

СЕМЕНА В ПОДАРОК

со следующим номером журнала

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 01 (168)

13 – 26 января
2023 года



ЗИМОЙ СОХНЕТ КОЖА?

9 СОВЕТОВ, КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ

СТР. 15

ФЛАВОНОИДЫ

ЧТО ЭТО И С ЧЕМ ИХ ЕДЯТ?

СТР. 14

ПОДНОГТЕВОЙ ЭКЗОСТОЗ

ОТКУДА БЕРЁТСЯ ОПУХОЛЬ

СТР. 22-23

ХОЛОДЕЦ

КОЛЛАГЕНОВАЯ КЛАДОВАЯ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



СОГРЕВАЮЩИЕ
КАШИ: **ТОП-ЕДА**
В ХОЛОДА

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАПОР:

ПОЧЕМУ ПЕРЕСТАЁТ РАБОТАТЬ КИШЕЧНИК И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

13 января

- + скандинавская ходьба, соки
- залипание в гаджетах

14 января

- + бассейн, массаж стоп
- новая косметика, пробежка

15 января

- + кедровые орехи, солярий
- стрижка, силовые тренировки

16 января

- + посещение стоматолога, прогулка
- пасленовые, уход за ногтями

17 января

- + растяжка, кисломолочные продукты
- высокий каблук, тяжелые сумки

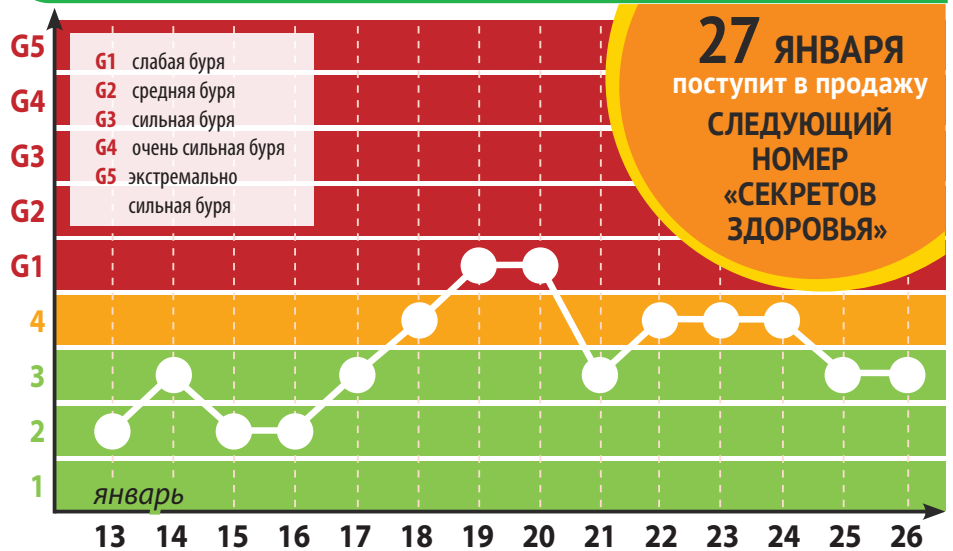
18 января

- + дневной сон, овощи и фрукты
- горячие напитки, тайский массаж

19 января

- + удобная обувь, зарядка

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



27 января
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

- шоколад, приседания с утяжелением

20 января

- + проверка зрения, стояние в планке
- острая пища, горячие компрессы

21 января

- + постное мясо, медитации, сон
- кофе, поднятие тяжестей

22 января

- + прогулка, дарсонвализация
- поход в баню, жирные крема

23 января

- + дыхательная зарядка, черника
- фитнес, тесная одежда

24 января

- + теплые носки, плотный завтрак
- упражнения на пресс, фастфуд

25 января

- + контрастный душ, овощи
- дрожжевое тесто, переохлаждение

26 января

- + медосмотр, растяжка, ягоды
- крепкий кофе, скручивания

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! НОВЫЙ ГОД МЫ НАЧИНАЕМ БОДРО И С НОВЫМИ ИДЕЯМИ. ВО-ПЕРВЫХ, МЫ ПРИГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАС ПОДАРОК, И СО СЛЕДУЮЩИМ НОМЕРОМ ГАЗЕТЫ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ПАКЕТ СЕМЯН. ДАЧНЫЙ СЕЗОН НЕ ЗА ГОРАМИ, ПОРА-ПОРА ЗАДУМАТЬСЯ О ПОСАДКАХ. ВО-ВТОРЫХ, В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ СТАРУЕТ НОВАЯ АКЦИЯ «ВАШЕ ФОТО НА ОБЛОЖКЕ». УЧАСТВУЙТЕ И УДИВИТЕ СВОИХ ДРУЗЕЙ И БЛИЗКИХ. **НУ И, КОНЕЧНО, ТРАДИЦИОННО ПОЛЕЗНЫЕ И ИНТЕРЕСНЫЕ СТАТЬИ:**

- врач-инфекционист расскажет о вездесущем герпесе и о том, как дать отпор вирусу;
- разберем по крошкам хлебушек – расскажем, какой полезнее;
- поведаем, какая вода лучше утолит жажду – кипяченая или отфильтрованная.

СЕМЕНА В ПОДАРОК
в этом номере «Секреты здоровья»

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 02 (168) 13 января - 26 января 2023 года

ГЕРПЕС
ДАЕМ ОТПОР ВИРУСУ ВЕЗДЕСУЩЕМУ

ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ
ДАНЬ МОДЕ ИЛИ СПАСЕНИЕ?

ВОДА
КИПАТИТЬ ИЛИ ФИЛЬТРОВАТЬ?

БОДРОСТИ УРОК
ПРЕПОДАСТ ЭНТУЗИАСТ

ХЛЕБ
РАЗБЕРЕМ ПРОДУКТ ПО КРОШКАМ

ЕЛЕНА РОГАЧЕВА – читательница из Архангельска:
ОТ ОПЕРАЦИИ МЕНЯ СПАСЛИ КРОЛИКИ, ИНКУБАТОР И ЧАЙНЫЕ СБОРЫ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» - П2961

А ТАКЖЕ вашему вниманию трогательная история читательницы из Архангельска, чье фото украсит обложку номера; недельное меню для тех, кто живет в состоянии стресса; выдержки из писем с историями исцеления и народными рецептами; лунные советы здоровья, календарь магнитных бурь и многое другое.

«Секреты здоровья» раскрывает немало секретов бодрости и хорошего самочувствия!
НЕ ПРОПУСТИТЕ, НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 27 ЯНВАРЯ.

СКОЛЬЗКАЯ ИСТОРИЯ

Нынешняя зимушка не только снежком нас радует, но и каток под ноги стелет, причём не там, где тому положено быть. Мостит льдом парковые дорожки, тротуары, проезжую часть. Вы, конечно, люди подкованные и знаете, что в такую гололедицу – никаких каблучков, и передвигаться нужно мелким утиным шагом, правда же? А мы расскажем, как правильно падать, если всё-таки поскользнулись.

1 Если чувствуете, что заваливаетесь на спину, прижмите к груди подбородок, спину скруглите, так удастся уберечь от удара затылок.



2 Падая на бок, подверните под себя руку, на которую падаете, и постарайтесь сгруппироваться так, чтобы основной удар пришелся на верхнюю часть предплечья. Это амортизирует удар. Не старайтесь вытягивать руку вперед, падая на ладонь, это может привести к перелому со смещением и разрыву сухожилий.

• **Ходите по льду скользящим шагом, не отрывая стоп от земли. Представьте, что вы идете на лыжах – это то, что нужно. Ноги при этом слегка согните, а корпус чуть наклоните вперед. Вам кажется эта поза комичной? Но она может уберечь от падения и переломов.**

• **Носите обувь с нескользящей подошвой и не держите руки в карманах.**

3 При падении вперед (бывает и такое), постарайтесь сгруппироваться, подогнуть одну руку так, чтобы упасть на плечо.



4 Если вы балансируете, и сложно понять, куда кинет вас инерция, постарайтесь сгруппироваться: согнуть ноги в коленях, руки в локтях. Поза эмбриона позволит при падении смягчить удар.



Удачных вам прогулок и хорошей погоды!

Упали? Не спешите подниматься. Попробуйте приподнять голову, пошевелить руками и ногами. Если нет острой боли, вставайте. Но медленно, прислушиваясь к ощущениям.

ШЕСТЬ ПРОБЛЕМ, ОДНО РЕШЕНИЕ



1. Кисти рук



2. Колени



3. Стопы



4. Плечевые суставы



5. Локтевые суставы



6. Тазобедренные суставы

Получите 2 упаковки Сустолада В ПОДАРОК

Чтобы получить подарок:

1. Позвоните **8 (800) 100-40-93**

2. Сообщите код **2 1 9 2**

НЕ ВОСПРИНИМАЙТЕ СВОИ СТРАДАНИЯ КАК ДОЛЖНОЕ! ВЫХОД ЕСТЬ!



Сустолад - разработан для костей и суставов из природного сырья высшего качества, ведущими технологами Алтая!

ВНИМАНИЕ!

Акция действует до 13 февраля 2023 года.

Реклама. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 8 800 100 40-93. Реклама. Только для жителей РФ. ИП Фатахова Мария Васильевна. ОГРНИП 3195958000079759. 1 Melanex Sustolad – Меланекс Сустолад. Пищевой продукт. Юридический адрес: 617032, Россия, Пермский край, Ильинский район, с. Васильевское, ул. 60 лет Октября, д. 2, кв. 2. Акция действует с 13.01.2023 по 13.02.2023.



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ ОТ ЛОМКОСТИ СОСУДОВ АРНИКУ ДОБУДУ

У меня с возрастом совсем бедовые стали сосуды. То кровь носом пойдет, то синяки безо всякой на то видимой причины ноги разукрасят. Пряма беда. Я по-стариковски поворчала себе под нос в сторону терапевта, которая мне витаминки назначила. Уж этих витаминов я гору перепила, а воз и ныне там. Решила сама справляться. Вычитала про настой арники для сосудов и решила попробовать. Смешала в равных частях соцветия арники горной и кору орешника. 3 ст. ложки это смеси заварила 500 мл кипятка и на всю ночь оставила в термосе. Утром процедила и принимала по полстакана трижды в день две недели. И знаете, кровь носом с тех пор ни разу не шла, и синяков новых нет. Буду принимать курсами этот настой и дальше. В нем и витаминов ого-го. Читала, что арника еще и при варикозе хороша. А у меня и эта болячка имеется. Поглядим, попробуем.

Варвара Кирова, г. Знаменск

Наша справка:

Цветки арники обладают сосудорасширяющим действием, флавоноиды в ее составе благотворно влияют на кровообращение, а холин не дает разгуляться гипертонии. Обнаруженные в соцветиях процианидины регулируют работу сердца. Высокое содержание аскорбиновой кислоты в составе коры орешника помогает препаратам на ее основе укреплять стенки сосудов. А железо способствует активизации обменных процессов на клеточном уровне.



✉ ВОДА И ПРОПОЛИС С БЛЯШКАМИ БОРОЛИСЬ

Сейчас какую передачу о здоровье ни включи, какой журнал ни купи, везде про сердечно-сосудистые заболевания говорят и пишут. Мол, мрут люди от них все больше. Нет, все правильно, говорить надо, предупреждать. Нашего человека, если не напугать хорошенько, он так и будет селедку под шубой литрами майонеза заливать, да все лето мясо на мангале жарить. И не курочку какую-нибудь, а свиную шею, чтобы жир капал. Ну и чего мы после этого хотим? Мужики в большей мере своей с пивными животами. Женщины больше стали за собой следить, но и среди нас, представительниц слабого пола, немало пухляшек. Пол-то слабый, на еду вкусную падкий. И я падкая... была. Пока в больничку не загремела, полный букет диагнозов вызрел – от гипертонии до атеросклероза. И потекли рекой капельницы, загремели горсти таблеток. Не понравилось мне это все. Решила о полезном для себя у природы-матушки поинтересоваться. Так я познакомилась с продуктами пчеловодства. В частности, с прополисом. Расскажу, если будет дозволено, о водной настойке пчелиного клея, которая будет сосудам в помощь. И так, потребуется запастись 10 г очи-

щенного прополиса, 90 мл воды, двумя кастрюльками разного диаметра, термосом и бутылкой из темного стекла с плотно закупоривающей ее пробкой. Воду вскипятить, затем охладить до 50 градусов и поместить кастрюльку с ней на водяную баню. Добавить в воду измельченный прополис и, поддерживая температуру будущего настоя в районе 50–55 градусов, выдержать его на водяной бане час. Постоянно помешивать. Получившийся настой перелить в термос, укупорить и оставить на 48 часов. По прошествии времени отфильтровать настой через 3–4 слоя марли, перелить в бутылку, плотно укупорить. Хранить в холодильнике не больше месяца. Принимать по 30 капель 3 раза в день за 20–30 минут до еды месяц. Через три месяца курс повторить.

Юлия Нестерова, г. Красноярск

Наша справка:

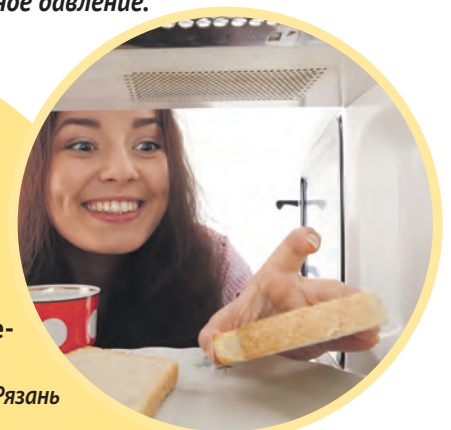
Прополис содержит более 50 минеральных и органических веществ, в том числе калий, магний, железо, а также витамины А, Е, группы В и др., что помогает средствам на его основе благоприятно влиять на сосуды, укрепляя их стенки, делая более эластичными, избавляться от холестериновых бляшек. Кроме того, прополис обладает гипотензивными и антикоагулянтными свойствами, не давая загустевать крови и помогая снижать артериальное давление.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

РЕАНИМИРУЕМ ХЛЕБ

Если завернуть черствый хлеб в бумажную салфетку и прогреть его в микроволновке на полной мощности одну минуту, хлеб снова станет как свежий.

Татьяна Кулакова, г. Рязань



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ ЕСЛИ КОСТОЧКА БОЛИТ, ТО ЛАВРУШКА ПОДСОБИТ

У меня косточки на ноге стали расти чуть не с юности. Ну, плоскостопие, поэтому и косточки. Как-то в пору перестройки родителям не до такой ерунды было, нужно было приспособиваться, зарабатывать на жизнь. А плоскостопие в масштабах глобальных перемен и жизненных неурядиц вообще проблемой не виделось. В итоге, к сорока пяти годам я получила выпирающие косточки и дикую боль по вечерам. Обжегшись на молоке, дую на воду, и за здоровьем своих детей слежу тщательно. Но и свое из виду не упускаю. Планирую со временем косточки удалить, а пока делаю зарядку для стоп (о ней, кстати, вычитала здесь, в «Секретах здоровья») и не даю боли разгуляться при помощи мази на гусином жире. Хочу о ней чуть подробнее рассказать. 100 г лавровых листьев, 1 ст. ложку иголок мож-

жевельника хорошенько измельчаем. 1 кг гусиного жира топим до жидкого состояния, шкварки выкидываем. Жир смешиваем с измельченными травами, укупориваем в банку и убираем после остывания в холодильник. Получившейся мазью густо смазывать шишки на ночь, обернуть пленкой, надеть теплые носки. Делать так до снятия болей.

Наталья Дружинина,
г. Рязань

Наша справка:

Лавровый лист и средства на его основе обладают обезболивающими свой-



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

ствами, к тому же это природный антисептик, обладающий противовоспалительным эффектом. А все благодаря фитостерину, линалоолу, дубильным веществам, камфоре и кислотам в составе. Хвоя можжевельника содержит смолы, органические кислоты, эфирные масла и сапонины, что наделяет ее антибактериальным и обезболивающим эффектами.

Регулярный стул после многолетних лет проблем с эффективным средством Пилорис!



Здравствуйте!

Моей маме 70 лет. У нее многолетние проблемы со стулом. Какие только способы она не пробовала! Все они были малоэффективны. Мы пытались их отменить - получилась настоящая катастрофа. Без них сходить в туалет она вообще не может. Я прочитала об эффективном продукте для лечебного питания Пилорис для восстановления кишечника даже у самых пожилых людей. Расскажите, пожалуйста, о нем подробнее.

Наталья М., Нижний Новгород

Наш кишечник - это мышечный орган. Как и все наши мышцы, с годами он истончается, слабеет и теряет способность нормально сокращаться, чтобы проталкивать стул к выходу. Но при этом он усердно продолжает выполнять свою вторую биологическую функцию - всасывать из стула воду.

В итоге стул буквально высушивается, становится твердым, как камень, и потому надолго задерживаются в кишечнике. Происходят процессы гниения. Токсичные гнилостные вещества всасываются в нашу кровь, отравляя весь организм, и, особенно, мозг и сердце.

Недавно в подмосковном наукограде Пушкино ученые разработали эффективный продукт для лечебного питания Пилорис из беломорской водоросли Фукус. Он предназначен специально для устранения самой причины запоров.

Пилорис содержит два главных действующих вещества - фукоидан и аскофилан. Они запускают в клетках стенок кишечника процессы естественного самовосстановления.

Курс приема продукта для лечебного питания Пилорис способствует:

- нарастанию толщины, упругости и эластичности кишечных мышц
- смягчению стула с первых суток приема
- борьбе с нарушением микрофлоры, так как гнилостные токсичные вещества сразу же выводятся наружу
- коррективке «деликатной» проблемы - твердый стул сдавливает вены прямой кишки, заставляя их выбухать наружу в виде узлов. Нормализация стула помогает им принять свое естественное анатомическое положение в прямой кишке.

**+ ПОДАРОК
ПРИ ПОКУПКЕ***



РЕКЛАМА

Звонок БЕСПЛАТНЫЙ по всей России:



8 (800) 100-55-60

Код вашего подарка: «Пилорис - Здоровье»

* При покупке курса. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, пом. 1, комната 24. СІР RU.77.99.19.004.E.004354.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.01.2023 по 01.08.2023 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60.



СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ МЯТНОЕ ВАРЕНЬЕ – ОТ ПРОСТУДЫ СПАСЕНЬЕ

Варите ли вы мятное варенье? Если еще нет, то я очень рекомендую начать. Во-первых, это невероятно вкусно. Во-вторых, это прекрасное средство для профилактики простудных заболеваний в опасный сезон гриппа и ОРВИ. Признаюсь, я сама ничего не знала об этом лакомстве, да и предположить не могла, что из мяты можно его готовить. На работе как-то делились с коллегами всевозможными рецептами, так я и узнала про эту полезную вкусность. И вот уже третий год варю ее и угощаю всех друзей и близких.

А вот и рецепт. 150 г листьев мяты промыть под проточной водой, слегка обсушить и измельчить ножом. 2 лимона помыть и мелко нарезать вместе с кожурой, удалить косточки. Мята и лимон поместить в кастрюлю, лучше эмалированную, добавить пол-литра во-



ды и проварить 10 минут с момента закипания. Огонь при этом должен быть ниже среднего, а будущее варенье необходимо все время помешивать. Огонь погасить, кастрюлю накрыть чистым полотенцем и оставить для настаивания на сутки. По прошествии времени смесь отжать, настой отфильтровать, добавить к получившейся жидкости 1 кг сахара и варить до полного его растворения. Варенье горячим разлить в стерилизованные банки и сразу закатать крышками. Я съедаю по ложечке этого лакомства с чаем в холодный сезон. Вкусно и полезно!

Алиса Сушкина,
г. Москва

Наша справка:

Мята богата фитонцидами, подавляющими рост болезнетворных бактерий; природным антисептиком – ментолом; эфирными маслами, расширяющими сосуды и обладающими спазмолитическими и противовоспалительными свойствами; каротином – природным иммуностимулятором, подавляющим выработку свободных радикалов.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ

Нашла для себя отличный способ тренировки памяти. Я люблю читать и, чтобы не забыть прочитанное, пересказываю то, что узнала из книг, своим друзьям. К тому же, когда проговариваешь вслух сюжет книги, это помогает развивать речь и анализировать то, что прочитал.

Лидия Юрьевна Н., г. Санкт-Петербург



✉ ТЫКВУ ЗАПЕКИТЕ – ЗДОРОВЬЕ УКРЕПИТЕ



Являясь сторонником здорового питания, я все время ищу для себя разнообразные рецепты, которые поддержали бы меня в тонусе, помогли сберечь здоровье и были бы вкусны – это очень важно. Во многих лечебных, профилактических, да и просто здоровых диетах я частенько встречаю рекомендацию выпивать на ночь стакан кисломолочной продукции – кефира, ряженки, йогурта или бифидока. Я с этой рекомендацией всецело соглашусь, но от себя хочу немного разнообразить этот прием пищи, сделав его еще полезнее, еще вкуснее. Предлагаю запекать тыкву с корицей. И вот почему. Запеченная тыква богата пектинами, витамином А, витаминами группы В, магнием и калием. А это и быстрое засыпание, и легкое опорожнение кишечника с утра, и поддержание здоровья сердца и сосудов, остроты зрения. И калорий в этом продукте совсем немного, вполне можно съесть его на ночь. Можно съесть прямо в том виде, в котором достали из духовки, а можно взбить питательный смузи, смешав в равных частях с той же ряженкой. Запекать тыкву проще простого. Снимаем с кусочка плода, который будем готовить, кожицу, вытаскиваем семена, мякоть нарезаем на произвольные кусочки и помещаем на противень, застеленный фольгой. Присыпаем корицей. Желательно именно ею, а не кассией. Противень ставим в разогретую до 200 градусов духовку и оставляем в ней тыкву на полчаса. Вот и все. Впереди новогодние праздники, если будете готовить вечерний смузи, бросьте в блендер еще и пару долек мандарина. Будет очень вкусно!

Елена Петрунина, г. Луга

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ СЛУХ!

Зима – время, когда риск простудных заболеваний резко увеличивается, вместе с ним растёт и риск снижения слуха. Органы горла, носа и уха тесно связаны между собой, и любое воспаление в горле и носе может перейти и на уши. Для людей пожилого возраста это особенно актуально. Банальный насморк может стать причиной развития отита, который может серьезно навредить слуху.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если вы обнаружили у себя тревожные признаки снижения, необходимо пройти срочную проверку слуха. Специалисты по слуху «Аудионика» предоставляют такую возможность бесплатно.

Не теряйте драгоценного времени, чем дольше слух человека остаётся сниженным, тем сложнее

вернуть возможность слышать нормально. Иногда счёт идёт на месяцы, а иногда – и на недели.

Специалисты по слуху «Аудионика» имеют 15-летний опыт сохранения и бережной коррекции слуха. Клиники компании находятся в 14 городах России от Сахалина до Москвы и Санкт-Петербурга. Доверяя свой слух «Аудионике», можно рассчитывать на профессиональную помощь, современные технологии и чуткое отношение специалистов.

Проверьте слух вовремя – запишитесь на бесплатную проверку слуха у специалистов по слуху «Аудионика» по телефону 8 (499) 961-30-50.

ВАШ СЛУХ – НАША ЗАБОТА

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО СЛУХ СНИЖЕН?

- Становится сложно разобрать речь собеседника, приходится часто переспрашивать.
- Появляется шум в ушах.
- Приходится напрягаться в беседе с несколькими людьми одновременно, сложно сосредоточиться на речи конкретного человека.
- Пропадают фоновые шумы: шум ветра, машин, тиканье часов и т.д.



реклама, 16+

БЕРЕЖНАЯ КОРРЕКЦИЯ СЛУХА

Проверьте свой слух бесплатно

Аудионика
Специалисты по слуху

📞 8 (499) 961-30-50

📍 Москва, Семеновская,
Семеновская площадь, 7,
Деловой центр «Вэронд», 2 этаж

📱 🌐 📺 ⚡ AUDIONIKA.RU

📍 Серпуховская, ул. Большая
Серпуховская 34-36, стр. 3



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Ароматная ТРАВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЛЕЗНА

Котовник кошачий, или кошачья мята, получил своё название не просто так. Его просто обожают наши пушистые домашние питомцы.

К слову, все мы знаем, что в Древнем Египте люди поклонялись кошкам. Знаете, чем они одаривали уса-тых идиолов? Все верно, ароматной травкой – кошачьей мятой. Древние верили, что кошки – родственницы богини Баст, покровительницы красоты, любви, женственности. Угадайте, в виде какого животного ее изображали?! Но мы немного ушли от темы. Итак, котовник кошачий...

ЧЕМ БОГАТ, ТЕМ И ПОДЕЛИТЬСЯ РАД

Котовник кошачий в народной медицине используется как ветрогонное, спазмолитическое, отхаркивающее и успокаивающее нервную систему средство. Кроме того, он обладает легким седативным эффектом, это свойство ему обеспечивают непеталактон и непеталовая кислота в составе. Эфирные масла, содержащиеся в листьях и стеблях котовника, имеют ярко выраженный лимонный аромат, который только усиливает успокаивающий эффект растения.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УХОДИ ДОЛОЙ

Издревле кошачий котовник применяли для снижения интенсивности головной боли. Для этого 1 ст. ложку травы заливают стаканом кипятка, тепло укутывают и дают настояться в течение 2 часов. Затем процеживают и применяют по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

АРОМАТНЫЙ ЧАЙ, РАССЛАБЛЯЙ

Поэксплуатируем успокаивающий эффект травушки. В равных частях смешаем высушенную и измельченную траву котовника с зеленым чаем. 1 ч. ложку смеси нужно залить стаканом кипятка, накрыть чашку блюдцем и дать постоять 3–4 минуты. Добавить немного меда. Чай готов!

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

Благодаря своим дезинфицирующим свойствам, котовник неплохо справляется с акне, фурункулами, снимает зуд от укусов насекомых, ускоряет заживление порезов и мелких ран. Чтобы добиться такого эффекта, необходимо 4 ст. ложки травы заварить стаканом кипятка и дать настояться полчаса. Процедить и применять для протираний и примочек.



ОТЛИЧИЕ ОТ МЕЛИССЫ

На первый взгляд котовник и мелисса кажутся очень похожими. Оба растения относятся к одному семейству Яснотковых. Тем не менее их можно различить. У мелиссы форма листа яйцеобразная, а у котовника лист напоминает сердце. Листья у мелиссы насыщенно зеленые, а у котовника – «с сединой». Цветы у котовника цветут одной большой «шапкой», а у мелиссы они располагаются рядами.

В КУЛИНАРИИ

Яблочное пюре с ароматом котовника

70 г свежих листьев котовника промыть и опустить в литр кипятка. Дать покипеть 5 минут под крышкой, нагрев отключить, дать настояться отвару час. 2 кг яблок помыть, порезать на четвертинки, удалить сердцевину. Отвар котовника процедить, листья отжать. Залить отваром яблоки и варить, помешивая, 20 минут. Получившееся пюре протереть через сито, добавить 1,2 кг сахара, немного воды и снова довести до кипения. Снять с плиты, горячим разлить по стерилизованным банкам, хорошо укутать.

Домашнее печенье с кошачьей мятой

Смешать 1 стакан пшеничной и 1/4 стакана соевой муки, добавить 1 ч. ложку измельченной в кофемолке сушеной травы котовника. Перемешать. Вбить яйцо, всыпать 1 ст. ложку коричневого сахара, вмешать 2 ст. ложки размягченного сливочного масла. Замесить тесто, раскатать его в тонкий пласт на слегка присыпанной мукой поверхности, формочками вырезать печенье. Выпекать на противне, застеленном пергаментом, в разогретой до 200 градусов духовке 15–20 минут. Готовое печенье присыпать сахарной пудрой.

Наталья Ноябрьская



ЧЕМ СОГРЕТЬСЯ в холода?

Зима – это время согревающих напитков. Но какие из них по-настоящему согревают, а какие – только «делают вид»? Погружаемся в тему!

ПОМОЖЕТ ЛИ КОФЕ?

В составе кофейного зерна содержатся алкалоиды – кофеин и теобромин. Кофеин способствует расширению почечных сосудов, этим объясняется мочегонный эффект напитка. Вместе с мочой (температура которой выше окружающей среды) наш организм теряет тепло, которое в холода нелишнее!

Вещество теобромин, в свою очередь, расширяет кровеносные сосуды, и это тоже способствует теплотериям нашего тела. Поэтому пить много кофе в холодный день – не самая лучшая идея.

Кстати. Еще одно «мочегонное средство», которое также вызывает расширение кровеносных сосудов – это алкоголь. Употребляя алкоголь при низких температурах, можно запросто получить переохлаждение вместо ожидаемого согревающего эффекта.



ИМБИРНО-ЛИМОННЫЙ ЧАЙ

Имбирь обладает согревающим, тонизирующим и противовирусным эффектом, лимон – источник витамина С. Имбирно-лимонный напиток можно заварить прямо в термосе и взять с собой, если вам предстоит длительное пребывание на морозе.

Как готовить: корень имбиря очистить от кожуры, нарезать тонкими пластинками. Лимон (1/2 шт.) порезать дольками. Залить имбирь и лимон кипятком, дать настояться 5–10 минут, добавить мед по вкусу.



ШИПОВНИКОВЫЙ ЧАЙ

Шиповник богат витамином С и группы В, зимой они так нужны нашему организму! Для того, чтобы приготовить витаминный напиток, достаточно залить кипятком сушеные плоды шиповника (1 горсть), предварительно раздавленные плоской стороной ножа.

Обычно такой напиток готовят с вечера, прямо в термосе, чтобы он настоялся за ночь, и пьют в течение следующего дня. Можно добавить мед, изюм или курагу по вкусу.

ДОЛЖЕН ЛИ НАПИТОК БЫТЬ ГОРЯЧИМ?

Как это ни парадоксально, но слишком горячий чай перед выходом на улицу пить не рекомендуют. Он не просто расширит сосуды (см. выше), но и вызовет потоотделение, что нежелательно при долгом пребывании на морозе. А вот теплый чай, особенно травяной, не вызывает таких проблем.



Кстати. По такому же принципу, в термосе, можно готовить напитки из предварительно размороженных и размятых в пюре летних ягод, таких как черника, клубника, малина, смородина, вишня (без косточки).

ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ

Вот уже несколько сезонов этот напиток входит в меню кафе и ресторанов, неизменно пользуясь спросом в холода.

Облепиха – действительно полезная ягода: благодаря высокому содержанию антиоксидантов, она помогает замедлять процессы старения и, к тому же, противостоит сезонным заболеваниям, обладая противовирусным, антибактериальным, противовоспалительным и жаропонижающим действием.

Чтобы приготовить облепиховый чай, нужно промыть и перебрать свежие ягоды или разморозить те, что из морозилки. 400 г облепихи залить кипятком так, чтобы он слегка покрывал ягоды, поставить на огонь и варить 3–5 минут. Снять с огня, немного остудить, измельчить в пюре при помощи погружного блендера. Разлить по чашкам, долить еще кипятка, добавить мед.

КСТАТИ

Вкус облепихи нравится не всем. В этом случае в кастрюльку с облепиховым чаем советуют положить имбирь, лимон, апельсин или нарезанную кусочками грушу.



СОВЕТ

Выпив горячий чай на морозе, закутайте горло и рот шарфом либо прикройте варежкой. Дышать нужно через нос. Так удастся и горло согреть, и простуды избежать.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАПОР:



Любой человек, независимо от возраста, пола и профессии хотя бы раз в жизни сталкивался с такой неприятностью, как запор. Чаще всего, мы быстро справляемся с этим недугом. Но бывают ситуации, когда домашние методы съесть варёную свеклу или чернослив не помогают.

Что ещё хуже, не помогают безрецептурные слабительные из аптеки, а к сильнодействующим средствам обращаться не хочется. Страшно. Вдруг организм привыкнет к стимуляции и разучится реализовывать свои естественные потребности самостоятельно? Бояться не нужно. Такая проблема, как запор, давно и подробно изучена. Главное, обратиться к специалисту.

ЭКСПЕРТ

Сегодня на наши вопросы о затруднённой дефекации отвечает **врач-гастроэнтеролог, диетолог Наталья Кирш, г. Симферополь.**



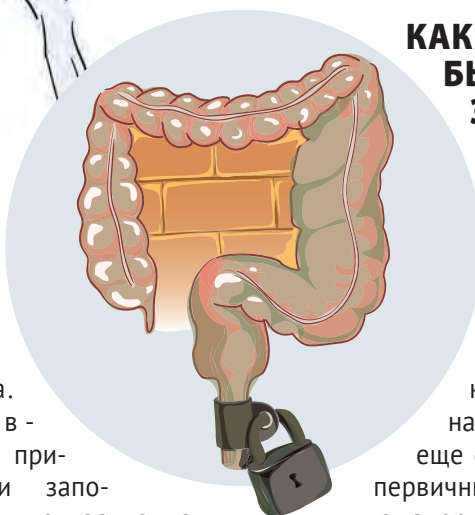
Фото из личного архива Натальи Кирш

НАЗРЕЛА НЕОБХОДИМОСТЬ В ПОМОЩИ

– Наталья Владимировна, известно, что норма – понятие растяжимое. Для кого-то естественно справлять нужду «по-большому» ежедневно, причем в одно и то же время и, желательнее, сразу после завтрака. Другому вполне комфортно делать это по вечерам. А третий считает, что стул должен быть 2–3 раза в неделю. Что по этому поводу говорит медицина? Что же такое запор, и каковы его главные признаки?

– Если говорить языком официальных справочников, то запор – это кратковременное или постоянное нарушение опорожнения ки-

шечника. Главные признаки запора – плотная, комковатая консистенция кала, а также естественное опорожнение кишечника до трех раз в неделю и менее. Действительно, индивидуальные особенности вносят свои коррективы. Но все-таки, стул только дважды в неделю при регулярном двух-трехразовом питании в день нормой быть не может. Если человек хорошо ест, но редко ходит в туалет по-большому, чувствует тяжесть или вздутие, бурчание – надо идти к врачу.



КАКИЕ БЫВАЮТ ЗАПОРЫ

– *Правда ли, что запор – рознь? Какими они бывают?*

– Различают функциональный запор, еще его называют первичным, и вторичные запоры, которые, по сути, есть проявление другого заболевания. В первом случае нет каких-либо структурных изменений кишечника, а нормализация стула достигается правильным питанием и упорядочиванием жизни в целом. Здоровый сон, умеренная физическая нагрузка, питьевой режим и т. п. Организм быстро откликается благодарностью на такую заботу. Вторичные запоры, как правило, это проявление каких-либо неврологи-

ческих заболеваний, возможно, сахарного диабета, онкологии кишечника. Могут возникать на фоне нарушения питания, приема лекарственных препаратов. Возможны и другие причины.

– *Наталья Владимировна, поделюсь своей проблемой. Если мне приходится уезжать на несколько дней в командировку, то неизменным спутником в моих поездках становится запор. Можно ли говорить, что я страдаю хроническим запором? И вообще, запор – это хроническое заболевание?*

– Далеко не всегда запор – хроническое заболевание. Он может возникнуть ситуационно, например, при сильном стрессе или изменении привычной для человека обстановки. Что и происходит в вашем случае. Даже на отдыхе, например, в отпуске, люди нередко страдают запором. Нет любимой подушки, дру-

КОМУ ГРОЗИТ и как защититься

гая посуда, другой часовой пояс, слишком много незнакомых людей вокруг, трудно расслабиться, и, как результат, – «все свое ношу с собой». Конечно, если запор случается без видимых причин, то это повод серьезно задуматься.

ПОЧЕМУ ТАК СЛУЧИЛОСЬ?

– *Первый вопрос, который мы задаем, узнав о той или иной болезни, это почему так случилось? Когда все началось? Что я сделал не так, что упустил из виду? Всегда ли можно определить причину функционального запора?*

– К сожалению, причину возникновения запора удастся выяснить далеко не у всех людей. Для этого требуется наблюдение за пациентом, за его образом жизни, режимом питания.

– *И все-таки, давайте назовем самые распространенные.*

– К алиментарным причинам относят недостаток балластных веществ и жидкости в рационе, малый объем пищи. Другими словами, человек мало ест овощей, круп, в его блюдах мало клетчатки. При этом в питании много сладостей, мучного, жирного, много мясных, жареных блюд. Все это не лучшим образом сказывается на работе кишечника и на регулярности стула. Еще среди наиболее

распространенных факторов – малоподвижный образ жизни. Хорошо поел и весь день сижу. Заказал на завтрак, обед и ужин фастфуд из ближайшего ресторана быстрого питания и лежу на диване, работаю за компьютером. Такое тоже бывает. Особенно часто функциональные запоры возникали в период пандемии, когда люди длительное время вынужденно находились дома.

ПРОПАЛ АППЕТИТ – ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ

– *Кстати, а что во время функционального запора происходит с аппетитом?*

– Аппетит при запорах, как правило, снижается. Также могут появиться такие симптомы, как тошнота, отрыжка воздухом, связанные с избыточным газообразованием из-за неполного опорожнения кишечника.

РАССТАВИТЬ ТОЧКИ НАД «И»

– *Надо ли идти к врачу, и что будет, если не лечить запор?*

– Длительные запоры могут приводить к острым осложнениям. Например, к развитию кишечной непроходимости. Более того, к хроническим воспалительным заболеваниям кишечника, развитию дивертикулеза. Это такие мешотчатые выпячивания стенки толстой кишки. При осложнении может потребоваться даже хирургическое лечение. Наконец, регулярные запоры – это риск возникновения онкологии. Поэтому лучше обратиться к профессионалу и сразу расставить все точки над «и».

– *Как диагностируется функциональный запор?*

– Основные методы диагностики – это сбор жалоб, анамнеза заболевания, осмотр пациента, лабораторные обследования. К последним в том числе относится исследование кала на скрытую кровь. Кстати, это рекомендуется проводить ежегодно всем людям старше 45 лет! По индивидуальным показаниям назначают колоноскопию. Это осмотр кишечника с помощью эндоскопа. Этого набора, в большинстве случаев, достаточно для постановки диагноза.

ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ

– *Что современная медицина предлагает для лечения этого заболевания?*

– Лечение запора должно быть комплексным. И главное, оно должно включать в себя изменение образа жизни. Речь об увеличении физической нагрузки, изменении характера питания. В частности, необходимо увеличить в рационе пищевые волокна до 25 г в сутки.

– *А если все эти меры не дадут результатов?*

– В этом случае назначают лекарственные препараты.

ДИСЦИПЛИНА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

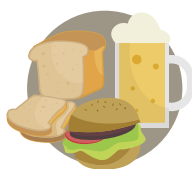
– *Наталья Владимировна, скажите, можно ли вылечить запор в принципе? Ведь многие люди страдают этим недугом, пусть эпизодически, но на протяжении всей жизни.*

– Конечно, можно. Но для этого необходима самодисциплина. Ваш вопрос как раз подтверждает, что причина запоров очень часто кроется в невнимательном

Читайте дальше
на стр. 12



ПРИЧИНЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗАПОРА



Неправильное питание



Недостаток жидкости



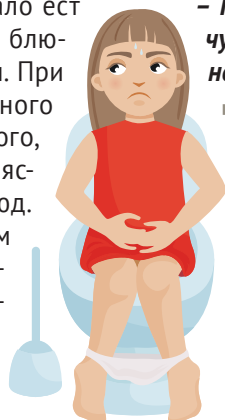
Малоподвижный образ жизни



Сильный стресс



Изменение обстановки



Продолжение.
Начало на стр. 10

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАПОР:

СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ФУНКЦИОНАЛЬНОМ ЗАПОРЕ



ЧЕРНОСЛИВ

Чернослив

Чернослив оказывает умеренное желчегонное действие, подавляет активность условно-патогенной кишечной микрофлоры. При запорах употребляется как в виде сухофруктов, так и для приготовления отваров.



КЕФИР

Кефир

Кефир улучшает баланс кишечной микрофлоры за счет высокого содержания лакто- и бифидобактерий. Однако следует учитывать, что при склонности к запорам следует пить только свежий кефир – именно он и оказывает послабляющий эффект. Двух- или трехдневный кефир дает противоположное действие.



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Оливковое масло

Механизм воздействия оливкового масла при запорах прост: оно обволакивает стенки кишечника и размягчает каловые массы, тем самым улучшая перистальтику.



КРАСНАЯ СВЁКЛА

Красная свёкла

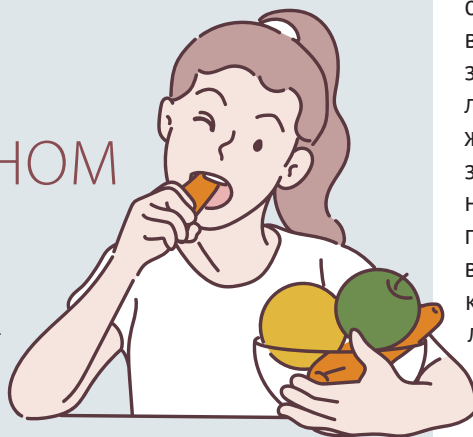
В свекле содержится большое количество гемицеллюлозы, которая плохо переваривается, но при этом полностью выводится из организма. За счет легкого раздражающего действия непереваренных волокон улучшается перистальтика кишечника. Кроме того, полисахариды в составе пищевых волокон выполняют роль пребиотика, являясь питательной средой для полезной микрофлоры кишечника.



ИНЖИР

Инжир

В инжире содержится большое количество пищевых волокон, стимулирующих перистальтику. Пектин размягчает каловые массы, за счет чего и достигается мягкий слабительный эффект.



отношении к своему здоровью. При функциональных запорах главная роль не у лекарств, а именно у образа жизни. Пока человек следит за рационом питания, не ленится лишний раз пройтись пешком, сходить в спортзал, выйти на прогулку, пробежку, доехать до работы на велосипеде, а не на машине – кишечник функционирует так, как ему и положено. Но если мы пускаем свою жизнь на самотек, перемены, и не в лучшую сторону, не заставят себя ждать. Особенно, если к запорам есть предрасположенность. Кстати, чем старше мы становимся, тем большего внимания и заботы требует наш организм.

ПРЕДУПРЕЖДЁН – ЗНАЧИТ, ВООРУЖЁН

– *Какие меры профилактики функциональных запоров вы посоветуете?*

– Профилактика важна в любом деле. Проще не допустить, чем устранять и лечить. Функциональный запор – не исключение. Прежде всего, необходимо ежедневно употреблять в пищу продукты, богатых клетчаткой. Это свежие овощи и фрукты. Обязательно соблюдать адекватный питьевой режим.

– *А физическая активность?*

– Важно увеличить физическую активность: ввести в привычку утренние и вечерние прогулки, зарядку, если позволяет здоровье – пробежки. Получится делать 8–10 тысяч шагов в день – отлично! В целом нужно заниматься спортом

КОМУ ГРОЗИТ И КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАПОРА



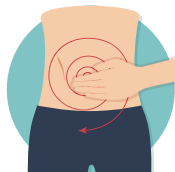
Продукты, богатые клетчаткой



Адекватный питьевой режим



Физическая нагрузка



Легкий массаж живота



Регулярное время «похода в туалет»

по мере физических возможностей. Очень хорошо плавать. Полезны упражнения типа «велосипед», подъем ног, ходьба. При невозможности выполнять упражнения стоит прибегнуть к так называемой пассивной активности – делать легкий массаж живота. Движения должны быть мягкими, аккуратными, по часовой стрелке. Кстати, очень эффективны дыхательная гимнастика и занятия йогой.

ПОКОЙ, РАССЛАБЛЕННОСТЬ, УВЕРЕННОСТЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ

– Какую роль в профилактике и лечении функцио-

нальных запоров играет распорядок дня?

– Распорядок дня – часть общего режима. Конечно, в наше сумасшедшее время упорядочить свой день непросто, но можно и нужно. Чередование работы и отдыха, перерывы на обед, не менее семи часов сна, регулярное питание в определенные часы, умеренная физическая нагрузка, свежий воздух – все эти «догмы» здорового образа жизни не случайны. Простые вещи, о которых урбанизированный современный человек очень часто забывает, способны значительно упростить жизнь и сохранить здоровье.

При составлении распорядка дня важно включить

в режим пункт об обязательном «походе в туалет по-большому». Хорошо, если это будут утренние часы, после завтрака. По заверениям специалистов, это наиболее физиологичное время для дефекации. К этому моменту организм сам запускает нужные механизмы и рефлексы. В любом случае, нужно постараться оставить время на комфортное, неторопливое посещение «комнаты для релаксации», чтобы никто из домашних не стоял под дверью в очереди. Покой, расслабленность, уверенность в результате – нередко залог успеха! При этом настолько важная, что, если не получается сбросить груз жизненных труд-

ностей (в прямом и переносном смысле) самостоятельно, не возбраняется обратиться к психологу.

Ну и не лишним будет раз в год посещать врача-гастроэнтеролога в профилактических целях, даже при хорошем самочувствии.

У ЗАПОРА ДВА ВРАГА – ЧЕРНОСЛИВ И КУРАГА

– *Наталья Владимировна, что вы скажете о народных методах лечения запоров?*

– Если речь идет о черносливе, свекле, кураге, кефире, оливковом масле – то, конечно, эти продукты приветствуются. К травяным слабительным настоям нужно относиться с осторожностью. В большинстве случаев это уже лекарственные средства. В любом случае, самолечение исключается! Самый надежный способ лечения и профилактики – согласовывать свои действия с врачом.

Ксения Бахорина



Дорогие друзья!

Блины – древнейшая мучная выпечка. На Руси это блюдо появилось до IX века и сегодня занимает достойное место на каждом столе. Практически у каждой хозяйки есть свой собственный рецепт выпечки, передающийся от матери к дочери. Начиная с XIX века блины стали символом яркого праздника проводов зимы – Масленицы. А мы предлагаем вам обратить внимание на рецепты в нашем журнале. Хотите получить удачные «солнышки со сковороды»? Мы расскажем, что сделать, чтобы они получились...

- как будто из разных стран мира,
- словно в старину,
- в виде пирогов и даже тортов,
- одинаково вкусно с начинкой и без.

Несмотря на незамысловатость рецептов, блины считают сложным кулинарным блюдом, которое требует навыков и терпения. Считается, что печь блины нужно только в хорошем настроении, тогда тесто будет послушным, а выпечка – вкусной!

Наслаждайтесь вкусом и ароматом, а также разнообразием начинок для блинов.

Номер уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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

12+ Реклама



Все мы знаем о том, что овощи и фрукты полезны, потому что в них много витаминов и минералов. Однако продукты растительного происхождения содержат ещё одну группу ценных веществ – их называют флавоноиды.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Флавоноиды – это растительные пигменты. Разные типы флавоноидов окрашивают плоды в яркие и такие разные тона: от синего и фиолетового до оранжевого и желтого.

Однако роль флавоноидов гораздо важнее, чем просто цвет. Попадая в организм человека вместе с растительной пищей, они участвуют во многих процессах: улучшают обмен веществ, защищают от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, от инфекций, ускоряют заживление ран и так далее. Зимой, когда многие страдают от стрессов, переутомления, частых вирусных атак, растительные флавоноиды особенно нам нужны.

– Папа, а что это за ягода?

– Это чёрная смородина, дочка...

– А почему она красная?

– Потому, что она ещё зелёная...



Больше, ЧЕМ ПРОСТО ЦВЕТ

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ФЛАВОНОИДЫ И В КАКИХ ПРОДУКТАХ ИХ ИСКАТЬ

С ЧЕМ ИХ ЕДЯТ?

Сегодня ученым известно более 6,5 тысяч разновидностей растительных флавоноидов. Вот несколько самых известных:

Антоциан. Помогает укреплять стенки кровеносных сосудов. При регулярном употреблении благотворно влияет на зрение, повышает работоспособность мозга. Содержится в чернике, поэтому не случайно для здоровья глаз рекомендуют съедать по 100 г ягод в день.

Гесперидин. Гроза вирусов, вызывающих герпес, грипп и ОРЗ. Укрепляет стенки сосудов, является средством профилактики отеков, помогает против ночных судорог. Содержится в мякоти и кожуре цитрусовых фруктов.

Полифенолы. Снижают системное воспаление, укрепляют сердце и сосу-



ды. Лучший источник – натуральный листовой зеленый чай. Не зря ученые говорят о том, что, выпивая несколько чашек зеленого чая в день, можно снизить риск возникновения инсульта и инфаркта.

Кверцетин. Мощный антиоксидант. Предотвращает образование атеросклеротических бляшек, незаменим для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Облегчает состояние при подагре, бурсите (суставных воспалениях). Больше всего кверцетина в красном луке. Есть он также в темных ягодах (вишня, брусника, красный виноград), в брокколи, болгарском перце, томатах и яблоках.

Кемпферол. Обладает противоопухолевым действием, способствует очищению печени, укрепляет сосудистую систему. Содер-

жится в брокколи, редисе, свекле, капусте, луке-порее.

Рутин. Также известен как витамин Р. Укрепляет иммунитет, замедляет процессы старения, защищает от вирусов и бактерий. Укрепляет стенки сосудов. Содержится во всех цитрусовых (апельсины, мандарины, лимоны) – но особенно много его с внутренней стороны кожуры и в междольковой части. Виноград, сливы, яблоки и абрикосы также являются источниками рутина.

Нарингин. Мощный антикоагулянт, поддерживающий в тонусе артерии, продлевающий здоровье сердечной мышцы. Замедляет развитие слепоты на фоне диабета. Именно нарингин придает чуть горьковатый привкус грейпфруту, который содержит этот флавоноид в достаточном количестве.

Оксана Черных

НА ЗАМЕТКУ

Возможно, вы слышали совет о том, что для укрепления здоровья и профилактики разных заболеваний нужно ежедневно съедать плоды всех цветов радуги – желтые (белые), зеленые, оранжевые, красные, фиолетовые. Теперь вы понимаете, что в этом совете кроется глубокий смысл. «Радужная тарелка» поможет обеспечить нас не только витаминами и минералами, но и так нужными нам флавоноидами.



Чтобы радоваться мягкому снежку, весёлым прогулкам и домашнему времяпровождению в холодное время года, важно заботиться о своей коже: защищать, увлажнять и питать. Как правильно это делать и чего лучше не делать, чтобы не провоцировать сухость кожи, расскажут наши полезные советы!

СУХОЙ КОЖЕ ЗИМОЙ поможем

ПОДРУЖИТЕСЬ С ЭМОЛЕНТАМИ

2

Эмоленты – это смягчающие и увлажняющие кожу косметические средства, которые способствуют регенерации кожи. Их можно использовать как взрослым, так и детям. Особенно необходимы они для малышей и людей пожилого возраста, кожа которых более чувствительная и уязвимая. Кремы-эмоленты имеют в своем составе полезные для кожи компоненты (пантенол, мочевины, гиалуроновую кислоту, натуральные витамины и антиоксиданты), они обеспечивают комплексный уход за кожей с признаками сухости и раздражения, создавая защитную пленку и увлажняя.



МОЙТЕСЬ ТЁПЛОЙ ВОДОЙ

Именно теплой водой, комфортной для кожи температуры. Горячая вода способствует расширению сосудов и сильнее сушит кожу.

НАНОСИТЕ КРЕМ ЗАРАНЕЕ

Увлажняющий и питательный крем для лица и для рук нужно наносить минимум **за 30 минут до выхода** на улицу, а лучше за час.

3



НА УЛИЦЕ НОСИТЕ ВАРЕЖКИ

Ни в коем случае не стоит забывать утепляться. Даже если на термометре $-1-0^{\circ}\text{C}$, и идет мокрый снег с дождем. Даже при плюсовой температуре кожа рук может страдать от обветривания.



ДЕЛАЙТЕ УБОРКУ В ЗАЩИТНЫХ ПЕРЧАТКАХ

И не только уборку. Даже мыть посуду рекомендуется в защитных силиконовых или резиновых перчатках, чтобы избежать вредного воздействия моющих средств и антисептиков на кожу рук. Кстати, ручные антисептики на основе спирта также провоцируют сухость, об этом важно помнить и не использовать их без разбора.



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ

Не меньше, чем лицо и руки, в защите от холода и ветра нуждаются наши губы. Чтобы они не сохли и не трескались, перед выходом на улицу наносите защитный и питательный бальзам для губ или гигиеническую помаду. Хорошо, если эти средства будут содержать кокосовое масло или масло ши, которые очень хорошо увлажняют, питают и защищают от внешнего воздействия, предотвращают сухость и появление трещин.

6



7



СОБЛЮДАЙТЕ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Пейте достаточное количество воды. Важно выпивать не менее 1,5 л простой, чистой воды в сутки. В идеале до 2,5 л. Чай, кофе и другие напитки не в счет.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Сухость воздуха в квартире способен устранить увлажнитель воздуха. Он сделает атмосферу в доме более комфортной и поможет коже и слизистым не пересыхать.



8



9

РАЦИОНАЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

Важно правильно питаться, добавив в рацион продукты, полезные для кожи: рыбу, орехи, печень трески, авокадо, растительные масла первого отжима. Они богаты полиненасыщенными жирными кислотами Омега-3 и Омега-6, незаменимыми для нашей кожи. Кроме того, помните про витамины, ешьте доступные сезонные овощи и фрукты желтого, красного и оранжевого цветов, богатые витаминами А, Е и С, а также принимайте витамин D. По поводу дозировки не забудьте проконсультироваться с врачом.

Поклонники одомашненных растений не останавливаются на облагораживании цветами только комнат. Благодаря искусственному освещению и теневыносливости многих сортов озеленять теперь можно и помещения, где нет окон. В частности, ванные комнаты.

ГОСТЬ ИЗ ТРОПИКОВ

Одно из самых эффективных комнатных растений – папоротник или, как его называют иначе, нефролепис. Ему сложно бывает прижиться в наших квартирах, особенно зимой, так как папоротник плохо переносит сухой воздух и слишком высокую температуру. А вот ванная комната, пожалуй, ему понравится. Главное – обеспечить жильцу правильный грунт из равных частей торфа, компоста и перегноя. И еще нефролепис иногда нужно поливать подкисленной водой – 2 стакана лимонного сока на литр воды.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ НУЖЕН ВСЕМ

Какими бы неприхотливыми не были растения, способные жить при минимальном освещении и в условиях повышенной влажности, свежий воздух им все-таки нужен. Поэтому в ванной комнате должна быть хорошая вентиляция.

Иначе на листьях появится мучнистая роса, которую очень тяжело вывести.



ЗЕЛЁНЫЙ ОАЗИС в ванной



ПОЛОСАТЫЙ ГИГАНТ

Диффенбахия с полосатыми узорами на листьях в домашних условиях очень быстро вырастает до двух метров. Имейте это в виду, планируя озеленение ванной комнаты.

Ученые считают, что диффенбахия обладает мощной энергетикой и положительно влияет на работу головного мозга и сердечно-сосудистой системы. Это чудо-растение способно поглощать токсичные вещества! Оно довольно неприхотливо, любит легкую почву, обильный полив, но без застоя воды.

Очень важный момент: сок диффенбахии ядовит! Поэтому лучше не допускать к красавцу маленьких детей и излишне любопытных домашних животных.

ЧУГУННЫЙ ФОНТАН

Да-да, именно так цветоводы называют аспидистру. Это красивое, густое, высокое растение темно-зеленого цвета просто предназначено для ванной комнаты. Оно обожает тень и влагу. Очень неприхотливо. Растет в обычной садовой земле и хорошо переносит низкие температуры. Способно радовать своими плотными красивыми листьями даже при 10 градусах тепла.



НЕПРИХОТЛИВЫЙ ЭКОЛОГ

Еще одно хорошо знакомое большинству поклонников домашнего цветоводства растение – это плющ. Он идеально подходит для вертикального озеленения темных, влажных помещений. Растет на всех типах грунта! А еще это неприхотливое растение называют бесплатным экологом: оно нейтрализует вредные вещества, в частности формальдегид. И, как утверждают специалисты, положительно влияет на состояние бронхов.

СОЛНЦЕ В РУЧНОМ УПРАВЛЕНИИ

Растения для ванной – тенелюбивые. Но без света они все-таки жить не смогут. В естественных условиях домашние зеленые питомцы поглощают дневной свет избирательно, предпочитая световые волны в красном, синем, фиолетовом и ультрафиолетовом диапазонах спектра. Поэтому обычные лампы накаливания не подходят для подсветки. Нужны люминесцентные лампы. Они безопасны, экономичны и максимально повторяют спектр солнечного света.

Продолжительность «светового дня» для теневыносливых растений – 8–9 часов. В течение этого времени лампы должны работать непрерывно. И иногда растения из ванной комнаты нужно выносить на естественный солнечный свет на несколько дней, чтобы они набирались сил.

Многие мечтают с Нового года начать новую жизнь – достигать, наконец, поставленных целей и осуществлять мечты. Чтобы ничто не помешало на пути перемен к лучшему, стоит заодно обзавестись полезной привычкой – регулярно заботиться о себе. Например, собрать собственную «зимнюю аптечку».

Что ПОЛОЖИТЬ В «ЗИМНЮЮ АПТЕЧКУ»?

РАСТВОР МОРСКОЙ СОЛИ

Это средство в виде спрея можно купить в любой аптеке. Морская вода поможет не только очистить нос от слизи и снять начинающийся воспалительный процесс в носовых пазухах. Промывания морской водой еще и хорошо увлажняют слизистую носоглотки, которой зимой приходится несладко. Баллончик с морской водой можно, к примеру, брать с собой на работу, если вы весь день проводите в помещении, где воздух пересушен обогревателями.



ПОЛИВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС

Зимой организм как никогда нуждается в полноценном, сбалансированном рационе. Частые вирусные атаки, перепады температур, стрессы, короткий световой день – все это увеличивает расход энергетических ресурсов, витаминов и минералов. Между тем, в тех овощах и фруктах, которые мы видим зимой на прилавках магазинов, зачастую не так много полезных веществ, как нам хотелось бы. Курс поливитаминов может «подбодрить» слабеющий организм и придать ему сил в ожидании весны. Но не стоит забывать, что прием витаминов необходимо согласовать с врачом.

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ

Многие люди зимой сталкиваются с тем, что кожа губ постоянно трескается и шелушится. Дело в том, что кожа на губах тоньше, чем, к примеру, на щеках: здесь всего три слоя эпителия, а не пять, и заметно ниже способность накапливать и удерживать влагу – отсюда сухость и шелушение. Проблему можно решить с помощью специального защитного бальзама, нанесенного на губы перед выходом на улицу в мороз и ветер. Он создаст на губах специальную защитную пленку и будет препятствовать испарению влаги.

СОВЕТ:

надежный бальзам для губ лучше выбирать не в косметическом отделе, а среди ассортимента аптечных товаров.

КРЕМ ОТ УШИБОВ

Зимой риск поскользнуться и упасть гораздо выше, а значит, выше риск получить синяки, ушибы и растяжения. Поэтому крем-скорая-помощь обязательно должен быть под рукой. В аптеках продаются мази, гели и кремы с разным фармацевтическим эффектом:

- **нестероидные противовоспалительные препараты** помогают обезболить, снять отек на месте травмы и замедляют воспалительный процесс;
- **противоотечные и рассасывающие** – ускоряют заживление синяков и шишек;
- **охлаждающие** – дают местный обезболивающий эффект, улучшают микроциркуляцию;
- **комбинированные** – обладают и противовоспалительным, и обезболивающим действием и ускоряют заживление ушибленных тканей.

МАГНИЕВАЯ СОЛЬ ДЛЯ ВАННЫ

Ее еще называют «английская соль», или «соль Эпсома». Представляет собой практически чистый сульфат магния (99%). Помогает восполнить недостаток магния в организме, что очень важно при стрессах и тяжелых физических нагрузках. Ванна с магниевой солью, принятая вечером, способствует расслаблению, более качественно и крепкому сну. А что еще нужно организму, чтобы восстановить силы за ночь и подготовиться к новому дню?

ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ ДЛЯ РУК

Зимой не стоит экономить на питательном креме для рук. Качественный продукт смягчит и увлажнит кожу, ускорит заживление мелких трещинок, снимет раздражение. И тогда можно не бояться выходить на улицу без перчаток и играть в снежки.

Оксана Черных

Есть блюда, без которых просто невозможно представить себе русское застолье. Вот холодец, он и на праздничном столе гость желанный, и поданный к будничному ужину порадует не меньше. Но ведь помимо вкуса в нём и пользы ого-го!

ИЗ ИСТОРИИ

Известно, что холодец изначально являлся блюдом бедняков. Он готовился представителями низших слоев общества из недоеденных мясных блюд, которые оставались после трапезы царей и богатых господ. Кости с остатками мяса, части туш (головы, ноги, хвосты, уши и т. д.) отдавались бедным. Но голь на выдумку хитра. Люди небогатые догадались варить это «подношение» на малом огне по многу часов, а потом это варево выносили на холод для остывания и сохранности, где превращалось в то самое застывшее кушанье, которое и стали называть студнем, или холодцом.

МЯСНОЙ СТУДЕНЬ

ПОЛЬЗА ХОЛОДЦА НЕ ЗНАЕТ КОНЦА!

✓ Кладёзь коллагена

Самое ценное, что есть в холодце – это натуральный легкоусвояемый и расщепляемый коллаген и желатин, который попадает в бульон при длительном (5–6 часов) вываривании продуктов животноводства. Это чистый белок, который полезен для нашего организма, ведь коллаген участвует в функционировании всех систем человеческого организма, является составляющей суставов, кожи, сосудов, волос и ногтей.

✓ Не лишний элемент в пазле диеты

Может являться диетическим блюдом и входить в состав диет. Калорийность холодца зависит от тех мясных продуктов, из которых он приготовлен. Конечно же, свиной холодец будет калорийнее говяжьего, а куриный может быть низкокалорийным продуктом.

Средняя калорийность холодца 180–190 ккал.

✓ Успокоительное для нервов

Полезен для нервной системы. Все дело в аминокислоте глицин, которая улучшает обменные процессы в мозге, ускоряет кровообращение и повышает умственную работоспособность.

✓ И белок для каждой клеточки

Является источником белка. По ГОСТУ холодец, приготовленный в промышленных условиях, должен содержать не менее 60% мяса. В домашнем холодце, приготовленном по фирменному рецепту каждой хозяйки, его может быть чуть больше или чуть меньше, но мясо несомненно – один из главных компонентов блюда.



✓ Витаминное лукошко

Благодаря мясу, холодец содержит витамины группы В, способствует здоровью нашей костной, мышечной и нервной систем, а также сохранению и поддержанию иммунитета. Те, кто любят и едят холодец, повышают защитные функции организма от инфекций, вирусов и бактерий.

ИЗ ЧЕГО ЖЕ, ИЗ ЧЕГО ЖЕ?

Так сложилось, что «студнем» принято называть блюдо, приготовленное из говядины, а блюдо, приготовленное из свинины, традиционно именовалось «холодцом». Сегодня холодец готовят из любых мясных продуктов (в том числе, курицы и индейки), а также из рыбы, но такое блюдо чаще имеет название «холодное». Это отварная рыба, застывшая в собственном уваренном бульоне и подающаяся на стол в холодном виде. В принципе, все блюда, приготовленные с помощью вываривания в воде костей, кожи и хрящей с добавлением соли и специй, а потом застывшие, можно назвать холодцом, ведь все они приготовлены с помощью холода.



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Холодец содержит соль, поэтому людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонией нужно употреблять это блюдо с осторожностью. Также холодец содержит пуриновые соединения и экстрактивные вещества, которые повышают секрецию желудка и влияют на обмен веществ, поэтому при склонности к подагре, заболеваниях почек и ЖКТ употребление холодцов и студней должно быть очень ограничено.

ЕСТЬ ДЛЯ ПОЛЬЗЫ БУДЕМ!

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВКУСНОГО БЛЮДА



1 Чтобы бульон у холодца был прозрачным, а сам холодец более полезным, важно хорошо промыть мясо, кости (все, из чего вы его готовите), залить водой, довести до кипения и первый бульон слить. Затем промыть мясные продукты еще раз, залить водой вновь и варить на медленном огне 6–9 часов, не давая бурно кипеть.

2 Солить холодец нужно в конце приготовления (за час до конца варки).

3 Чтобы увеличить пользу, улучшить вкус и уменьшить калорийность блюда, можно добавить в него овощи

(морковь, лук, сельдерей, чеснок), а также специи (черный перец, лавровый лист).

4 Бульон необходимо тщательно процедить, аккуратно отделить от костей мясо, а затем охладить не менее 2–3 часов, дав холодцу хорошо застыть.

НАСТОЯЩИЙ ХОЛОДЕЦ – С ЖЕЛАТИНОМ ИЛИ БЕЗ?

Безусловно, классический холодец готовится без дополнительного добавления желатина и застывает, благодаря натуральному жидкому концентрированному растворимому коллагену, который вываривается из мясных продуктов при приготовлении. Но если вдруг холодец плохо застывает, можно добавить желатин, на состав и вкус это практически не повлияет.



КСТАТИ. Именно так, с добавлением желатина, готовят похожее на холодец блюдо – заливное. Оно, как правило, состоит из измельченного мяса и овощей, которые заливаются раствором желатина.

СКОРОВАРКА В ПОМОЩЬ!

Прекрасный холодец за более короткое время можно сварить в мультиварке или мультиварке-скороварке. В

скороварке он будет готов буквально за 1,5 часа. Многие хозяйки подтверждают, что с этими кухонными помощницами бульон холодца получается более прозрачный, и не нужно снимать пену.

Елена Васина

С ЧЕМ ДРУЖИТ ХОЛОДЕЦ?

Холодец традиционно едят с острыми приправами, горчицей и хреном. Также можно подать к нему кисло-сладкие соусы, предназначенные для мясных блюд: клюквенный, брусничный, черничный, сливовый, кизилловый.

ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон
- ✔ 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



ЗАКАЗЫВАЙТЕ
НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

ОZON

ozon.ru¹



WILDBERRIES

wildberries.ru²



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

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



Сквозь тернии



ГЛАМУРОМ ПО СЕРЫМ БУДНЯМ

Андрей – красавец, интеллект, да и просто замечательный, добрый человек – появился в моей жизни два года назад. И ровно год, как мы женаты. Если честно, я и не мечтала, что мне может так повезти. После болезненного развода, когда я вынуждена была зализывать раны и искать пути выживания, такой человек рядом оказался настоящим спасением, подарком небес, моим счастливым билетом.

– Юль, – муж подсел к дочке и внимательно изучил ее рисунок, – а почему у твоего волшебника борода розовая? Сможет ли он с такой бородой считать звезды и творить волшебство?

– Папочка, ну конечно! – дочь развела ручки в стороны и посмотрела недо-

уменно на своего непонятливого родителя. – Просто это девчочковый звездочет. Он считает только те звезды, у которых девчочковые имена, и наколдovывает розовых кроликов и единорогов для принцесс. Ну, это такой специальный волшебник.

– А, ну если девчочковый! – сдался отец и пододвинул дочке блестящие и клеи.

Они часто что-то вместе мастерили. Иногда, вот как сейчас, папа помогал дочке ударить гламуром по серым будням. А бывало, что они вместе чем-то стучали в папиной мастерской, что-то там жужжало и свистело. А меня обдавало холодом, когда я видела молоток или плоскогубцы в маленьких Юлькиных ручках. Но папа просил не мешать заниматься эстетическим воспитанием дочери, и я не лезла в их дела. Пока обходилось без эксцессов, и я молилась,

Юля старательно выводила голубым фломастером звезды на колпаке звездочета. От усердия даже язык высунула. Я залюбовалась дочкой. Завитками ее разлохматившихся волос, ямочками на щеках, пушистыми ресницами и искорками усердия и азарта в ее карих глазах. Юлька была копией отца... Хоть Андрей ей родным отцом и не был. Но тот, кто видел, как эти двое деловито вышагивают по парку, взявшись за руки, ни за что бы не усомнился в том, что они родные.

чтобы удача и дальше была на нашей стороне.

СВЕТКИНА АВАНТЮРА

В тот день в гости к нам заскочила Светка, давняя моя подружка. Принесла шоколадный торт и двухлитровую пачку сока.

– Чтобы сплетничать было веселее, – вручила она мне гостинцы.

Юля с папой засели в комнате ваять очередной шедевр живописного искусства, а я поставила на плиту чайник и насыпала в раковину горку картошки. Торт тортом, но хотелось чего-то по-настоящему к ужину.

– Жарить будешь? – деловито поинтересовалась подружка.

– Угу, – откликнулась я от раковины, – и салатик напелим сейчас свеженький.

– То есть мясом Андрея ты не балуешь?

– Бывает, – хихикнула я, – вчера котлетки были.

– Мужу мясо каждый день надо. А у тебя мужик ого-го. Глаз да глаз. А то найдется кто похозяйственнее да понаглее и уведет. Ты смотри, Ольга, мужиков картошкой да салатом не прокормишь. Знаешь, что, дуй-ка ты в магазин за курицей. А я

пока картошку дочичу. Сейчас мы с тобой нормальный ужин замутим.

Спихватилась я уже на улице. И как это Светке удалось меня подбить на «куриную» авантюру? Курица-то у меня дома есть и полуфабрикаты в морозилке. Ну да ладно, молока куплю. Все равно с утра бежать.

Вернулась я минут через двадцать. Дверь мне открыл взъерошенный муж.

– А Светка где? – удивилась я, пройдя на пустую кухню.

– Я ее это, – замялся Андрей, – выставил я ее за дверь с тортом на пару.

– Что? – изумленно воззрилась я на супруга.

– Да она..., – муж снова замялся, – липла, короче. Ну, я и не выдержал. Отправил восвояси. Не приглашай ее больше.

Я опешила. Светка? Мы же только недавно обсуждали ее нового ухаера. Какой-то там бизнесмен или банкир. Она так радовалась. А тут такое.

ВСЁ ИЗМЕНИЛОСЬ

А через неделю Андрей впервые задержался на работе. Я тогда еще пошутила, мол, не со Светой ли гуляла? На что муж взвился и попро-

К счастью

сил меня не говорить ни о какой Светке вслух.

Потихонечку история эта перестала волновать, эмоции стерлись и притупились. Но беспокоил муж. Он стал дерганым, часто злился, перестал играть с Юлей. Время от времени придирался к еде, беспорядку в квартире. Андрея будто подменили.

– Ну что ты вечно в этом халате по дому шастаешь? – упрекнул он меня как-то. – Тебе же еще и тридцати нет, а уже как бабка.

Я обиделась, надула губы, но на следующий день встречала мужа с работы в симпатичном трикотажном костюмчике и при макияже.

– Намалевалась, как кукла, – поджал губы муж, – собралась куда?

Ночью я обильно поливала слезами подушку и молилась, чтобы все вернулось на круги своя.

ХОДИТ ТУТ КО МНЕ ОДИН

– Ну, что, подружка, как твоя семейная жизнь? – Светка щebetала в трубку, будто мы не ссорились. – Как муж? Любит? Балует?

– Нормально семейная жизнь, – огрызнулась я, – тебя это почему так волнует? Своей не хватает?

– Ну, почему же? Хватает. Ходит тут ко мне один. Любитель вкусно покушать. Ничего так, хороший мужик. Работающий. Вот думаю, себе оставить или жене отдать?

– А я тут причем? К тебе ходит, ты с ним и разбирай-

Ничто не усиливает любовь так, как неодолимые препятствия.

Лопе де Вега

ся, – рыкнула я в сердцах и хотела было положить трубку.

– Да твой ходит-то, – спокойно ответила Света. – И ответственный какой. Каждый день с подарком. Тебе то носит? Или на двоих не заработал?

Меня прошиб холодный пот. Не может быть. Я не верю. Только не Андрей.

Я ТЕБЕ ВЕРЮ

– Да кому ты веришь? – муж взбеленился на мой прямой вопрос. – Я бы на эту твою Светку и не посмотрел даже. Ты лучше подружку выбирай тщательнее, чтобы потом не получать от них такие вот сюрпризы.

– Да, но ты изменился. Ты стал другим. Андрей, ты злишься на меня все время. – Я с тоской посмотрела на мужа.

– Да ты тут ни при чем, это все я. Ты меня прости, лап. Я тут в больничке был. Короче, не будет у нас больше деток, кроме Юли. Я в детстве паротитом болел, думал, пронесло. А вот обследовался. Нет, не пронесло. Бесплоден я.

Я подлетела к Андрею и повисла у него на шее. Много хотелось сказать, утешить, прижать. Но все было понятно и без слов. Нам всегда все было понятно без слов.

«Все будет хорошо», – говорили мои глаза. «Я тебе верю», – отвечали его.

Ольга

ОТКРЫТА ПОДПИСКА
1
НА 1-Е
полугодие
2023 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСК НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
80,59 Р	161,18 Р
на 3 месяца	на 4 месяца
241,77 Р	322,36 Р
на 5 месяцев	
402,95 Р	

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС P2961 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

* 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>.

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

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 1-ое полугодие 2023 года! До 20 января 2023 года можно подписаться на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 5 месяцев (с февраля по июнь). Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – P2961 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.

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



ПОДНОГТЕВОЙ ЭКЗОСТОЗ: КАК

Подногтевой экзостоз – крайне неприятная опухоль, которая развивается под ногтевым ложем. К счастью, доброкачественная. Это заболевание может значительно ухудшать качество жизни людей, с ним столкнувшихся.

ЭКСПЕРТ

Что это за напасть и как её избежать, нам расскажет **травматолог, ортопед и хирург, член союза реабилитологов России Михаил ЕВДОКИМОВ**, г. Москва.

Фото из личного архива Михаила Евдокимова



ЗНАКОМИМСЯ С НЕДРУГОМ

– *Михаил Анатольевич, расскажите, что же такое подногтевой экзостоз?*

– Это опухолеподобное заболевание, возникающее на кончике ногтевой фаланги пальца. Состоит такое новообразование из костно-хрящевой ткани. Большие пальцы стоп наиболее часто подвержены этому недугу, но и на руках вполне могут быть схожие проблемы.

– *Как заболевание проявляется себя, каковы его симптомы?*

– Самым главным симптомом является увеличение кончика ногтевой фаланги, вызванное ростом образования. Кончик пальца начинает равномерно увеличиваться и выпячиваться вверх. Такие изменения приводят к тому, что ногтевая пластина не может расти как обычно и начинает отрываться от ложа и вливаться в измененный валик. Через некоторое время пластина замедляет свой рост и

перестает вращаться, а потом и вовсе перестает отрастать. Ноготь начинает расти в толщину и меняет свой цвет. Также из-за травматизации ложа он легко отрывается и может вовсе отойти от кожи. В запущенных ситуациях появляется сильная боль.

НЕ ДАЁМ СЕБЯ ЗАПУТАТЬ

– *Что поможет нам не перепутать экзостоз с грибком и другими заболеваниями с похожими симптомами?*

– Для точной постановки диагноза необходимо обратиться к травматологу с опытом работы именно с проблемами пальцев, так как большинство специализируются на общих травмах и могут не обратить внимание на нюансы. Чтобы ничего не перепутать и подобрать верное лечение, нужно пройти профессиональное обследование у специалиста. Сначала сдается часть ногтя на микроскопию, это позволяет нам подтвердить или опровер-

гнуть грибковую инфекцию. Далее, если грибок не подтвердился, то выполняется рентгенография пальца стопы, тогда уже мы можем поставить точный диагноз и приступить к лечению.

УЗНАЁМ ПОДНОГОТНУЮ

– *Откуда вообще берется эта болезнь, какие могут быть причины?*

– Основной причиной появления данного заболевания являются травмы. Самое коварное то, что даже несильной, но постоянной травматизации в течение года более чем достаточно, чтобы спровоцировать развитие этого состояния. Усугубляет и ускоряет развитие экзостоза отсутствие ногтевой пластины, если, например, ее вырвали или

ВЫБИРАЕМ С УМОМ



Как правильно подбирать обувь, чтобы не столкнуться с этой проблемой? И какой должна быть обувь, если проблема уже наличествует?



– **Вариант первый:**

приобретаем стопомер. Стоит он порядка 700 рублей. Это линейка, с ней не

ВЫЯВИТЬ И НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ

пациент отдал ногтевую пластину обувью так, что она отпала. Для того чтобы избежать этих проблем, стоит, в частности, очень ответственно подходить к подбору обуви и чулочно-носочных изделий.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ РАЗ И НАВСЕГДА

– Как не запустить заболевание? Когда обращаться к врачу?

– Чем раньше вы обратитесь к специалисту при обнаружившихся проблемах с ногтевой пластиной и стопой в целом и начнете получать грамотное лечение, тем лучше. Чтобы избежать усугубления ситуации, необходимо посещать специалистов-подологов, они владеют техниками консервативного (дооперационного) ведения деформированных ногтей и на ранних этапах помогут избежать встречи с хирургом.

– Как лечат подногтевой экзостоз? К чему стоит быть готовым?

– К операции. На сегодняшний день, к сожалению, консервативно вылечить это заболевание практически невозможно. Существуют безоперационные методы лечения заболевания, но они применимы только к пациентам с экзостозом ранней стадии, когда опухоль еще не определяется рентгеном. Да и то, скорее, снимают симптомы. Ведь костно-хрящевое разрастание никуда само по себе не исчезнет. Так что рано или поздно приходится прибегать к оперативному вмешательству.

На настоящий момент существует два основных направления лечения экзостоза хирургическим путем: закрытый способ (через прокол) и открытый способ, то есть разрез. Какой метод подойдет именно в каждом конкретном случае, решает хи-

рург. Но до операции должен быть, как минимум, месяц подготовки. Пациенту установят коррекционные системы на ногти и будут выполнять поэтапные обработки стопы, назначат специальные капли и расскажут о правильном домашнем уходе. Сроки, за которые ногтевая пластина придет в норму, могут разниться от полугода до полтора лет. Все зависит от состояния организма в целом и пальца в частности на момент операции.

– Как быстрее восстановиться после операции по удалению подногтевого экзостоза?

– В этот вопросе крайне важен контакт с хирургом и подологом. Необходимо выполнять все рекомендации, и тогда реабилитация пройдет легко и без проблемно. Я нахожусь в связи со своими пациентами до полугода после операции и лично контролирую ход реабилитации и отсечения ногтевой пластины.

*Анна
Ерёмина*

Сегодня мы узнали немного больше о таком коварном заболевании, как подногтевой экзостоз, главное, что мы поняли – не нужно бояться похода к специалисту, настоящий профессионал сможет помочь даже в самых запущенных случаях и вернуть все краски жизни. Будьте здоровы!



получится спорить, как с врачом или подологом. Встаем и выпрямляемся ровно с опорой на измеряемую ногу. Фиксируем результат на линейке-стопомере. Приобретаем обувь строго в соответствии с размером. Если пользуетесь ортопедическими стельками, то и вовсе добавляем полразмера к полученной на стопомере цифре.

Вариант второй: берем лист формата А4, встаем прямо, с опорой на две ноги, ноги на ширине плеч. Просим другого человека обвести форму стопы. Вынимаем стельку из своей обуви и накладываем на рисунок сверху, если стельки не вынимаются, ставим подшвой на рисунок сверху в нашу обувь. Если стелька из

обуви совпадает с контуром вашей стопы или несильно больше его, то все хорошо. Если больше или, что скорее, меньше, идем с нашим рисунком в магазин обуви и подбираем новые ботинки или туфельки так, чтобы все подошло.

Есть еще **дедовский способ** определения размера носков по руке. Рука сжимается в кулак, и носок (от носа до пятки) оборачивается вокруг кулака. Если сходится, то размер правильный. Дело в том, что размер, написанный на носках, может не соответствовать реальному. К тому же хлопчатобумажные носки могут вытягиваться, и носок будет болтаться. В этом случае я рекомендую брать носки на размер меньше.



ВСТРЕЧАЕМ ПРАЗДНИК:

Крещение Господне

Через Крещение ... образуется и совершается человек Христов, земное прелажается в дух и воссоздается.

Святитель Григорий Богослов

Ежегодно, 19 января, православные христиане отмечают двенадцатый великий праздник Крещение Господне – Богоявление. В этот день мы вспоминаем библейское событие, произошедшее на реке Иордан недалеко от Вифании, где тридцатилетнего Иисуса Христа ждал пророк Иоанн Предтеча (Креститель), чтобы провести обряд крещения по указанию Божьему.

СОБЫТИЯ БОГОЯВЛЕНИЯ

Иоанн Креститель, по Божиему откровению узнав в Христе Мессию («Помазанник Божий» по-гречески «Христос», а по-еврейски «Мессия»), воскликнул: «Мне надобно креститься от Тебя». Конечно, Спаситель, безгрешный по Своей природе, не имел надобности в духовном очищении, но настоял провести и над ним обряд крещения: «ибо так надлежит нам исполнить всякую правду». Христос в Своем крещении берет на себя наши грехи и этим исполняет правду Божию. Мы этого не заслужили, но Бог за нас, которые сами не в силах спастись. Он отдает Своего Сына, Который берет в таинстве все наши грехи на Себя и устанавливает таинство Крещения, чтобы мы через Его Крещение имели возможность оставления грехов.

Когда Иисус Христос входил в воды Иордана, Святой Дух в облике голубя спустился ему на голову и раздался глас Бога Отца («Сей есть Сын мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение»), указавший Иоанну и присутствующему народу, что перед ними будущий Спаситель для всего человечества. Иоанн Креститель после Крещения подтвердил: «Вот Агнец Божий, Который берет на Себя грехи всего мира!». С этого дня Иисус Христос начал свою Евангельскую проповедь, явился миру, стал «явным» для всех людей. Поэтому есть и второе название праздника – Богоявление.



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

МИФЫ О КРЕЩЕНСКОЙ ВОДЕ

В праздник Крещения совершается церковное освящение воды в водоемах. Воду берут с собой и используют ее благодатную силу в течение года. Но бытует немало суеверий, на некоторые из них мы решили обратить ваше внимание.

Миф 1. Кто окунется на Крещение в прорубь, тот смоев все грехи.

Купание в проруби (иордани) не является церковным таинством. Это народная традиция празднования Крещения Господня, которая не является обязательной. Когда человек с верой погружается в купель, это в том числе приносит ему очищение от грехов, но человек об этом точно не знает. Когда мы молимся, чтобы Господь простил грехи, то Господь прощает. Но сказать точно, сколько нужно поста, молитвы, дел благочестия для прощения, нельзя. В грехах нужно покаяться священнику, чтобы он засвидетельствовал: «Прощаю и разрешаю или не прощаю и не разрешаю». Потому что Сам Христос дал Церкви власть это делать: «Кому простите грехи, тому простятся, кому оставите, на том останутся».

Важно! Если вы решили окунуться в воду на Крещение, обязательно посоветуйтесь с врачом. Заходить в воду следует постепенно. По православной традиции можно окунуться три раза, перекрестившись.

Миф 2. Можно на Крещение самому освятить воду серебряным крестом.

Вода на Крещение освящается благодатью Самого Спасителя по молитвам священнослужителей. Святитель Иоанн Златоуст писал, что «Христос крестился и освятил естество вод». Поэтому самому никаких действий производить не стоит.

Миф 3. Если смешать крещенскую воду, взятую в трех (семи) храмах, или добавить прошлогоднюю (позапрошлогоднюю и т.д.), то вода настоится, и станет «сильнее» благодать.

Вся вода в дни Крещения (18 и 19 января) во всех православных храмах и во все годы освящается Благодатью Святого Духа одинаково. И от смешивания не станет «сильнее».



Кто и когда ПРИДУМАЛ ЛЕЧИТЬСЯ АРОМАТАМИ

Лечение ароматами уходит своими корнями в глубокую древность. В старину наши предки знали множество секретов лечения ароматами целебных трав, ведали секреты о бактерицидных свойствах многих растений, запах которых убивает микробов и очищает воздух в помещении.

КАК БЫЛО НА РУСИ

Высушенные травы (душицу, черемуху, соцветия тысячелистника, ветки можжевельника) собирали в сухие букетики и развешивали в доме, чтобы целебные ароматы этих растений уничтожали болезнетворные бактерии, снимали напряжение и головную боль.

Также в спальнях раскладывали ароматные подушечки и полотняные мешочки с высушенными травами – сельдереем, ромашкой, хвойными веточками, монардой. Кстати, монарда является одним из чемпионов по бактерицидным свойствам среди других растений.

С помощью отваров ароматных трав проводили и дезинфекцию помещений. Тысячелистник, полынь, хвою, березовые листья заваривали кипятком, настаивали и этой ароматной водой протирали мебель и мыли полы.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- В 100 году н. э. знаменитый философ
- Диоскорид упоминал ароматические масла
- в своих произведениях, например, кардамон, корицу, мирру, базилик, фенхель, ладан, можжевельник, сосну, розу, розмарин и тимьян.

МУДРОСТЬ ВЕКОВ

Собственно, о том, что эфирные масла – ценнейший продукт, получаемый из растений, и они являются средоточием жизненной силы, иммунитета растений и их энергетическим «сердцем», люди знали и в древности. В Древнем Египте, Индии и Китае эфирные масла считались священными веществами, их использовали и для врачевания, и для мумифицирования, бальзамирования, и для усиления воздействия на психику с целью постижения духовного мира. Ароматы ладана, мирры и кедра – были самыми распространенными и использовались повсеместно.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Еще Гиппократ
- рекомендовал своим
- современникам ароматические
- ванны для общего самочувствия
- и профилактики всевозможных недугов.



«ЗАКОНОДАТЕЛИ» АРОМАТЕРАПИИ

Наши предки, конечно же, не знали и не использовали такое слово, как «ароматерапия». Термин этот появился гораздо позже, в первой половине XX века. Считается, что его появлением мы обязаны французскому врачу Рене-Морису Гаттерфоссе, который много лет посвятил изучению эфирных масел растений. Но книгу по ароматерапии написал лишь после того, как, пострадав при пожаре, смог вылечить ожоги с помощью эфирного масла лаванды, которое, как выяснилось, обладает выраженными антисептическими и ранозаживляющими свойствами.

Во французском издании «Современная парфюмерия» Гаттерфоссе вел рубрику «Ароматерапия», где публиковал материалы своей еще неизданной книги. В отечественной науке термин «ароматерапия» долго не приживался, и, говоря о биологической активности эфирных масел, российские ученые чаще использовали термин «фитонциды», что отражало суть учения о пользе веществ, получаемых из лекарственных растений.

Говоря о внедрении в науку знаний об эфирных маслах, нельзя забывать и о Роберте Кохе, который еще в XIX веке обнаружил противовирусные свойства эфирного масла лимона и его способность уничтожать возбудителей туберкулеза и сибирской язвы. Уже тогда было выявлено удивительное влияние эфирных масел на человеческий организм: они действуют мягко, убивая вредные микробы, но при этом не угнетают иммунную систему, а только укрепляют и оздоравливают организм.

КСТАТИ

- С 1980-х годов получило развитие новое научное направление – ароматология, то есть наука о том, как ароматы влияют на физиологию и здоровье человека.

Елена Васина

С ХОЛОДАМИ СПРАВИМСЯ —

Впереди ещё минимум два месяца стужи, но мы не унываем. Ведь вместе с нашими читателями вывели формулу радостной зимовки: грамотно одеваться, много улыбаться и правильно питаться. И сегодня мы поговорим об идеальном старте зимнего дня – согревающих кашах, которые поражают вкусовые рецепторы, помогут не замерзнуть и сохранить хорошую фигуру.

ТЕРМОГЕННАЯ ЕДА

Теплообразование происходит за счет сжигания калорий при переваривании пищи. В общем-то, любой съедобный продукт так или иначе имеет термогенные свойства. Однако к пище в зимний период предъявляются особые требования по части образования тепла в организме – оно должно вырабатываться в течение длительного времени. Такими свойствами обладают белковые продукты в компании клетчатки и сложные углеводы. Поэтому начать утро лучше всего с каши. Этот вариант сложных углеводов мягко пробудит пищеварительную систему и запустит метаболизм, а долгое переваривание поможет дождаться обеда в хорошем настроении, с теплым носом и ладошками.

ГОРЯЧИЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

У пищеварительной системы, которая отвечает за основные процессы термогенеза, есть очень важный сообщник – это кровеносная система. И если по части кровообращения имеются проблемы, то даже самые горячительные продукты – такие как имбирь и острый перец – не помогут комфортно существовать зимой. Но и здесь на помощь придут все те же каши – ведь в них, помимо тепломемких сложных углеводов, есть и важные микроэлементы, работающие на укрепление сосудов и налаживание хорошего кровообращения. Калий, магний, железо – вот те самые аккумуляторы для нашей внутренней «батареи».

Крупы-помощники для кровеносной системы:

Крупа	Магний, мг	Калий, мг	Железо, мг
Овсяная	116	362	3,92
Гречневая	200	380	6,65
Пшеничная	83	211	2,7
Ячневая	96	160	1,81
Кукурузная	36	147	2,69
Пшеничная	122	211	3,4
Перловая	46,7	172	2,5

200-граммовая порция каши содержит около 10–15% суточной нормы магния и калия, порядка 25–30% нормы железа и треть дневной потребности в углеводах.

УСИЛИМ ВКУС И ПОЛЬЗУ

Если правильно приготовить кашу и дополнить ее гармоничными добавками, то и без того мощный потенциал блюда повысится многократно.

Крупы следует промыть прохладной водой, а пшеничную – почти горячей. Далее у нас два варианта: залить водой или молочным продуктом на ночь либо отварить крупы в воде или в молоке. Первый способ считается очень полезным, сберегающим максимальное количество витаминов, однако подходит не для всех круп (например, перловку так не приготовить). А вот традиционная варка с последующим упариванием 10–15 минут под крышкой порадует приверженцев традиционной кухни. Что касается выбора – на воде или на молоке – стоит ориентироваться на необходимость придерживаться диеты.

Обогатить рацион питательными веществами и превратить кашу в блюдо почти высокой кухни можно с помощью добавок. Важно только правильно выбрать компоненты:

- с гречкой, перловкой, пшеничкой лучше всего сочетается мясо, грибы, вареное яйцо, тушеные крахмалистые овощи, а исключительно для гречневой каши идеально подходит творог и сметана;

- лучшими компаньонами для овсянки станут ягоды, фрукты, сухофрукты, мед и орехи;

- пшенка, ячка, кукурузная крупа лучше всего раскроются в компании ярких овощей, меда, «сладких» специй – корицы, кардамона, мускатного ореха.

ОДА СПЕЦИЯМ

Привычные смеси специй, такие как хмели-сунели, смесь кавказских трав, приправа для супа, замечательно обогатят вкус привычной каши. То же можно сказать и о более изысканных специях типа карри, имбиря, корицы. Следует только помнить – после трапезы с добавлением разогревающих приправ не рекомендуется сразу выходить на холод, чтобы не простудиться.



КОГДА КАША СВАРИТСЯ



РЕЦЕПТЫ

С нашими замечательными неравнодушными читателями и кашу сварить, и пальчики оближешь! Спасибо вам, что щедро делитесь прекрасными домашними рецептами и своим кулинарным вдохновением.

ОВСЯНКА «ЗИМНЕЕ УТРО»

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан крупных овсяных хлопьев
- 2 стакана воды
- 1 стакан молока
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ст. ложка меда
- 1/2 ч. ложки соли
- 5–6 фиников
- 5–6 шт. чернослива
- по щепотке молотой корицы, имбиря, кардамона

В кастрюле на среднем огне разогреть сливочное масло. Выложить овсянку и обжарить ее, постоянно помешивая, примерно 1–2 минуты. Добавить воду, молоко, соль, перемешать. Довести до кипения и варить на тихом огне 5 минут, помешивая. Затем добавить рубленые сухофрукты, мед, варить еще 5–10 минут до загустения.

Елена Фоломеева, г. Егорьевск



Энерг. ценность на 100 г – 112 ккал

ПЕРЛОВАЯ КАША С ОВОЩАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан перловки
- 5 стаканов воды
- 1 шт. моркови
- 2 шт. лука репчатого
- 2 помидора
- небольшой пучок зелени
- 3 ст. ложки масла подсолнечного
- соль по вкусу

Промыть крупу в нескольких водах. Довести до кипения 3 стакана воды, всыпать крупу, кипятить 10 минут на среднем огне, затем откинуть перловку на дуршлаг. Вскипятить 2 стакана воды, посолить, всыпать перловку, накрыть крышкой и варить на тихом огне, пока не впитается вода. Овощи нарезать, слегка обжарить на растительном масле и тушить 10 минут под крышкой. Добавить к овощам готовую перловку и измельченную зелень, перемешать и потушить еще 5 минут.

Ольга Титова, Ленинградская обл.

Энерг. ценность на 100 г – 128 ккал



Энерг. ценность на 100 г – 110 ккал



КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРЕЧКОЙ

Ингредиенты на 4 порции:

- 8 шт. картофеля
- 1 стакан готовой гречневой каши
- 1 шт. лука репчатого
- 1 шт. моркови
- 4 ст. ложки масла растительного
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка хмели-сунели
- соль по вкусу

Отварить картофель в мундире почти до готовности. Лук измельчить, морковь натереть на мелкой терке. Обжарить овощи до мягкости на половине масла. Смешать с гречневой кашей, добавить соль и хмели-сунели. Картофель очистить и чайной ложкой выбрать сердцевину. В получившееся углубление положить гречневый фарш. Уложить фаршированную картошку на противень на пекарскую бумагу или фольгу. Посыпать рубленым чесноком и полить маслом. Запечь в духовке при 200°C около 25 минут.

Ирина Горинова, г. Москва

ПШЁНКА С БЕКОНОМ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 стакан пшена
- 3 стакана воды
- 200 г бекона
- 1 шт. лука репчатого
- 200 г тыквы
- 2 ст. ложки масла растительного
- соль, специи по вкусу

Пшено промыть до прозрачной воды, залить 1 стаканом воды на полчаса. Тыкву очистить, нарезать небольшим кубиком, бекон и лук мелко порезать. Бекон с луком обжарить на среднем огне до румяности лука. Выложить тыкву и обжаренные ингредиенты в казанок. С пшена слить воду, переложить в казанок, залить 2 стаканами воды, добавить соль и приправы, например, хмели-сунели. Закрыть казанок фольгой и поставить в духовку, разогретую до 180°C, на час. Готовую кашу перемешать, оставить на 10–15 минут настояться и можно подавать.

Галина Тимофеевна Л., Новосибирская обл.

Энерг. ценность на 100 г – 350 ккал



						Польский порт в дельте Вислы
Пернатый болтун	"Наш ... везде поспел"		Ищет золото и нефть		Каменные комнаты царя	Монгол, что пасти скотину рад
Электронно-лучевая трубка телика	Сезонная "линька" деревьев		Возлюбленная доктора Живаго			
	Трагедия Шекспира		"Мостик" поверх кочек на болоте			
				Уныние от ничего-неделания		Его откопал Сухов
	"Никакая" температура воздуха	Консервы с сладким перцем и томатами	Частный промысел детектива			
					Игра Алехина и Капабланки	"Переход" по мелководью
	"Капкан" на пернатых		"Винovníк" гематомы			
	Офис бургомистра в Средние века		Снимок на пленке			
						Сухая старлица реки
Ляп, стоивший золота биатлонисту		Мелкая букашка		Десерт от пасечника		
Бездна для Кроноса и титанов						Северная промысловая рыба
Жареные на шампурах		Вне игры, проброс в хоккее		Хвойное дерево, прочное, как железо		
Байховый, индийский, зеленый						
			"Паровой коток" по мятым брюкам		Место для трудовых мозолей	Священный бык у древних египтян
После прихлопа в пляске	Корабли					
Бараний желудок в кухне шотландцев	Распущенные плаксой					

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 Как превратить красную ягодку в жилище?
- 2 Как превратить выступление в зарплату?
- 3 У вас есть карандаш, линейка, циркуль и ластик. С чего вы начнете, чтобы нарисовать на листе А4 окружность диаметром 8,3 см?



ОТВЕТЫ

1. Двухъягодный «буклет» «железяка». 2. Убрасть из слова «выступление» букву «п» и получится «зарплата». 3. Убрасть из слова «линейка» букву «н» и получится «линейка». С чего вы начнете, чтобы нарисовать на листе А4 окружность диаметром 8,3 см? Ответ: с линейки.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

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

АНТИКВАРИАТ

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, под-стаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из 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 РАДИО-ТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыва-тель, усилитель, колонки, динами-ки, запчасти. В любом состоянии. Радио-измерительное оборудова-ние (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

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

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

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

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

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

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

СУДОКУ

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



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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



ГОРОСКОП на 13–26 января



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

Овнам пора научиться замечать красоту окружающего мира. Чтобы здоровье не подвело в самый неподходящий момент, не стоит вести сидячий образ жизни и есть много сладкого.

13 января – полезны шиповник и облепиха

16, 20 января – избегайте переохлаждения

23, 24 января – не пренебрегайте здоровьем зубов



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Для Близнецов настает время позитивных перемен. К слову, физическое здоровье будет зависеть от эмоционального состояния, берегите теплоту семейного общения.

14 января – полезна жирная рыбка

17, 18 января – хорош массаж шеи и спины

24, 26 января – время долгих прогулок



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львам будет сопутствовать удача, но не стоит полагаться только на нее. Больше активности и энтузиазма в вопросах укрепления здоровья и налаживания питания.

14, 17 января – доска Садху очень полезна

19 января – не стоит налегать на горячее

24, 25 января – актуален лечебный массаж



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Энергия Весов будет хлестать через край. Найдите ей достойное применение. Пришло время посетить всех актуальных для вас врачей и плотно заняться своим здоровьем.

15, 20 января – полезны дыхательные практики

16 января – актуальна зарядка перед сном

26, 14 января – зеленый свет овощным сокам



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам необходимо действовать осмотрительно. Старайтесь не задеть чувств родных вам людей. Стоит заняться здоровьем ног и всего опорно-двигательного аппарата.

14, 18 января – полезны баклажан и кабачок

17 января – следите за влажностью воздуха

23, 25 января – время для диспансеризации



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Немного рефлексии Водолеям не повредит. Не тратьте время на грубых и непонимающих людей. Растяжка и скручивания помогут избавиться от проблем с пищеварением.

15 января – время прогулок по парку

21, 22 января – пора посетить отоларинголога

25 января – лучше отказаться от мучного



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцы, предстоящий период будет благоприятен для воплощения ваших планов. Укрепляйте иммунитет, отлично подойдут длительные прогулки и контрастный душ.

13, 14 января – эффективна рефлексотерапия

25 января – пора проверить остроту зрения

26, 29 января – рекомендуется отказ от соли



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам придется в эти дни полагаться только на себя. Оставаться здоровым и бодрым поможет дробное питание небольшими порциями и утренняя зарядка.

17, 19 января – важно подналечь на клетчатку

21 января – время полноценного отдыха

25, 26 января – дни для бани и бассейна



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Для Дев звезды приготовили множество приятных и не очень сюрпризов, относитесь ко всему с юмором. Посещение студии танцев избавит от проблем с кровообращением.

13, 19 января – полезно ходить босиком

20, 25 января – полезны упражнения на пресс

22, 23 января – не рекомендована тесная обувь



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Скорпионы могут позволить себе расслабиться и ни о чем не волноваться, достаточно просто делать зарядку и посещать сеансы массажа для поддержания формы.

13, 21 января – рекомендован рыбий жир

22 января – часовой дневной сон актуален

26 января – йога поможет расслабиться



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Обаяние Козерогов поможет им свернуть горы. Не бойтесь пользоваться своей харизмой. Уделите внимание гигиене зрения. Не забывайте про витамины и зарядку для глаз.

14, 23 января – полезны упражнения Кегеля

19 января – можно посетить баню или сауну

24, 16 января – зеленый чай отлично тонизирует



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам пора сменить картинку, отдохнуть. Жизнь прекрасна, и вы скоро это увидите. Отличная помощь здоровью сейчас – избавление от мышечных зажимов.

14, 26 января – важно следить за осанкой

17 января – в фаворе апельсины

23, 25 января – порадует лыжная прогулка

«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:
БАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

Заместитель директора
департамента рекламы:
ГРИГОРЬЕВА Л. А.
тел.: +7 (495) 937-95-77,
доб. 147, 273

Ведущие менеджеры
отдела рекламы:
ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю.,
КОВАЛЬЧУК Е. В., МОИСЕЕНКО Л. Н.
тел.: +7 (495) 937-95-77,
доб. 142, 206

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

№ 1 (168). Дата выхода:
13.01.2023

Подписано в печать: 29.12.2022
Номер заказа – 2022-04349
Время подписания в печать:
по графику – 01.00
фактическое – 01.00
Дата производства: 11.01.2023

Отпечатано в типографии
ООО «Возрождение»
214031, Россия, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8
Тираж 168 200 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 про-
изведения, 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.

ПРИМЕТА СЛОЖНЫХ ВРЕМЕН: ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО



Эмоциональная нестабильность общества сейчас велика. Это обусловлено тем, что в последние три года нас здорово «потрепало»: сначала боролись с эпидемией – пережили локдаун, многие болели COVID-19 и до сих пор восстанавливаются. Что говорить про нынешнюю мировую обстановку?

А ведь тревога и депрессия — две самые распространённые реакции человека на стресс. Сочетаются они в 23-87 % случаев. По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), во всём мире этими расстройствами страдает свыше 300 миллионов человек.

ПРИ НАЛИЧИИ ТАКОГО НЕВРОТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, КАК ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО, УЖЕ НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ ГРАМОТНОГО СПЕЦИАЛИСТА. ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ПРИСУТСТВУЮТ:

- ✓ выраженная форма беспокойства и эмоционального напряжения – вплоть до наступления панических атак;
- ✓ частые перепады настроения;
- ✓ устойчивое нарушение сна;
- ✓ постоянные конфликты с окружающими;
- ✓ быстрая утомляемость и слабость, приводящие к снижению работоспособности;
- ✓ повышение потливости, учащенный пульс;
- ✓ жалобы на появление болей в разных частях тела – обязательна консультация специалиста и выполнение профессиональных рекомендаций.

КАКУЮ ПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОЖНОМ РАССТРОЙСТВЕ НЕ СТОИТ ИГНОРИРОВАТЬ?

Мягким, но действенным способом помощи человеку, страдающему тревожным расстройством является транскраниальная магнитотерапия. Особенность ее применения – возможность использования в домашних условиях, в спокойной обстановке, и минимум противопоказаний.

Аппарат (ДИАМАГ) АЛМАГ-03 для транскраниальной магнитотерапии – это разработка ученых НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта. Его можно применять не только в лечебных учреждениях, но и дома – простота конструкции и удобство управления позволяют это делать.

В память аппарата уже заложены 4 программы для лечения патологических изменений мозгового кровообращения.

ПРИ БОРЬБЕ С ТРЕВОЖНЫМ РАССТРОЙСТВОМ ДИАМАГ СПОСОБСТВУЕТ:

- ✓ активизации кровообращения, улучшению обмена веществ, доставке кислорода и лекарственных препаратов в ткани головного мозга;
- ✓ восстановлению мыслительных процессов, концентрации внимания и памяти;

- ✓ нормализации сна, уменьшению тревожности;
- ✓ усилению эффективности лекарственных препаратов.

Общение, даже с близкими людьми, для человека с тревожным расстройством порой бывает просто «неподъемным». Поэтому принимая процедуры ДИАМАГом в домашних условиях, будет проще ограничить сложное пока взаимодействие, приводящее к дополнительному стрессу.



ДИАМАГ – одно из современных физиотерапевтических средств, позволяющих через физиологические процессы мягко влиять на эмоциональный фон человека.

ФСР 2012/13599

¹ Корabelьникова Е.А., Будик А.М. Клинико-патогенетические и терапевтические аспекты тревожных расстройств // Лечащий врач. — 2009. — № 9. — С. 36-42.
² Рекомендации Общественной палаты Российской Федерации по итогам общественных слушаний на тему: "О перспективах имплементации в Российской Федерации рекомендаций экспертов ВОЗ в области охраны психического здоровья". — М, 2017. — 7 с.

Успейте купить **ДИАМАГ** до **31 января** в аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах

MED-МАГАЗИН.RU¹
8 800 700-52-00

СитиФарма Аптеки²
8 800 555-11-15

неофарм³
8 495 585-55-15

СБЕР ЕАПТЕКА⁴
8 800 700-77-11

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ⁵
8 495 369-33-00

МЕДтехника №7⁶
8 499 550-10-16

vita-medici.ru⁷
8 800 551-24-06

apteka.ru⁸
8 800 700-88-88

здравсити.ru⁹
8 800 500-92-62

ФАРМАТ сеть аптек¹⁰
8 800 550-94-12



Реклама 16+

¹ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г.Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9. ОГРН 1175029014710. ² ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г.Москва, ул.Гарибальди, д.26, корп.5, этаж 1, пом.1, ОГРН 1167746476754. ³ ООО «НЕО-ФАРМ», г.Москва, ул.Обручева, д.55А, ОГРН 1037732007620. ⁴ Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт ц пом I ком 2, ОГРН 1147746631988. ⁵ ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г.Москва, ул.Братиславская, д. 16, корп. 1. ⁶ ООО «МедтехникаМ1», ОГРН 1157746290305, 127018, г.Москва, ул. Складочная, д.1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. ⁷ ИП Куриченко Максим Павлович, ОГРН 308312834000157, 127282, г. Москва, Заревый проезд, д. 10. Помещение №22. м. Медведково. ⁸ Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22, ОГРН 1025403638875. ⁹ Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. ¹⁰ ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЗИМНЯЯ РЫБАЛКА: СТОИТ ПОМНИТЬ, ЧТО ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПРОСТАТИТУ!



Рыбалка – один из самых популярных видов мужского досуга: как летняя, так и зимняя. Но одно дело – активное движение (лыжи, прогулки по зимнему лесу), и совсем другое – терпеливое ожидание поклевки над прорубью.

Почему нельзя переохладиться?

1. Переохлаждение организма почти всегда ведет к снижению иммунитета, как общего, так и местного.
2. Долгое сидение на одном месте способно привести к застою простатического секрета, а также к ухудшению кровообращения в области простаты.

Ослабленный иммунитет не способен активно бороться с патологическими процессами, а застой секрета и плохое кровоснабжение ведут к воспалительным заболеваниям важного мужского органа.

Застойный хронический простатит лечится только комплексно – медикаментозные препараты и массаж простаты. Многие мужчины испытывают от этой процедуры психологический дискомфорт, могут пропускать сеансы, что отнюдь не способствует выздоровлению.

Существуют физиотерапевтические аппараты для домашнего применения, которые дают человеку возможность лечиться в комфортной обстановке.

В практике лечебных учреждений вот уже более 10 лет применяется аппарат МАВИТ. Он предназначен для комплексной терапии простатита, и направлен на лечение:

- хронического простатита вне обострения, даже на фоне доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденомы),
- простатовезикулита,

- уретропростатита,
- эректильной дисфункции.

МАВИТ воздействует на больной орган магнитным полем и вибрацией. Сочетание этих факторов может способствовать:

- устранению застоя секрета простаты,
- усилению действия лекарственных препаратов,
- снижению и устранению рецидивов простатита.

Кроме того, исходя из исследований Северо-Западного ГМУ им. И. И. Мечникова Минздрава РФ и многих авторитетных специалистов, получены следующие результаты:

- половая функция мужчины может возрасти на 75%, а удовлетворенность половым актом – до 52%¹;
- 85% мужчин отмечают снижение выраженности болевого синдрома²;
- воспаление предстательной железы способно уменьшиться на 61%³.

МАВИТ в комплексной терапии простатита наносит мощный удар по заболеванию.



ФСР 2011/12161

Реклама 16+

¹ Д «Андрология и генитальная хирургия» № 3, 2016. Д. Г. Кореньков, В.Е. Марусанов. Влияние тепло-магнито-вибромассажа на эректильную дисфункцию у больных хроническим абактериальным простатитом. Кафедра скорой медицинской помощи ФГБОУВО «Северо-Западный ГМУ им. И.И. Мечникова» Минздрава РФ; Россия, С-Пб
² Жиборов А.Б., Мартов А.Г. Эффективность комплексного подхода к лечению хронического простатита, в том числе у пациентов с доброкачественной гиперплазией предстательной железы // УРОЛОГИЯ. 2018. №4. С. 81-87.
³ Лоран О.Б., Жиборов А.Б., М.Ю. Герасименко, Лукьянов И.В., Зайцева Т.Н., Евстигнеева И.С. комплексное лечение больных доброкачественной гиперплазией предстательной железы // Учебное пособие. Москва. 2021. С. 20-28.

Успейте купить МАВИТ до 31 января! в аптеках, магазинах медтехники Москвы и области

Столички Аптеки
8 800 555-11-15

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ
8 495 369-33-00

АПТЕКИ ГОРЗДРАВ
8 499 653-62-77

неофарм
8 495 585-55-15

СБЕР ЕАПТЕКА
8 800 700-77-11

ФАРМАТ
сеть аптек
8 800 550-94-12

АПТЕКА
8 495 419-19-19

apteka.ru
8 800 700-88-88

здравсити
8 800 500-92-62

МЕДтехника №7
8 499 550-10-16

¹ ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. ² ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. ³ ООО «ГОРЗДРАВ», ОГРН 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 8, лит. Б, офис 110. ⁴ ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ⁵ Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт. ц. пом I ком 2, ОГРН 1147746631988. ⁶ ООО «ФарМАТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Покровское-Стрешнево, ал. Сосновая, д. 1, кв. 231, ОГРН 1137746173289. ⁷ ООО «АПТЕКА-РИЭЛТИ», 117105, город Москва, Нагорный проезд, дом 12, корпус 1, ОГРН 1067758346985. ⁸ Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Валутиновское шоссе, вл. 22 ОГРН 1025403638875. ⁹ Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помеш. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. ¹⁰ ООО «Медтехника М1» ОГРН 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ