки:  
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

№ 13 (204), Дата выхода:  
12.07.2024

Подписано в печать: 04.07.2024  
Номер заказа – 2024-02343  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 10.07.2024

Отпечатано в ООО «ОЛА ПРИНТ»  
127055, г. Москва, ул. Бутырский  
Вал, д. 50, помещ. 2/П

Тираж 193 200 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 мате-  
риалы. Факт пересылки означает  
согласие их автора на использо-  
вание присланных материалов в лю-  
бой форме и любым способом в из-  
даниях ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

Копирование без указания  
источника запрещено.

Метеоритное стекло	Клавишный муз. инструмент									Ушной доктор	Вечернее обнажение морского берега	Единица лампочной силы
	Русский хроматический аккордеон		Акробатический переворот назад	Противоположность зениту		Электротвертка с лампочкой		Забава в караоке		Граф на мушкетерской службе		
				Японская баня					Вторым в космос слетал	Большой бак с нефтью	Поэт из "Покровских ворот"	
	Лента по шву					Небольшая пресноводная рыба	"Человек из толпы" в киносъемке					
	Мастер венского вальса	"Азбука" тайнописи		Трущобы Рио-де-Жанейро			Нарушение правил в баскетболе	Густая смазка, солидол				
	Город Новоуральского монастыря				Ковбойская веревка	Поселок, микрорайон Сочи	Плотный снег			Форма обеих Медведиц		Упавший в лузу
				Указующий шест	Ростислав из "Квартета И"			"Дом" пчелиного роя	Великая художница Мексики Фрида ...			
	Звезда французского кино Филипп ...		Город с Колизеем				На грядке или у стрелька			Его ставили в пример Тому Сойеру		Заводской отдел на страже качества
				Медная монета древних римлян				Эмануил, шахматный чемпион				
Нерасчесанные лохмы	Брюс из Голливуда					Столица, сменившая Калькутту						
				Бежит по линии электропередач			Лекарство для цапапин					



**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
Открыта досрочная подписка на 1-е полугодие 2025 года на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ».

**СКИДКА 9%\*\***

\*\* От цены основной подписки на 1-е полугодие 2025 г.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Срок подписки	В основной период	Досрочная подписка	Срок подписки	В основной период	Досрочная подписка
на 1 месяц	99,46 Р*	90,73 Р*	на 4 месяца	397,84 Р*	362,92 Р*
на 2 месяца	198,92 Р*	181,46 Р*	на 5 месяцев	497,30 Р*	453,65 Р*
на 3 месяца	298,38 Р*	272,19 Р*	на 6 месяцев	596,76 Р*	544,38 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц  
Подписной индекс П2961

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

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

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

отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «Секреты Здоровья»

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

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



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

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб. 237)

# УМНЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ СДЕЛАЮТ ВАШУ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ

Человеческий слух – уникальная система. Мы воспринимаем звуковую информацию выборочно: решаем – слушать собеседника или сосредоточиться на пении птиц в парке. Если же собственный слух ухудшился, умные аппараты возьмут эту задачу на себя. Как это работает и что еще умеют современные устройства, разбираем вместе с основателем сети центров европейского слухопротезирования «СлышуВижу» Никитой Дикопольцевым.



ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ СКИДКИ  
ПЕРЕДАЙТЕ КУПОН  
СОТРУДНИКУ ЦЕНТРА

лекцию эксперта – радости жизни, которые слуховые аппараты открывают для слабослышащих людей.

Аппараты сами распознают речь на фоне любых шумов. Даже если вы разговариваете с кем-то на шумной улице, аппараты автоматически усиливают речь собеседника, подавляя окружающий шум. Даже если это шёпот.

## Говорить по телефону – легко

Современные слуховые аппараты легко подключаются к мобильным телефонам. Вы можете принимать телефонные звонки, прослушивать музыку или смотреть видео на телефоне через устройства – наушники не понадобятся. Причем звук будет точно настроен под ваши индивидуальные предпочтения. Это ваша личная гарнитура с отличным звучанием и сохранением приватности разговоров.

## Любимые фильмы с комфортом для всей семьи

Смотреть новости, наслаждаться любимыми телепередачами, фильмами и музыкой на комфортной как для себя, так и для членов семьи громкости возможно благодаря умным слуховым аппаратам. Они создаются и настраиваются так, чтобы совместные просмотры кино проходили приятно для всех.

## Никакого свиста

Умные слуховые аппараты с легкостью справляются с проблемой, которая еще недавно была актуальна для многих пользователей, – с неприятным свистом, возникающим, когда звук из уха поступал обратно в слуховой аппарат и вызывал резонанс. Сейчас устройства настолько технологичны, что способны мгновенно определить и устранить возможность возникновения свиста.

## Отличный звук в любых условиях

Гуляете ли вы по городу, едете в автомобиле или сидите в зрительном зале театра – слуховые аппараты сами распознают акустическую обстановку и настраиваются так, чтобы передать вам подходящее под ситуацию звучание. Это настоящие маленькие компьютеры, способные анализировать и оптимизировать звуковую среду. Комфортно, даже если вы на рок-концерте.

## Абсолютно безопасные

Не беспокойтесь о том, что ваш аппарат усилит и без того громкие звуки – это не так. Устройство само контролирует громкость, и звук не поднимется выше безопасного и, более того, комфортного конкретно для вас уровня. А функция шумоподавления автоматически определяет и отфильтровывает нежелательные звуки, например, гул транспорта или фоновый шум в кафе.

## Услышите даже шепот

Узнать, как прошел день у близкого человека, или принять участие в увлекательной дискуссии с коллегами, побеседовать с другом в ресторане или посетить интересную



Никита ДИКОПОЛЬЦЕВ,  
основатель центра слуха  
«СлышуВижу»

**СЛЫШУ ВИЖУ**  
ЦЕНТРЫ ЕВРОПЕЙСКОГО СЛУХОПРОТЕЗИРОВАНИЯ

*«Умные слуховые аппараты – это не только ваш незаменимый помощник в ежедневных делах, но и возможность остановить падение слуха. Важно компенсировать потерю слуха, чтобы здоровые клетки во внутреннем ухе не испытывали большой нагрузки.»*

*Решение о назначении слуховых устройств аудиологи принимают только после обследования, которое мы проводим совершенно бесплатно. Если аппараты требуются, мы подберем их с учетом ваших потребностей и настроим по REM-технологии. Это самая точная настройка, оборудование для которой есть только в 15 центрах по всей стране.»*

**До 4 августа скидка на умные аппараты -7%\***

**Запишитесь на бесплатную консультацию в центры слуха «СлышуВижу»**



**8 (495) 487-00-28**

**СлышуВижу.рф**

## АДРЕСА ЦЕНТРОВ В МОСКВЕ:

- **Пречистенская набережная, 5**  
480 метров от м. «Парк культуры» (3 выход)
- **Дмитровское шоссе, 70**  
140 метров от м. «Верхние Лихоборы» (2 выход)
- **Ул. Волочаевская, 15, стр. 1**  
750 метров от м. «Площадь Ильича» (1 выход)

## Незаметен для окружающих

Корпусы современных слуховых аппаратов, несмотря на обилие полезных функций, обладают небольшими размерами. Их не видно из-за особенностей конструкции и цвета, который можно подобрать под оттенок волос. Никто не узнает, что вы пользуетесь аппаратами, если вы сами об этом не расскажете.

\* Скидка действует от рекомендованных розничных цен. Акция с 12.07.2024 по 4.08.2024 г. Информацию об организаторе мероприятия, правилах его проведения уточняйте по тел.: 8 (495) 487-00-28. ИП Дикопольцев Никита Игоревич, ОГРНИП 319745600010753.