

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 20 (163)

21 октября –  
10 ноября  
2022 года



## ПОЧЕМУ ТРЕЩИТ ГОЛОВА

ОТ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ

СТР. 15

## КОСТОЧКА НА НОГЕ

УПРАЖНЕНИЯ ОТ БОЛИ

СТР. 9

## НИТРАТЫ

ТАК ЛИ СТРАШНЫ, КАК МЫ ДУМАЕМ

СТР. 22–23

## БРЫНЗА

БОРЕЦ С КИШЕЧНЫМИ  
БАКТЕРИЯМИ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170



2 2 0 2 0

О ЦЕЛЕБНЫХ  
СВОЙСТВАХ  
ЛАБАЗНИКА

СТР. 8

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



**КРАПИВНИЦА:**

**КАК ХОЛОДНЫЙ ВЕТЕР,  
ГОРЯЧИЙ ДУШ И ЛЕКАРСТВА  
МОГУТ «ЗАПЯТНАТЬ»  
НАШУ КОЖУ**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

## ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

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

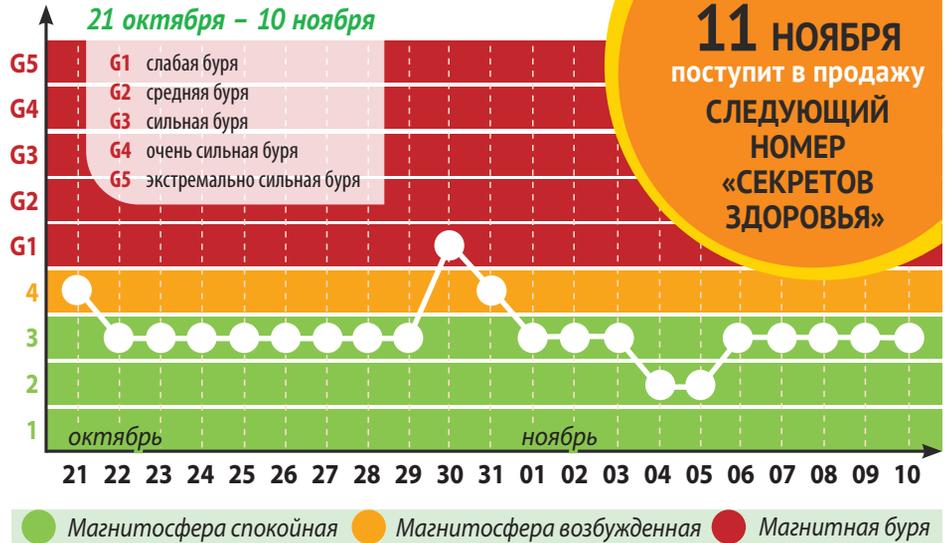


## НЕ ЗЛИТЕСЬ!

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



## КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



30 октября 2022 возможна магнитная буря G1 (слабая)

## ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

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

**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! МЫ РАДЫ НОВОЙ ВСТРЕЧЕ С ВАМИ НА СТРАНИЦАХ ИЗДАНИЯ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» И УЖЕ ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР, НАПОЛНЕННЫЙ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНОЙ И АКТУАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ.**

**ИТАК, В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:**

- интервью с врачом-кардиологом об аритмии: узнаем, почему сердце может сбоить;
- тест для легких: расскажем о симптомах, которые должны побудить обратиться к пульмонологу;
- статью о столбняке: врач-инфекционист расскажет, почему важно правильно обрабатывать раны и вакцинироваться.



**А** также мы приготовили аппетитный материал о дайконе: расскажем, как правильно есть этот овощ, чем он полезен и с какими продуктами сочетается лучше всего. Поведаем о целебной силе укропного масла и разберем рецепт его приготовления. А также вашему вниманию новая женская история любви и преодоления, головолмки для тренировки мозга, рецепты народной медицины из ваших писем и многое другое.

У каждого из нас бывают моменты, когда трудно справиться с тревогой. Мысли закольцовываются, «гоня» одну и ту же тревожную мысль по кругу, тело трясёт, глаза на мокром месте. Знакомо? Предлагаем вам в такие моменты выполнять несложную технику расслабления.

- 1 Постарайтесь уединиться, найти место, где вас никто не потревожит.
- 2 Выполните несколько глубоких вдохов и выдохов. Постарайтесь выровнять дыхание. В состоянии тревоги мы обычно его задерживаем, а нам важно «раздышаться». Дышите в комфортном вам ритме, наблюдая за дыханием секунд 30–40.
- 3 Примите удобную позу, поставьте ноги устойчиво, чтобы их можно было вообразить древесными стволами. Постарайтесь ощутить, как прочно вы стоите на земле, как плотно прижаты к полу ступни. Дайте телу почувствовать себя в безопасности, «заземленным», а не в подвешенном состоянии. Продолжайте ровно дышать еще минут 30–40, сосредоточьтесь на этом ощущении.
- 4 А теперь расслабьте тело. Пусть оно будет как бы резиновым: наклонитесь вперед, скруглите и расслабьте спину, опустите голову, расслабьте шею, живот. В максимально комфортном для вас положении легонько покачайтесь из стороны в сторону. Продолжайте ровно дышать.
- 5 Теперь медленно выпрямитесь и потрясите руками, головой, плечами.



# КАК СПРАВИТЬСЯ С СОСТОЯНИЕМ *тревожности*

## ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ

Если тревожащая мысль никак не хочет отпускать, попробуйте мыслить альтернативно ей. Можно даже нарисовать и заполнить табличку. К примеру:

<b>Что меня пугает</b>	<i>Я попаду в аварию и погибну</i>
<b>Тревожные мысли</b>	<i>У меня недостаточный опыт вождения, я боюсь перепутать педали, не уследить за дорожной обстановкой, не заметить сигнал светофора или пешехода, переходящего улицы</i>
<b>Вероятность (от 1 до 100%)</b>	90%
<b>Уровень тревоги (от 1 до 100)</b>	95
<b>Альтернативные варианты</b>	<i>Я долго учился вождению у хорошего инструктора и отлично сдал экзамены. Я не буду превышать скорость и стану внимательно следить за дорожной обстановкой. Я выберу простой маршрут и продумаю следование по нему заранее. В городе скорость движения транспортного потока не более 40 км/ч, попасть в смертельную аварию на такой скорости почти невозможно. Каждый мой новый выезд в город – это опыт, который приближает меня к комфортному вождению без страхов и тревоги.</i>
<b>Вероятность (новое значение)</b>	30%
<b>Уровень тревоги (новое значение)</b>	40

## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

# ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



### Геленк Нарунг

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

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

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

### Картила Геленк-МСМ

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





# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ ОТ НЕДЕРЖАНИЯ РЕЦЕПТ ПРОСТОЙ – ЗВЕРБОЙ

Легкое недержание мочи (уж простите за рассказ о столь интимной проблеме) у меня впервые стало проявляться после первых родов. Я тогда не придавала этому серьезного значения. Ну, право слово, молодая девица о двадцати четырех годочках пускает в белье при активных занятиях фитнесом или при сильном чехе-кашле. Конечно, я с этой проблемой никуда не пошла. Так и жила, стараясь внимания не обращать, тем более что от фитнеса легко можно было отказаться, а чихала и кашляла я не так часто, чтобы забить тревогу. А потом были вторые роды и третьи – проблема усугубилась. Мне посчастливилось попасть к хорошему гинекологу, которая рассказала о механизме возникновения недержания, поведала о растянутых мышцах тазового дна. Подобрала для меня физиолечение, посоветовала делать упражнения Кегеля и... принимать настой зверобоя и золототысячника. Вот так бывает, что средства народной медицины в комплексной терапии может посоветовать и врач. Удивительно, но факт. И

я врачу очень за это благодарна. Ибо сейчас у меня проблемы с недержанием нет. Но про физио и упражнения я рассказывать не буду. Первое должен подобрать врач индивидуально, а упражнения уже не единожды печатали в газете. А вот про настой расскажу. Для его приготовления необходимо в равных пропорциях смешать траву зверобоя и золототысячника. Взять 1 ч. ложку сбора и залить ее стаканом кипятка. После того, как трава настоится 10–15 минут, настой отфильтровать и пить как чай в течение дня. Курс – три недели, через неделю повторить. И так до устранения проблемы.

Римма Савельевна Д., Московская обл.

### Наша справка

● Звербой – травушка обладает антидепрессантным, противопалительным, успокаивающим, вяжущим, регенерирующим свойствами. Плюс ей присуще противомикробное действие. Цинеол в составе растения обеспечивает ему общетонизирующее свойство, устраняя спазмы мышц.

● Золототысячник – усиливает действие зверобоя, также обладая противовоспалительным, антибактериальным и общеукрепляющим свойствами.



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЗАПАХА

Чтобы отбить стойкий запах, остающийся на кухонной утвари после готовки рыбы, хорошенечко натрите ее поверхность спитым чаем.

Евгения Охват, г. Санкт-Петербург



## ВЫРОВНЮ ЗДОРОВЬЯ КРЕН, ПРИМЕНЯЯ ЦИКЛАМЕН

Всем тем, кто часто мучается от насморка, синусита или гайморита, советую завести дома такое растение, как цикламен. Вот про каланхоэ от этой напасти все знают, а про цикламен и его целебные свойства мало кто догадывается. А между тем, это отличное средство от насморка. Для приготовления капель потребуется 4 г корневищ растения залить 200 мл кипятка. Остудить, процедить, отжать. Полученный настой закапывать в каждую ноздрю по 3 капли утром и вечером, продолжая так делать не менее недели.

Виктория Михайловна Наумова,  
г. Рязань

### Наша справка

Благодаря богатому химическому составу, корень цикламена способен усиливать выработку слизи, тем самым способствуя очищению пазух от вредных бактерий. К тому же и сам по себе он обладает противомикробными и противовоспалительными свойствами.



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

#### МОЛОКО ПРОТИВ ЧЕРНИЛ

Если по неосторожности вы запачкали юбку, блузу или иную вещь чернилами от ручки, залейте проблемное место молоком и оставьте на полчаса. Теперь постирайте обычным способом. От чернил и следа не останется.

Алина Рюмина, Московская обл.



BRADEX<sup>18+</sup>

# ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

## НАБОРЫ ВАГИНАЛЬНЫХ ШАРИКОВ

Наверняка вы знаете, как полезны для женского здоровья упражнения Кегеля, и какое положительное влияние они могут оказать на интимную жизнь. Может, вы даже практиковали их и были довольны результатом. Но делать их регулярно не всегда получается. К счастью, есть способ тренировки интимных мышц, который не будет отвлекать вас от повседневных дел — вагинальные шарики. Они незаменимы для восстановления после родов или для профилактики проблем мочеполовой системы. Такие шарики помогают женщинам поддерживать тонус там, где это так необходимо, и разнообразить ощущения.

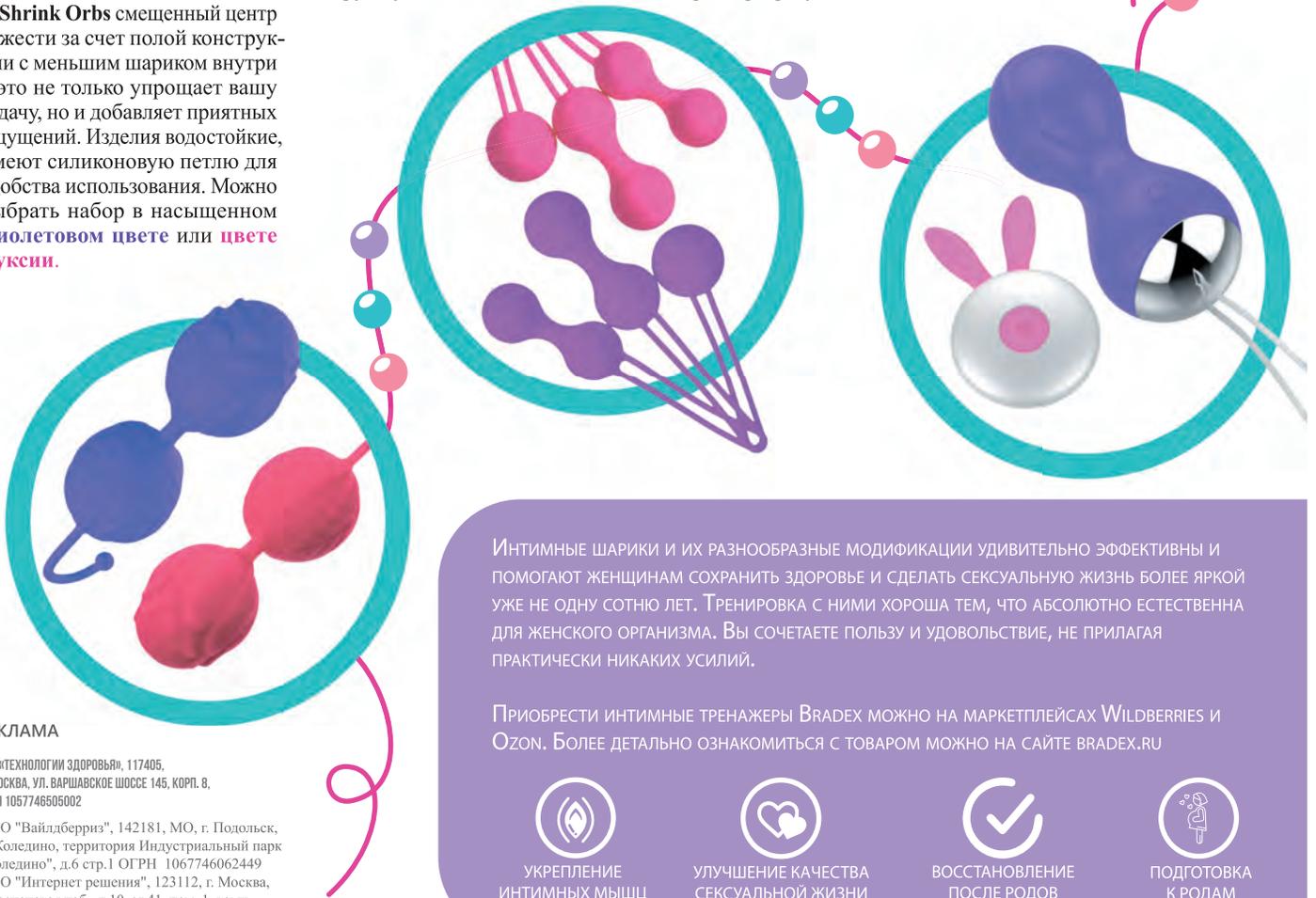
Если вы не знаете, с чего начать, то Bradex предлагает универсальный набор гладких шариков **Shrink Orbs** из мягкого силикона. Одиночный шарик подойдет на начальном этапе — он легче (37,5г) и имеет самый большой диаметр, поэтому его проще удерживать внутри. Парные шарики есть в двух вариантах: 56 г (средний уровень сопротивления) и 63,2г (высокий уровень сопротивления), так что сложность можно увеличивать постепенно.

У **Shrink Orbs** смещенный центр тяжести за счет полой конструкции с меньшим шариком внутри — это не только упрощает вашу задачу, но и добавляет приятных ощущений. Изделия водостойкие, имеют силиконовую петлю для удобства использования. Можно выбрать набор в насыщенном **фиолетовом цвете** или **цвете фуксии**.

Если обычные гладкие шарики кажутся вам неинтересными, то можно попробовать **Horny Orbs** от Bradex с рельефной формой. Они также выполнены из мягкого силикона в двух вариантах на выбор: **фиолетовые** или цвета **фуксии**. За счет формы, смещенного центра тяжести и достаточно большого диаметра (3,5 см) их легко удерживать и удобно использовать не только для тренировки мышц, но и как секс-игрушку.

**Jojo Vibe** — это шарик с 12 режимами вибрации, регулируемые пультом дистанционного управления. Он улучшит тонус и обеспечит дополнительную стимуляцию при тренировке внутренней мускулатуры. К тому же такой девайс поможет глубже исследовать собственные интимные ощущения, повысить либидо. Это позволит получить более яркие впечатления от интимных игр и благоприятно скажется на здоровье репродуктивной системы.

**Jojo Vibe** изготовлен из мягкого бархатистого на ощупь силикона, оснащен удобной силиконовой ручкой. Пульт и USB-кабель для зарядки идут в комплекте.



Интимные шарики и их разнообразные модификации удивительно эффективны и помогают женщинам сохранить здоровье и сделать сексуальную жизнь более яркой уже не одну сотню лет. Тренировка с ними хороша тем, что абсолютно естественна для женского организма. Вы сочетаете пользу и удовольствие, не прилагая практически никаких усилий.

Приобрести интимные тренажеры Bradex можно на маркетплейсах Wildberries и Ozon. Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте [bradex.ru](http://bradex.ru)



УКРЕПЛЕНИЕ  
ИНТИМНЫХ МЫШЦ



УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА  
СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ



ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
ПОСЛЕ РОДОВ



ПОДГОТОВКА  
К РОДАМ

РЕКЛАМА

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

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



**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78



### ЕСЛИ ПЛОХО СПИТЕ, СМУЗИ ПРОКРУТИТЕ

Внедряю вот в свой лексикон новые словечки. Смузи. Модно звучит, правда же? А для меня еще и вкусно, и «снотворно». Дело в том, что с некоторых пор я стала страдать бессонницей. И стрессов прибавилось в жизни, и работы стало больше. Ну, словом, как бы то ни было, а сон стал все более редким гостем. Никаких сомнологов я у нас в городе не нашла, решила брать ситуацию в свои руки. Стала комнату перед сном проветривать, одеяло поменяла на более тяжелое, обычную подушку – на ортопедическую, вечером не меньше часа гуляю. А после прогулки готовлю себе как раз тот самый «снотворный» смузи. Взбиваю в блендере стакан теплого молока, банан и 4 орешка миндаля. Выпиваю, а через час на боковую. Засыпать стала легче. Попробуйте, если сон и к вам не спешит заглядывать.

Юлия Маловицина, г. Луховицы

### Наша справка

**Молоко, банан и миндаль – это стоящий концентрат магния и калия.**

Эти нутриенты помогают расслабиться мышцам после трудового дня. К тому же магний нормализует выработку мелатонина – гормона сна.



# СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



### МЯТУ ЗАПАСАЮ И НЕ ОТЕКАЮ

Не скажу, что проблема отеков мучает меня постоянно, но время от времени дает о себе знать. Особенно

подруга заварила мяту в пропорции 3 ст. ложки на 4 стакана кипятка. Выдержала 20 минут и в тазик с теплой водой вылила. Я в этой ванночке ноги 20 минут держала. А параллельно пила мятный чай. Тут немного иной рецепт. В 300 мл кипятка нужно заварить 1 ч. ложку сухой мяты, через 5 минут добавить порошок острого красного перца на кончике ножа и 0,5 ч. ложки меда. Через 15 минут процедить и медленно выпить 100 мл через полчаса после еды. Остальное можно убрать в холодильник и так же по 100 мл выпить на следующий день дважды.

И скажу, что рецепт работает. Им теперь только и спасаюсь от отеков.

Виктория Топоркина,  
г. Малоярославец



Рисунок: Светлана Иванова

если целый день на ногах провести. Или вот моя любовь к домашним соленьям тоже, бывает, меня подводит. Поем в охоточку и отекаю. У меня гипертония, и соль вообще мне противопоказана в таком количестве. Но у нас ведь как – сначала сделаем, потом горюем. Так вот, гостевала я летом у подруги на даче, ну и устроили с ней пир – угощались ее заготовками. Я наугощалась так, что к вечеру ноги в тапочки засунуть не смогла. Подруга это узрела и давай меня спасать. Чай целебный заварила, ванночку для ног сделала. По аромату я поняла, что и там, и там мята есть. Стала спрашивать. Оказалось, все просто совсем. Для ванночки

### Наша справка

**Мята – мощнейший антиоксидант. Плюс употребление мяты помогает снизить тягу к соленой пище, к тому же она обладает легким мочегонным эффектом, помогая нормализовать тем самым давление и давить отекам.**



### ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ПОСОЛИТЕ КОФЕ

Если вдруг по недосмотру вы сварили слишком горький кофе, добавьте в него щепотку соли. Это сделает вкус более мягким.

Алиса Петрова, г. Москва

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

## ✉ ЧАЙ ИЗ ОБЛЕПИХИ ПЬЮ – ВИРУСАМ ОТПОР ДАЮ

А расскажу-ка я, пожалуй, про мой любимый облепиховый чай. У меня без него ни один холодный сезон не обходится. И знаете почему? Да потому что эта солнечная ягода такой мощнейший отпор вирусам дает, что шансов у них устроить разгул нет никаких. А ведь было время, когда я терпеть облепиху не могла. Мне все казалось, пахнет она неприятно. И косточки из нее не выбрать. Да и вкуса никакого. Это я по незнанию и дремучести. Подруга обрала. Она натуропатией увлекается, принесла мне как-то баночку протертой с сахаром облепихи. Я нос сморщила, сказала, что такое не ем. А она только улыбается. И такую лекцию мне о пользе ягоды прочитала на час, что я впечатлилась. И вот уже лет шесть с ягодкой дружу. Во многих ее полезных свойствах сама не единожды убеждалась. Ну так про чай. Нам понадобится: пол-литра воды, 2 ст. ложки ягод облепихи, 0,5 шт. апельсина, 1 веточка розмарина, 1 щепотка черного чая, 2 ч.



ложки меда. Облепиху поместим в заварочный чайник и разомнем деревянной толкушкой. Добавим черный чай (а лучше кипрей), веточку розмарина и нарезанный дольками апельсин. Зальем кипятком и дадим постоять 5 минут. Готово!

Яна Мишина, Орловская обл.

### Наша справка

● Удивительно, но в облепихе в десять раз больше витамина С, чем в лимоне. В частности, и этим объясняется ее противовирусная активность. Плюс ягодка способствует усвоению незаменимых аминокислот.

● Розмарин же и головной боли готов дать отпор, и снизить выработку воспалительных процессов в организме.

## ✉ ПРИ ПРОСТАТИТЕ КОРУ ДУБА ЗАВАРИТЕ

Моя любимая рубрика в газете «Секреты здоровья» – это «Здоровье из конверта». Пользуюсь советами читателей, благодарен. Но и сам кой-чем поделиться могу. Хочу рассказать про рецепт, который мне помог одолеть всем известное заболевание – простатит. Гениальность в простоте. А мой рецепт прост до гениальности. 1 ч. ложку коры дуба залить 200 мл кипятка, варить на водяной бане 10 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана до еды трижды в день. Курс до 10 дней. При необходимости повторить.

Эдуард Ягодкин, г. Ижевск

### Наша справка

Кора дуба – это источник дубильных веществ (обладают свойством связывать белки, нарушая тем самым жизнедеятельность патогенной микрофлоры), катехинов (противомикробных веществ), пентозанов (противовоспалительных веществ) и прочих нутриентов – от крахмала до флавоноидов, обеспечивающих ускорение регенерации тканей.



## ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

### ГУБКА ВМЕСТО УПАКОВКИ

Если вдруг потребуется отправить по почте что-то хрупкое небольшого размера, совсем не обязательно сбиваться с ног в поисках пупырчатой пленки или пенопластовых шариков. Воспользуйтесь обычными губками, они отлично защитят от порчи нежную вещицу.



Елена Кидимова, г. Ливны

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

**bernafon**

Цифровые и аналоговые, заушные, внутриушные, внутриканальные. Профессиональная консультация.

м. Войковская (рядом с метро)  
4-й Новоподмосковный пер., 4  
8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31  
[www.neoton-sluh.ru](http://www.neoton-sluh.ru)

РУ 00111A158 ОФРН 1047796808278 РЕКЛАМА

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Прогуливаясь летом по лесным опушкам и болотистым лугам, можно встретить высокие заросли растения с белоснежными или желтоватыми пушистыми кистями цветков и душистым медовым ароматом. Это она, медуница, а по-научному – лабазник.

## ЦВЕТОК С ИСТОРИЕЙ

В простонародье его еще называют таволга и даже «природный аспирин». И неспроста: из лабазника иволлистного в 1838 году итальянский химик Р. Пириа выделил спиреевую кислоту, которая, как выяснилось позднее, является производным ацетилсалициловой кислоты.

## ПОД МИКРОСКОПОМ

Основные компоненты растения – флавоноиды, салициловая, кумаровая и галловая кислоты, салициловый альдегид, фенологликозиды, полисахариды, дубильные вещества и аскорбиновая кислота. Лабазник оказывает противовоспалительное, бактерицидное, общеукрепляющее, жаропонижающее и антиоксидантное действие. Настой травы и цветков используют в качестве мочегонного средства, при подагре, заболеваниях почек и мочевого пузыря. В цветках был обнаружен гепарин – антикоагулянт, применяемый для терапии тромбозов и варикозного расширения вен.

**Противопоказания для применения лабазника: заболевания печени и острые патологии органов желудочно-кишечного тракта, повышенная кровоточивость, гипотония. Не рекомендуется использовать при беременности, грудном вскармливании и детям до 14 лет.**

# ВЯЗОЛИСТНЫЙ ЛАБАЗНИК: ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

## праздник

### В ПОДМОГУ ВЕНАМ

Смешать по 2,5 ст. ложки растертых цветков лабазника, черного чая и измельченных лепестков шиповника. Смесь трав залить 2 стаканами горячей воды, настаивать 15 минут. Готовый напиток процедить.

Пить рекомендуется по 1 стакану 1–2 раза в сутки. Такой чай применяют для разжижения крови, профилактики тромбозов и варикозов, помимо этого он оказывает мочегонное, тонизирующее, витаминное и общеукрепляющее действие.

### ДЛЯ КРАСОТЫ ВОЛОС

Легкий способ придания волосам здорового блеска заключается в использовании настоя цветков лабазника как ополаскивателя. Для этого всего лишь нужно залить 4 ст. ложки измельченных цветков таволги 2 л горячей воды, настоять 40 минут, процедить через марлю. Вымытые волосы ополоснуть настоем. Кроме того, средство способно избавиться от перхоти и зуда.



ЛАБАЗНИК В КУЛИНАРИИ

### Лёгкий салатик

**Состав (на 1 порцию):** 150 г молодых листьев лабазника, 1 вареное яйцо, 1 огурец, зелень укропа и петрушки, 10 г зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец – по вкусу.

Огурец нарезать кубиками, листья тщательно промыть проточной водой и мелко нарезать, добавить измельченную зелень и натертое на крупной терке яйцо, посолить, добавить сметану и тщательно перемешать.

### Овощной суп

**Состав (на 4 порции):** 200 г молодых листьев лабазника, 1 л мясного бульона, 1 морковь, 4 клубня картофеля, 2 вареных яйца, 1 луковица, 1 ч. ложка мелко нарезанной базилика, зелень петрушки, укропа, соль, перец – по вкусу.

Мясной бульон довести до кипения, добавить измельченные листья лабазника, картофель, луковицу, натертую на крупной терке морковь и базилик, варить все до готовности. За несколько минут до окончания варки добавить зелень. Перед подачей украсить нарезанными ломтиками отварного яйца.

### Зелёные оладьи

**Состав (на 2 порции):** 1 стакан измельченных листьев таволги, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 5 клубней картофеля, растительное масло для жарки, соль, сметана – по вкусу.

Очищенный картофель натереть, смешать с измельченными листьями лабазника, добавить сырое яйцо, муку и соль, все хорошо перемешать до однородной массы. Обжаривать в разогретом растительном масле с обеих сторон до готовности. К столу можно подавать со сметаной.

Анастасия Павлова



Вальгусная деформация большого пальца стопы – один из самых распространённых диагнозов, который ставится в кабинете врача-ортопеда. Особенно часто эта проблема встречается у женщин старше 35 лет.

«Косточка» – это не просто «косметический» дефект и не только трудности с подбором обуви. Деформация стопы – причина дискомфорта и болей при ходьбе, которые все сильнее дают о себе знать по мере развития патологии. Со временем «косточка» приводит к серьезным проблемам со связками, сухожилиями, суставами, костями нижних конечностей и в целом влияет на здоровье позвоночника.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

На поздних стадиях патология часто требует хирургического вмешательства. Однако в начальной стадии неплохие результаты дает специальная гимнастика.

План упражнений врач обычно подбирает индивидуально. Ниже мы расскажем о наиболее популярных из них, несложных и эффективных. Главное условие – выполнять упражнения ежедневно, утром и вечером, посвящая им 15–20 минут.

**Благо-творно воздействуют на состояние стоп массажные ванны температурой около 30–40°C. На дно ванны нужно положить массажный коврик и походить по нему в течение 10 минут.**

**Дома можно завести полезную привычку перекатывать пальцами босых ног и всей стопой небольшой предмет, например – массажный мячик.**

**НА ЗАМЕТКУ**

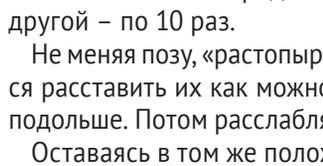
# КОСТОЧКА, не боли!

## УПРАЖНЕНИЯ:

**1** Выполняется из положения лежа, ноги приподняты над полом, голени – параллельно полу. Совершаем круговые движения. При движении «от себя» носок стараемся максимально вытягивать вперед, а при движении «на себя» – в противоположную сторону. Выполняем 20 раз.



**2** Упражнение можно выполнять сидя или стоя, главное – ступни и колени сведены вместе. Сгибаем пальцы ног как будто «в кулак» – до возникновения напряжения в стопах. Удерживаем это положение 3–5 секунд, расслабляемся.



**3** Садимся на пол. Опора – на руки, слегка заведенные за спину, ноги вытянуты вперед. По очереди тянем на себя то один носочек, то другой – по 10 раз.



Не меняя позу, «растопыряем» пальцы на ногах. Стараемся расставить их как можно шире и задержаться в такой позе подольше. Потом расслабляем ноги. Выполняем 10–15 подходов.

Оставаясь в том же положении, выпрямляем пальцы на ногах в течение 5 минут.

**4** Упражнение выполняется из положения сидя на стуле, спина прямая, ноги – перед собой, стопы на полу. Сгибаем пальцы, подтягиваем к ним пятку. Расслабляем ногу и повторяем движение. Должны получиться «шажки», как у ползущей гусеницы.



**5** Сидя в той же позе, вставляем карандаш между большим и указательным пальцами ноги. Пишем в воздухе свое имя или рисуем что-то произвольное.



**6** Выполняется из положения сидя. Выбираем небольшой и легкий предмет (спичечный коробок, зажигалку, скомканный лист бумаги и т. п.). Берем его пальцами ноги и передаем себе в руку. Повторяем упражнение пальцами второй ноги. Предмет также можно поднимать с пола и класть на стул или любой другой предмет похожей высоты.

**7** Встаем, поднимаем руки вверх. Делаем 10 шагов на носочках, а потом столько же – на пятках. Упираем руки в бока и ходим сначала на внутренней стороне стопы, а затем – на внешней.



Среди всего многообразия кожных заболеваний крапивница является одним из самых распространённых. Если верить статистике, с её симптомами хоть раз сталкивался каждый четвёртый житель нашей планеты.

# КРАПИВНИЦА: КАК прищипывому

## ЭКСПЕРТ



Разобраться в том, что же это за заболевание, как оно себя проявляет, и можно ли дать ему от ворот поворот раз и навсегда, нашему изданию помогает врач-дерматолог высшей категории Наталья ИВАНОВА, г. Симферополь.

## СЫПЬ И ЗУД КОМФОРТ КРАДУТ

– Наталья Викторовна, расскажите, что же такое крапивница, и по каким симптомам мы можем узнать «незваную гостью»?

– Крапивница – это заболевание кожи и слизистых оболочек, характеризующееся образованием эфемерных, то есть быстро исчезающих высыпаний, волдырей бледно-розового или фарфорового цвета разной величины и разного расположения. Форма волдырей чаще всего округлая, реже удлиненная, они склонны к слиянию, иногда в обширные зоны. Пораженные участки довольно остро зудят, причиняя дискомфорт.

– А что такое гигантская крапивница? Звучит довольно угрожающе.

– Гигантская крапивница – это более тяжелая степень заболевания. При гигантской крапивнице отмечаются обширные зоны поражения, может страдать общее состояние организма. Повышается температура

тела, появляется недомогание, озноб, боли в суставах.

– Опасно ли это состояние?

– Если мы говорим о единичных проявлениях крапивницы, то никакой опасности они не представляют. А вот осложнения, такие как отек Квинке, при котором может опухать слизистая ротовой полости, дыхательных путей, что может в свою очередь вызвать нарушение дыхания, и анафилактический шок, могут носить даже жизнеугрожающий характер.

## ПО ПРИЧИНЕ... ВСЕГО?

– Одна мысль о крапивнице, заставляет кожу чесаться. Но ведь причины этого заболевания не эфе-

мерны, а вполне себе реальны. Расскажите о них.

– Причин возникновения крапивницы очень много. Провокаторами или так называемыми триггерами могут выступать различные раздражители, которые можно поделить на несколько основных групп:

- экзогенные, то есть внешние раздражители. Например, контакт с крапивой, укусы и прикосновения насекомых, контакт с бытовой химией, пылью растений и проч.;

- эндогенные (внутренние) раздражители. Это могут быть различные хронические болезни желудочно-кишечного тракта, крови, эндокринной системы, в детском возрасте очень часто встречается глистная

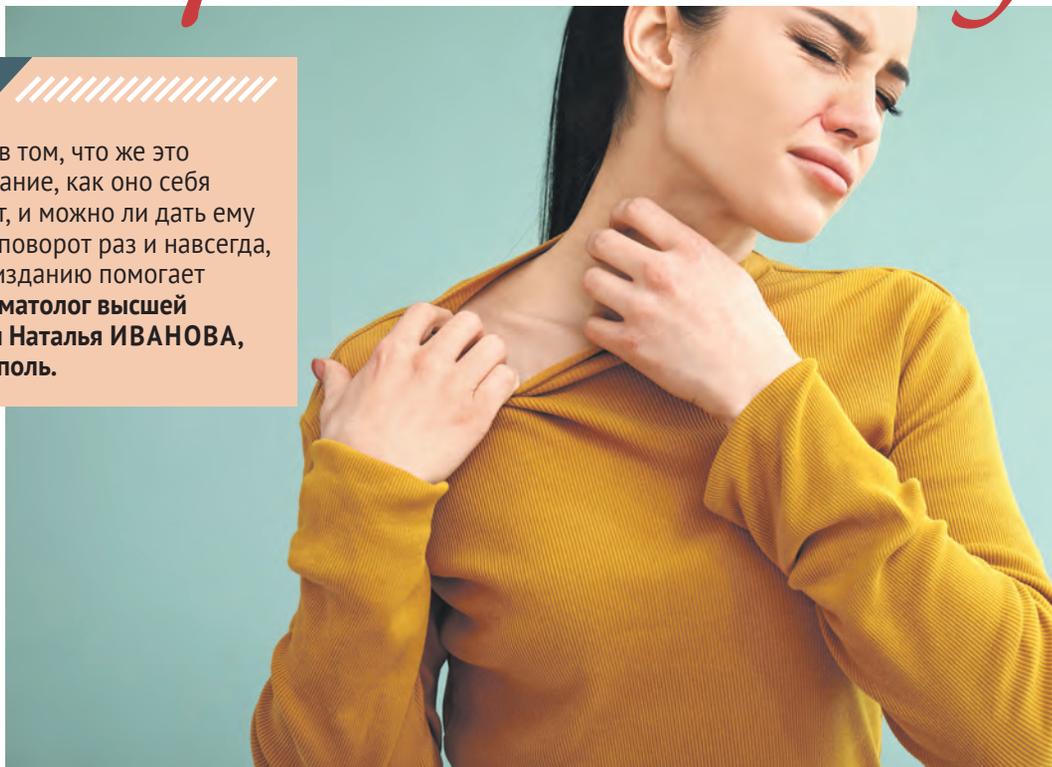
инвазия, у взрослых лямблиоз и амебиаз;

- пусковым механизмом для возникновения симптомов крапивницы могут также выступать физические факторы, такие как холод, жара, солнечные лучи, даже вода. Она может вызывать так называемую аквагенную крапивницу;

- пищевые продукты, из них нужно особое внимание уделять таким продуктам как: рыба, раки, яйца, клубника, мед, орехи, молоко, соя;

- также бывают инфекционные провокаторы: вирусы, бактерии, паразиты, в частности, гельминты, грибы рода кандиды;

- провокаторами могут выступать и лекарственные средства, такие как: аспирин,



# НЕ ДАТЬ «ЗАПЯТНАТЬ» КОЖУ

## заболеванию

рин, местные анестетики, витамины группы В, сыворотки, вакцины.

– *Существует мнение, что одной из главных причин возникновения крапивницы является стресс. Так ли это?*

– Стресс не может служить причиной появления крапивницы, однако общее состояние нервной системы или хронический стресс могут усиливать негативные симптомы аллергических заболеваний.

### КАК НЕ СТАТЬ «ХРОНИКОМ»?

– *Когда мы можем говорить, что крапивница стала хронической?*

– По характеру течения выделяют острую крапивницу, когда высыпания длятся менее 6 недель, и хроническую крапивницу, когда высыпания беспокоят бо-

лее 6 недель. Хроническая крапивница может иметь непрерывное течение, то есть когда новые высыпания появляются и исчезают ежедневно, либо же чередоваться с периодами ремиссий, то есть когда высыпаний на коже нет.

– *Как не допустить перехода состояния из острой стадии в хроническую?*

– Для этого необходимо, прежде всего, убрать воздействие непосредственно провоцирующего фактора и пройти курс лечения, который назначит специалист.

### КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

– *Когда следует обращаться к врачу?*

– Когда высыпания на коже держатся более 24 часов, имеют обширный характер

или осложняются нарушением общего состояния. Особенно если имеет место присоединение отека Квинке, то есть, когда в процесс вовлекается еще и подкожная клетчатка и на коже появляются отеки с нечеткими границами на веках, губах, конечностях или половых органах.

– *Какой врач занимается лечением крапивницы? Правда ли, что иногда требуется вмешательство нескольких специалистов из разных областей?*

– Лечением крапивницы в основном занимаются дерматолог и аллерголог, но, возможно, потребуются вмешательство и других смежных специалистов. Например, при хрониче-



ской крапивнице, вызываемой эндогенными, то есть внутренними причинами. Такими специалистами могут быть, например, гастроэнтеролог, эндокринолог, ревматолог или инфекционист.

**Читайте дальше на стр. 12**



## КРАПИВНИЦА У ДЕТЕЙ

У малышей симптомы крапивницы не сильно отличаются от проявлений у взрослых пациентов. Если заболевание перерастет в хроническое состояние, то ребенок может стать вялым и неактивным, ухудшится его аппетит и пострадает качество сна. Главное различие в течение заболевания у взрослого и малыша состоит в том, что ребенок не всегда может контролировать расчесывание или вовремя сказать о том, что его что-то беспокоит, поэтому главная задача родителя – это вовремя заметить, что что-то не так, и принять меры:

- постараться найти и исключить аллерген, который вызвал симптомы крапивницы, возможно, вы просто постирали вещи ребенка с новым порошком или дали попробовать какой-то продукт;
- коротко подстричь ногти, а грудничку надеть защитные рукавички, чтобы предотвратить сильное расчесывание и попадание в ранки инфекции;
- приложить прохладный компресс на место зуда, чтобы снизить его выраженность;
- если симптомы сохраняются больше 24 часов, то обратиться к детскому дерматологу за консультацией. Ни в коем случае не давайте самостоятельно ребенку лекарства и не используйте гормональных мазей!

# КРАПИВНИЦА: КАК НЕ ДАТЬ «ЗАПЯТНАТЬ»

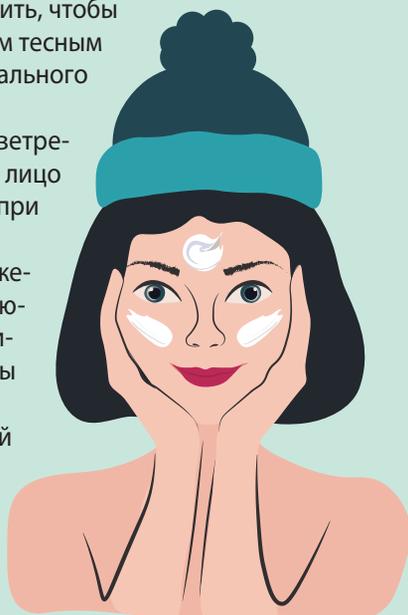
## НА ЗЛОБУ ДНЯ

### ХОЛОДОВАЯ КРАПИВНИЦА

– Приближается зима, и помимо большого количества зимних развлечений и атмосферы новогодних праздников людям, страдающим от холодовой крапивницы, придется столкнуться с неприятными проявлениями этого заболевания. Если вы, посетив каток или просто прогулявшись по легкому морозцу, замечаете у себя на коже зудящие высыпания, то, скорее всего, у вас проявилась так называемая аллергия на холод.

Диагностировать это заболевание можно очень легко при помощи Дункан-теста. К предплечью прикладывается кусочек льда на 3–5 минут и через 15 минут оценивается состояние кожи. Увидели волдыри или отек кожи? Первое, что следует сделать – обратиться за консультацией к аллергологу или дерматологу, врач поможет подобрать правильное лечение. Но кое-что можно сделать и самостоятельно:

- 1** постарайтесь избегать слишком долгого нахождения на улице в холодную погоду и по возможности откажитесь от холодных напитков и еды в рационе;
- 2** замените перчатки на варежки – когда все пальчики вместе, внутри дольше будет сохраняться тепло;
- 3** подберите для себя качественное термобелье, главное – следить, чтобы оно не было слишком тесным и не нарушало нормального кровообращения;
- 4** если на улице ветрено, защищайте лицо от переохлаждения при помощи одежды;
- 5** пользуйтесь ежедневно смягчающими и увлажняющими средствами, чтобы поддерживать в порядке защитный слой кожи, а еще лучше использовать специальные колд-кремы на открытые участки тела.



**Продолжение.**

**Начало на стр. 10**

### ДИАГНОСТИКА И КОНТРОЛЬ

– *Какие анализы нужно сдать человеку, когда речь идет о постановке диагноза?*

– При острой крапивнице диагноз устанавливается клинически, очень большое значение здесь играет сбор анамнеза, то есть выяснение условий, предшествующих развитию заболевания. Обычно этого в совокупности с клинической картиной бывает достаточно. Я рекомендую воздержаться от обширных лабораторно-клинических исследований. Они могут понадобиться только при хроническом процессе, если речь идет об эндогенных факторах, требующих коррективов, например, заболеваниях ЖКТ.

### В СЛАЖЕННОМ ДУЭТЕ

– *К чему стоит быть готовым, обращаясь за помощью к специалисту? В чем суть лечения?*

– Суть лечения – в устранении неприятных симптомов заболевания и профилактике новых приступов. И тут важен слаженный дуэт врач-пациент. Доктором назначается медикаментозное лечение, а пациенту придется потрудиться над исключением контакта с триггером, то есть с провоцирующим фактором. Почему я говорю, что придется потрудиться. Да потому что, согласитесь, порой так непросто отказаться от любимого шоколада, начать

носить перчатки, когда ты привык к «свободным рукам», заняться вплотную лечением ЖКТ и прочая и прочая, что потребует сил и времени.

К слову о лечении, обычно препаратами выбора являются антигистаминные лекарства 1 и 2 поколения и наружные препараты цинка для того, чтобы уменьшить зуд. При тяжелом течении могут использоваться системные глюкокортикостероиды. Все эти препараты назначаются только врачом.

### СЕКРЕТЫ ЗАЩИТЫ

– *Возвращаясь к теме слаженного дуэта. Расскажите, как человек, мучающийся крапивницей, может дать отпор «провокаторам»?*

– Универсального совета тут не существует, в зависимости от триггера меняется и образ жизни. Например, при солнечной крапивнице стоит ограничить пребывание на солнце, использовать экранирование одеждой и солнцезащитные средства.

### ДИЕТА – ДЕЛО ИНДИВИДУАЛЬНОЕ

– *Обязательно ли при крапивнице соблюдать диету и какой она должна быть?*

– Диета для каждого пациента должна быть индивидуальной, чаще всего следует исключить из рациона всего пару продуктов, которые и являются пищевыми триггерами, вызывающими реакцию в виде крапивницы. Например, ес-

# КОЖУ ПРИЛИПЧИВОМУ ЗАБОЛЕВАНИЮ

ли волдыри появляются после употребления арахиса, то исключаем его из рациона и радуемся жизни.

## УВЛАЖНЯЕМ КОЖУ АКТИВНЕЕ

– Какими советами, применимыми в повседневной жизни, для людей, страдающих от крапивницы, вы можете поделиться?

– Для уменьшения вероятности появления крапивницы я всегда рекомендую своим пациентам бороться с сухостью кожи. Сейчас это довольно часто встречающаяся проблема, причем не только у страдающих атопическим дерматитом, но и у абсолютно здоровых людей, особенно в осенне-зимний период. Как можно бороться с су-

## НАШ ЛАЙФХАК

Если сыпь точно возникает, как реакция на что-то съеденное, но вам никак не удастся выцепить те самые продукты, которые вызывают реакцию, отличным решением будет завести пищевой дневник. Обычную тетрадку поделите на столбцы: дата и время приема пищи (даже если это небольшой перекус); съеденные продукты и их количество; реакция организма (сыпь, зуд, затрудненное дыхание и т.д.); какие лекарства применяли. Такой нехитрый способ значительно облегчит вам и врачу подбор нужной диеты и назначение качественной терапии.



хостью? Прежде всего, это использование эмолентов. Это те вещества, которые восстанавливают водно-липидную (водно-жировую) мантию, которая слу-

жит защитным слоем нашей кожи. Когда этот слой выполняет свои функции, аллергенам, которые вызывают крапивницу, сложно проникнуть внутрь и на-

вредить коже. Приобретать эти косметические уходовые средства нужно в аптеке. Выбор их сегодня достаточно широк.

Анна Ерёмкина

**ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА!**

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

на 1 месяц	на 2 месяца
80,59 ₺	161,18 ₺
на 3 месяца	на 4 месяца
241,77 ₺	322,36 ₺
на 5 месяцев	на 6 месяцев
402,95 ₺	483,54 ₺

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961 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 на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»! 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»



### преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

### 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 – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



## КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ ЧЕСНОК?

**?** *Во время повышения заболеваемости без зубчика чеснока у меня не обходится практически ни одна трапеза. Но хочется уточнить, сколько и как его есть, чтобы получить максимальный оздоровительный эффект?*

*Кирилл Викторович Д., г. Вологда*

**В** чесноке содержится 17 микроэлементов и немало витаминов, но самым важным активным веществом чеснока является эфирное масло – аллицин, обладающее фитонцидной активностью, поэтому все полезные свойства чеснока наиболее сохранены в натуральном, свежем продукте. И 2–3 зубка в день тут будет вполне достаточно. В процессе приготовления пищи чеснок рекомендуется добавлять в конце варки или тушения, за 3–5 минут до подачи блюда на стол, а при консервации овощей и грибов чеснок, благодаря своим противомикробным свойствам, действует как консервант. С чесноком важно не переборщить и с осторожностью использовать его лицам с нарушением сердечной деятельности, поскольку его переизбыток может вызвать спазм сосудов сердца и головного мозга.



## КАК ПРАВИЛЬНО ЖЕЧЬ АРОМАТИЧЕСКИЕ ПАЛОЧКИ?

**?** *Моя дочь пристрастилась к ароматическим палочкам. Но мне, например, не все их ароматы нравятся, некоторые очень долго и навязчиво пахнут. Хочется узнать: для чего нужны эти благовония и как правильно их воскурять, чтобы не навредить здоровью?*

*Раиса Коркина, Московская обл.*

**Н**а Востоке считается, что ароматические палочки оказывают положительное действие как на тело, так и на состояние души. Все зависит от аромата: некоторые ароматы бодрят, помогают сконцентрироваться и увеличивают работоспособность (лимон, грейпфрут, эвкалипт), а другие, напротив, помогают расслабиться, снять нервное напряжение, успокаивают, помогают при бессоннице (сандал, жасмин, лотос, лаванда). Более того, некоторые ароматы обладают антисептическим действием, очищают воздух в помещении. Натуральные индийские благовония, как правило, имеют экологичный состав. Однако воскурять ароматические палочки лучше в дневное время суток, а на ночь помещение проветрить. Стандартная ароматическая палочка тлеет около 20–30 минут, аромат от нее может сохраняться до 3 часов, и этого времени достаточно, чтобы получить от нее необходимый эффект.

## КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЫЛЬНЫЙ ОРЕХ?

**?** *Подруга подарила мне мыльные орехи. Сказала, что сама еще не пробовала ими пользоваться, но говорит, что эффект должен быть совершенно чудесный! Что делать с мыльными орехами, как их правильно использовать?*

*Татьяна Мокина, г. Тула*

**М**ыльные орехи – это плоды мыльного дерева. Натуральное и мягкое средство для стирки белья и мытья волос. Главное, правильно приготовить отвар. Для этого нужно взять горсть мыльных орехов (3–5 шт.), положить в небольшую кастрюльку, залить 1,5 стаканами воды и варить на медлен-



ном огне 20–30 минут. Получившийся отвар вылить в стеклянную банку с крышкой. Перед мытьем головы баночку хорошо встряхнуть до образования мыльной пены, открыть и получившуюся пену нанести на мокрые волосы, хорошо помассировать и смыть. Процедуру можно повторить несколько раз, пока не появится ощущение чистоты волос. Если вы используете порошок мыльных орехов, то его, как правило, нужно заваривать кипятком и дать эмульсии настояться, или также варить некоторое время (15–20 минут), затем остудить и использовать для мытья. Чтобы приготовить порошок из мыльных орехов в домашних условиях, достаточно перемолоть орехи в кофемолке.

Казалось бы, в наши дни нет ничего проще, чем справиться с головной болью. Десятки производителей рекламируют средства, которые можно купить в любой аптеке без рецепта. Выпил таблетку – и боль утихла.

## ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Однако у видимой легкости этого решения есть своя цена, о которой знает далеко не каждый. Дело в том, что у многих средств от цефалгии (головной боли) имеется побочный эффект. Он проявляется, если принимать эти средства бесконтрольно либо просто регулярно и на протяжении длительного времени. И так, готовьтесь. У лекарственных средств от головной боли может возникнуть побочный эффект в виде... головной боли. Ее называют абзусной. В практической неврологии у нее также есть синонимы: «медикаментозная», «рикошетная» головная боль, «лекарственная цефалгия».

Развитие абзусной боли может также спровоцировать привычка заглушать таблетками частые мигренозные боли.

# Расплата ЗА ЛЮБОВЬ... К ТАБЛЕТКАМ,



**ИЛИ ЧТО  
ТАКОЕ  
АБЗУСНАЯ  
ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ**



**Частый приём каких препаратов может спровоцировать абзусные боли?**

В этот перечень входят препараты нескольких групп:

- **комбинированные анальгетики (средства, в состав которых, кроме аспирина, анальгина и их аналогов, есть кофеин, барбитураты);**
- **производные алкалоидов спорыньи (используются в терапии мигрени);**
- **триптаны (производные серотонина, обладающие специфическим антимигренозным действием);**
- **НПВС (нестероидные противовоспалительные препараты).**

## СЛОВАРИК

**Абзус (лат. Abusus) — это злоупотребление чем-либо, в данном случае — лекарственными препаратами для лечения первичных цефалгий.**

Из-за длительного приема обезболивающих их эффективность снижается, но больной, в надежде устранить болевой синдром, продолжает их принимать – все чаще, наращивая дозировку и уже не консультируясь с лечащим врачом. Так и формируется порочный круг, в котором первичная головная боль трансформируется в хроническую абзусную.

## ДАВИТ, СЖИМАЕТ – ЖИТЬ МЕШАЕТ

Абзусную боль описывают как «давящую» или «сжимающую», тупого характера двустороннюю боль умеренной интенсивности. Она дает о себе знать в момент пробуждения и наиболее интенсивно проявляется именно по утрам. Подобные боли могут проявляться довольно часто – более половины дней в месяце. Анальгетик снимает их лишь частично и на время. В результате практически постоянных головных болей человек становится раздражительным, нервным, снижается трудоспособность, умение концентрировать внимание.

## КАК ЭТО ЛЕЧИТСЯ?

Ключевой момент в лечении абзуса – отмена обезболивающих. Это может привести к временному ухудшению самочувствия: усугублению цефалгии, повышению тревожности, ухудшению сна и так далее. Неприятные симптомы могут сохраняться несколько недель. Для их смягчения врач подбирает комбинацию препаратов (антидепрессантов, антиконвульсантов и даже нейролептиков).

В этот период пациенту обычно рекомендуется вести «дневник наблюдений», отмечая в нем каждый новый приступ головной боли: время возникновения, характер, длительность.

Спустя время после отмены препарата, ставшего причиной абзусных болей, к пациенту возвращается его «первичная» головная боль. Здесь от врача требуется корректно подобрать терапию основного заболевания, чтобы исключить рецидив (повтор) абзуса.



— Док-  
тор, у ме-

ня мигрень...

— А вы предста-  
витель богемы?

— Что вы, док-  
тор, я — сварщик...

— Молодой чело-  
век! У вас не может  
быть мигрени. У вас  
просто жбан раска-  
лывается!

Оксана Черных

# МУЖ СКРЫВАЕТ ПРОСТАТИТ?

## ВРЕМЯ ВМЕШАТЬСЯ И ВЗЯТЬ ЛЕЧЕНИЕ В СВОИ РУКИ!

Мужчины, как правило, не привыкли обсуждать проблемы в интимной сфере даже со специалистами и своими жёнами. Даже если женщина заметила изменения, уговорить мужа на лечебные процедуры иногда просто невозможно. Значит нужно действовать самостоятельно! Сейчас физиотерапевтические манипуляции доступны как в медицинских учреждениях, так и на дому.

### ДЕЛИКАТНЫЙ ПОДХОД

Лечение простатита обычно предполагает не только назначение препаратов, но и проведение лечебных процедур. Одно только это вызывает у мужчин смущение и нежелание идти к врачу.

Есть 3 способа направить мужа к специалисту:

1. Перевести внимание на себя: «Я такая мнительная! А вдруг что-то серьёзное? Сходи, пожалуйста, к врачу ради моего спокойствия».
2. Оперировать фактами и цифрами, ведь мужчины любят точность. По официальной статистике ВОЗ, каждый второй мужчина после 30 лет болеет хроническим простатитом. **С 2007 по 2017 год заболеваемость патологиями предстательной железы выросла на 30,3%.\***
3. Трудоголика и экономного человека убедит то, что болезнь — это потеря денег. Если не лечиться, возникнут осложнения, что надолго выведет из рабочей колеи. А чем раньше обнаружена патология, тем дешевле терапия. И наоборот.
4. Успокоить мужа поможет то, что выполнять назначенные манипуляции можно не только в клинике, но и самостоятельно в домашних условиях. Даже у жены помощи просить не придётся!

Аппарат МАВИТ сделан так, чтобы можно было максимально комфортно проводить лечение.

Если не начать терапию своевременно или проигнорировать процедуры, простатит способен переходить в хроническую форму. Для неё характерно постоянное присутствие неприятных симптомов и их усиление при обострении. Если дома будет аппарат, который может помочь в этих ситуациях, у мужчины появится возможность своевременно проводить лечение и жить активной жизнью без боли. Тем более, что это удобно и не требует много времени.

Споры и ссоры на почве нежелания ходить на процедуры к специалисту способны испортить отношения в семье. Но если это можно предотвратить, почему бы просто не сделать это?

\*Из открытых источников

**Приобретайте Мавит по ДРУСТАВНОЙ ЦЕНЕ в аптеках, магазинах медтехники и на популярных маркетплейсах:**

**АПТЕКА**<sup>1</sup>  
8 (495) 419-19-19

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ**<sup>2</sup>  
8 (495) 369-33-00

**Розничные Аптеки**<sup>3</sup>  
8 800 555-11-15

**неофарм**<sup>4</sup>  
8 (495) 585-55-15

**СБЕР АПТЕКА**<sup>5</sup>  
8 800 700-77-11

**ЗДОРОВ.ру**<sup>6</sup>  
8 (495) 363-35-00

**ОРТЕКА**<sup>7</sup>  
8 (800) 33-33-112

**apteka.ru**<sup>8</sup>  
8 800 700-88-88

**Здравсити.ru**<sup>9</sup>  
8 800 500-92-62

**МЕДТЕХНИКА №7**<sup>10</sup>  
8 (499) 550-10-16

**OZON**<sup>11</sup>  
ozon.ru

**WILDBERRIES**<sup>12</sup>  
wildberries.ru

<sup>1</sup> ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА» ОГРН 1047796396878 117105, Москва г, Нагорный проезд, дом № 12, корпус 1. <sup>2</sup> ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ». ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. <sup>3</sup> ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. <sup>4</sup> ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. <sup>5</sup> Общество с ограниченной ответственностью "ЕАПТЕКА", 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт. 3 пом I ком 2, ОГРН 1147746631988. <sup>6</sup> ООО «ЗДОРОВ.РУ» г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 1, пом. VI, оф. 4, ОГРН: 5147746345797. <sup>7</sup> ООО «ОРТЕКА», г. Москва, ул. Ухтомская, 17, ОГРН: 5087746138310. <sup>8</sup> Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Ватулинское шоссе, вл. 22 ОГРН: 1025403638875. <sup>9</sup> Общество с ограниченной ответственностью "ЗДРАВСИТИ", г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. <sup>10</sup> ООО «Медтехника М1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. <sup>11</sup> ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6, ОГРН 1027739244741. <sup>12</sup> ООО «Вайлдерриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449.

**Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатмья, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: [www.elamed.com](http://www.elamed.com) Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 102620081620.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



### ПОЧЕМУ МАВИТ МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

Физиотерапия при простатите направлена на решение двух задач: улучшение кровообращения в малом тазу для предотвращения риска рецидива заболевания и возможное усиление эффекта от лекарственной терапии. Для этого могут использоваться различные виды воздействия: тепло, электромагнитные волны, ультразвук, лазер. Часто дополнительно назначается массаж простаты. Аппарат МАВИТ соединяет в себе три методики, способные действовать при простатите: мягкая вибрация для массажа, электромагнитное поле и термотерапия, позволяющие ускорять кровообращение.

При хроническом течении простатита рекомендуется использовать МАВИТ для продления ремиссии. Его воздействие способно останавливать развитие дальнейшего отёка предстательной железы.

### НЕ ТОЛЬКО ФИЗИОЛОГИЯ, НО И ПСИХОЛОГИЯ

Неприятные ощущения из-за простатита влияют и на психологическое состояние мужчины. Он становится более раздражительным, придирчивым, нервным. Его можно понять, ведь он испытывает боли и дискомфорт,

часто возникают проблемы с эрекцией. Зачем терпеть нездоровую обстановку в семье, если можно всё наладить? Вернётся хорошее самочувствие — у мужчины проснётся интерес к жизни и к своей женщине.

Уже произведено и продано более 96 000 экземпляров МАВИТа, они успешно используются мужчинами и специалистами не первый год. При этом множество клиник и санаториев выбрали этот аппарат для своих кабинетов физиотерапии. Это говорит о том, что его высоко оценили как обычные пациенты, так и специалисты.

Доверяя МАВИТу здоровье своего мужчины, женщина заботится не только о муже, но и о себе. Ведь благополучие в семье — это истинное женское счастье.



Реклама 16+

# «УНЫЛАЯ ПОРА! ОЧЕЙ ОЧАРОВАНЬЕ...»

Наступает сезон дождей, ветров и ненастной погоды. В это время года может часто одолевает хандра. Постоянный стресс, вызванный современным ритмом жизни, может усугублять состояние осенней депрессии.

## ЧУМА XXI ВЕКА

Депрессивные расстройства могут возникнуть в любом возрасте у людей разных социальных групп. Чаще всего они развиваются на фоне стресса и иных травмирующих ситуаций, таких как неудачи на работе, разлад в семье, потеря близкого человека. По статистике, более 300 миллионов человек в мире живут с депрессией. ВОЗ отмечает рост данного заболевания: в период с 2005 по 2015 годы его показатель повысился более чем на 18%. Также известно, что депрессивным расстройствам чаще подвержены женщины: из-за свойственной им эмоциональной лабильности.

## СЕЗОННОЕ СОСТОЯНИЕ

Еще Гиппократ отмечал влияние погоды и сезонности на возникновение депрессивных состояний у больных. Современные умы разделяют его мнение и связывают сезонные обострения с количеством солнечного света. Зимой, осенью и ранней весной его значительно меньше, чем летом. Получается, только лето может подарить нам радость бытия...? А что же делать в остальные девять месяцев?

Без лечения депрессия может тянуться месяцы и даже годы. К решению проблемы важно подходить комплексно. Специалисты советуют использовать медикаментозную терапию в сочетании с физиотерапией. Отметим, что лекарства для лечения депрессии (антидепрессанты) подбираются индивидуально для каждого человека, а приём препаратов проводится под строгим контролем специалиста. Также в этот период человеку необходима поддержка близких и родных людей.

Что касается физиотерапии, то здесь достойно о себе заявил профессиональный магнитотерапевтический аппарат ДИАМАГ (АЛМАГ-03). Он был разработан учеными НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта и применяется в стационарных условиях в лечебных учреждениях. Однако механизм его работы прост, что позволяет использовать его и дома: по рекомендации и под наблюдением специали-



алиста. В память аппарата уже заложены 4 программы для лечения патологических изменений мозгового кровообращения, и вам не составит труда найти нужную!

Депрессивное расстройство характеризуется определенными изменениями в организме. Так может быть нарушена выработка гормонов: дофамина, серотонина, норадреналина. Согласно результатам исследований, запустить их способно магнитное поле! На этом факторе и основано действие ДИАМАГА.

## В БОРЬБЕ С ДЕПРЕССИЕЙ ДИАМАГ МОЖЕТ:

- ✓ уменьшить заторможенность, тревожность, плаксивость, подавленность;
- ✓ снять хроническую головную боль, свойственную многим пациентам с депрессией;
- ✓ нормализовать сон;
- ✓ улучшить мышление, память, внимание;
- ✓ повысить настроение, общее самочувствие, вернуть радость жизни.

**ДИАМАГ даёт возможность воздействовать на биохимические процессы головного мозга, повысить его кровоснабжение, ликвидировать кислородное голодание, провоцировать выработку гипофизом антистрессового гормона мелатонина. ДИАМАГ направлен на устранение первопричин заболевания, победу над депрессией и защиту от нервного срыва.**

Больные депрессией порой не способны сами себе помочь, так как не имеют должной на то мотивации и сил. Этим и страшна эта болезнь. Родственникам больного важно отнестись к проблеме серьезно и не махать на «плохое настроение» близкого рукой, а принять конструктивные меры и направить его на путь счастливой и радостной жизни!

## ДИАМАГ также может помочь при лечении:

- Последствий перенесённого инсульта,
- Мигрени,
- Остеохондроза шейного отдела позвоночника.



ФСР 2012/13599

Реклама 16+

**ВАЖНО! Настоящая депрессия – психическое расстройство, которое нужно лечить как заболевание, а не просто «плохое настроение».**

Спешите купить Диамэг по доступной цене **ДО 31 ОКТЯБРЯ** в аптеках, магазинах медтехники и интернет-магазинах:

 8 800 555-11-15	 8 (495) 585-55-15	 8 800 700-77-11	 8 (495) 369-33-00	 8 (499) 550-10-16	 8 800 700-52-00	 8 (495) 505-63-83
 8 800 551-24-06	 8 (495) 419-18-18	 8 800 700-88-88	 8 800 500-92-62	 ozon.ru	 wildberries.ru	

<sup>1</sup> ООО СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ АПТЕК «СТОЛИЧКИ», г. Москва, ул. Гарибальди, д. 26, корп. 5, этаж 1, пом. I, ОГРН 1167746476754. <sup>2</sup> ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. <sup>3</sup> Общество с ограниченной ответственностью «ЕАПТЕКА», 119270, город Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт ц пом I ком 2, ОГРН 1147746631988. <sup>4</sup> ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», ОГРН: 1107746057517, 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1. <sup>5</sup> ООО «Медтехника М1» ОГРН: 1157746290305, 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101. <sup>6</sup> ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН 1175029014710. <sup>7</sup> ООО «ГРАМИКС», г. Москва, Оболенский пер., д. 9, корп. 2, эт. 1, П В К 7, оф. 15, ОГРН 1197746086449. <sup>8</sup> ИП Куриченко Максим Павлович, ОГРН 308312834000157, 127282, г. Москва, Заревый проезд, д. 10. Помещение №22, м. Медведково. <sup>9</sup> ООО «Аптека-риэлти», ОГРН: 1067758346985, 117105, г. Москва, Нагорный пр-д., д. 12, корп. 1. <sup>10</sup> Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22 ОГРН: 1025403638875. <sup>11</sup> Общество с ограниченной ответственностью «ЗДРАВСИТИ», г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, строение 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН 1217700264561. <sup>12</sup> ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6, ОГРН 1027739244741. <sup>13</sup> ООО «Вайлдберриз», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1, ОГРН 1067746062449.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# БРЫНЗА: ВКУСНЕЙШИЙ СЫР,

## 1. ПАСТУШИЙ СЫР ИЗ КОЖАНОГО БУРДЮКА

Брынза – рассольный сыр, приготовленный из овечьего, козьего или коровьего молока. Одна из легенд гласит, что появился этот сыр 4 тысячи лет назад совершенно случайно. Когда один арабийский пастух налил в свой бурдюк молока и отправился перегонять стадо овец. Весь день в степи стояла жара, и к концу дня пастух с удивлением обнаружил в кожаном мешке вовсе не молоко, а белую творожную лепешку.

5

**ПОВОДОВ  
ВВЕСТИ  
В МЕНЮ**

## 2. ПОЧЕМУ ВКУС БРЫНЗЫ – РЕЗКО СОЛЁНЫЙ?

Перед кочевыми народами, первыми научившимися готовить брынзу, остро стоял вопрос о ее хранении. Прессованные головки стали заливать соленой водой или виноградным соком. Именно поэтому сыр приобретал соленый вкус и стал считаться рассольным. Сегодня брынзу также выдерживают и хранят в рассоле, в качестве которого выступает соленая вода или сыворотка.

### ГОТОВИМ САМИ

**Ингредиенты:** пастеризованное молоко (3,2–4% жирности) – 1 л, сметана (15–20% жирности) – 200 г, 130–150 г поваренной соли, 1 л воды, хлористый кальций – 10 мл (можно купить в аптеке).

**Как приготовить:** Молоко вылить в кастрюлю и поставить на огонь кипятиться, тем временем смешать сметану с хлористым кальцием, добавить эту смесь в молоко, когда молоко начнет закипать. Молоко сразу начнет створаживаться, образуется сырный сгусток. Проварить сыр на медленном огне 3 минуты. Процедить смесь через несколько слоев марли, завернуть сгусток в марлю, хорошо отжать и поставить сырный ком под гнет на 2–3 часа. Соль развести в литре воды, поместить в этот рассол сыр прямо в марле. Оставить его в рассоле в холодильнике минимум на сутки (для большего просаливания сыра можно оставить его в рассоле на 3–5 суток).

**Питательность.** Брынза – высококалорийный продукт. От 220 до 320 кКал в зависимости от сорта.

**Богата легкоусвояемым белком.** По содержанию белка брынза не уступает говядине. В 100 г брынзы его содержится около 40% суточной нормы.

**Богата натрием, калием и фосфором.** Кальциево-магниево-натриевые каналы и калиево-натриевые каналы помогают проводить питательные вещества к клеткам организма, помогают поддерживать кислотно-щелочное равновесие и передавать нервный импульс на мышечное волокно.

**Содержит рекордное количество кальция.** В 100 г брынзы его более 60% суточной нормы. Поэтому брынза полезна для костей и зубов, а также свертывающей системы крови, регуляции сердечного ритма.

**Важно помнить!** После 50 лет потребность организма в кальции увеличивается. Мужчинам необходимо не менее 1000 мг кальция в сутки, а женщинам – 1200 мг.

**Содержит большое количество витамина РР,** который улучшает работу нервной и иммунной систем и обладает защитными свойствами в отношении сердечной мышцы. Кроме того, ниацин помогает кровообращению и пищеварению, не зря брынзу рекомендуют употреблять при потере аппетита и желудочных заболеваниях с пониженной кислотностью.

### КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ?

В холодильнике в растворе поваренной соли, приготовленном на воде, сыворотке или их смеси. На 1 л жидкости (воды или сыворотки) берется 130–180 г поваренной соли. Хранят брынзу в стеклянной или глиняной посуде. Так ее можно хранить продолжительное время в рассоле, закрыв намоченной в холодной воде и хорошо отжатой белой тряпицей.

### СТОИТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА ПРИ:

- ✗ сердечно-сосудистых заболеваниях (брынза содержит много натрия);
- ✗ заболеваниях мочевыделительной системы, почечной недостаточности;
- ✗ болезнях ЖКТ (брынза увеличивает выделение соляной кислоты);
- ✗ аллергии на лактозу и козеин (брынза содержит молочный белок).

# ИЗВЕСТНЫЙ НА ВЕСЬ МИР

## 3. ПОРТРЕТ КЛАССИЧЕСКИЙ

Классическая брынза получается из овечьего молока. Сыр имеет мягкую консистенцию, отсутствие рисунка, умеренную просоленность и кисломолочный вкус. Сегодня брынзу делают также из коровьего и козьего молока. Типичная брынза имеет чаще чисто белый цвет и не имеет корки, содержит 40–50% жира в сухом веществе и 6–8 % соли.



### С КАКИМИ ПРОДУКТАМИ СОЧЕТАЕТСЯ

Наиболее характерное сопровождение блюд, включающих брынзу, – жареный лук, чеснок, сельдерей, баклажаны, помидоры, огурцы, картофель, тыква, мясо.

Классический рецепт национального болгарского блюда, Шопского салата, включает в себя: свежие помидоры, огурцы, сладкий перец, репчатый лук, петрушку и, конечно же, кубики брынзы. Салат присаливается и заправляется подсолнечным маслом с добавлением уксуса.

### КСТАТИ!

Чтобы уменьшить соленость брынзы, перед употреблением достаточно выдержать ее несколько часов в кипяченой пресной воде или молоке.

### С ЧЕМ НЕЛЬЗЯ СОЧЕТАТЬ БРЫНЗУ

**1. С ингибиторами АПФ**, т. к. их действие направлено на сужение сосудов, а брынза – соленый сыр, его употребление способствует накоплению натрия в организме и ведет к сужению сосудов, что будет снижать действие этих препаратов от давления.

**2. С противогрибковыми препаратами.** При приеме данного вида лекарств стоит воздержаться от употребления в пищу молочных продуктов, в том числе сыров, поскольку эти продукты способствуют росту грибковых колоний, поэтому действие лекарств будет аннулировано.

**3. С железосодержащими препаратами.** Брынза содержит большое количество солей кальция, которые снижают усвояемость железа, поэтому при лечении анемии стоит на время отказаться от употребления брынзы.

Елена Васина

## НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

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

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

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

**OZON**

ozon.ru<sup>1</sup>

**WILDBERRIES**

wildberries.ru<sup>2</sup>

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

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

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



# Неудержимо

*Не действуй против божества влюбленных: какое бы ты средство не привлек, ты проиграешь битву, будь уверен.*

Данте Алигьери



**К звонку Нины я морально готовилась не один день. И всё равно сжалась в комок, когда на экране трезвонящего мобильного высветилось её имя. Я приготовилась отражать ярость подруги, хоть чувствовала при этом себя последней дрянью.**

## НЕПРОСТОЙ РАЗГОВОР

– Здравствуй, Нина, – надтреснутым тихим тоном произнесла я и тут же сглотнула слюну – в горле ужасно пересохло.

– Ну здравствуй, – ответила мне ледяным голосом подруги трубка мобильного. – Блины печешь или трусы стираешь? Обихаживаешь там моего... Ой-ой, дико извиняюсь, своего мужика? – не удержалась подруга от сарказма.

– Нин, – начала я осторожно. – Ты злишься, я понимаю, ты имеешь на это право. Поверь, честное слово, я не хотела, чтобы так вышло. Но это жизнь, понимаешь? Так бывает.

Еще раз сглотнула. Огляделась в поисках графина с водой. Бывает... Что я несу? Я увела мужа у подруги. Да будь я на ее месте, вцепилась бы ей в волосы, орала бы, плакала. А она позволила всего лишь, всего лишь ерничает. Непроизвольно я провела рукой по волосам.

– Ого! – горько хохотнула подруга, – спасибо за разрешение злиться. Но позволь-ка кое-что сказать тебе. Бывает, тучи небо закрывают. А, чтобы порядочная женщина уводила му-

жа подруги, такого как раз быть не может. Или ты не порядочная, а?

Конечно, по моим щекам тут же потекли слезы. Я знала, что подруга права, она имеет право злиться и язвить. Но было так больно, так невыносимо гадко, что я отключила мобильный и, забившись в угол дивана, заплакала.

Вернувшийся с работы Игорь отнес меня опухшую от слез и обессиленную в ванную, «замочил» в ароматных маслах.

– Давай, оживай, кукла, – улыбнулся он и чмокнул меня в мокрую щеку. – Я пока ужин сделаю. Телефон забираю. Он тебе не нужен. Ок?

## ПОДЛАЯ РАЗЛУЧНИЦА

Жизнь с Игорем была легкой и беззаботной. Если бы на меня не давил груз вины за содеянное, я вполне могла бы назвать себя абсолютно счастливой женщиной.

Игорь потрясающе готовил, с упоением гладил постельное белье, не доверяя мне даже сложить его в шкаф. Все делал сам. Умиляла его привычка есть арбуз, вгрызаясь в мякоть «до самых ушей». Ему нравилось ходить дома в самовязанных носках даже летом. Самозабвенно слушал аудиокниги и млеял от молока с печеньем.

Мне нравилось в моем мужчине все. От его запаха до самых невообразимых привычек.

– Опять в облаках витаешь? – из задумчивости меня вывел голос начальника. – Ты мне когда отчет сдашь, мечтательница? Предупреждаю, если на этой неделе документы не будут лежать у меня на столе, отпуска не жди до декабря. Поняла?

Я потупилась и стала сосредоточенно и виновато разглядывать разноцветные папки у себя на столе. За спиной гаденько хихикнули. По спине пробежал холодок.

Мне все еще приходилось работать с Ниной. Стоит ли говорить, что после ее развода с Игорем весь коллектив встал на сторону обиженной жены. И нетрудно догадаться, как относились к «подлой разлучнице».

## АБСОЛЮТНО СЧАСТЛИВА!

– Валюш, ты чего опять скисла? На работе проблемы? – Игорь заботливо пристегнул меня ремнем и захлопнул дверцу машины. – Нинка?

– Нет-нет, Игорёк, – поспешила уверить я мужа, что ничего не случилось. – Просто устала немного. Кондиционер еще весь день работал, замерзла, – ответила я на его немой вопрос, когда он прижал мою окоченевшую ладонь к своей щеке.

– Значит, так, – подвел итог моей тираде мужчина. – Сейчас едем в ресторанчик. Потом в театр, я билеты взял. И никакой грусти и тоски, слышишь? Иначе ты превратишься в Пьеро, а я брал в жены Мальвину. – Игорь еще раз чмокнул меня в щеку и нажал педаль газа.

Вечером, уткнувшись в плечо любимого и уже находясь на границе сна и



# жаждущие счастья...

яви, я все еще с упоением вспоминала сегодняшний вечер. Нет, все же я абсолютно счастливая женщина!

## ОГЛУШИТЕЛЬНАЯ НОВОСТЬ

– Слушай... Валя, – Нина цедила слова сквозь зубы и с таким явным отвращением смотрела на меня, что я невольно обхватила себя руками и ссутулилась, – я пока с Игорем не говорила, к тебе первой пришла. Знала, что он в командировке. Значит, так. Я беременна, и это факт. Беременна от Игоря, это тоже факт. Узнала недавно, потому и молчала. Что делать будем?

– Не знаю, – прошептала в ужасе я и широко раскрытыми глазами глянула на перекошенное Нинкино лицо.

– Игорю скажу, когда из командировки вернутся. Ты уж не обессудь, молчать не стану.

Нина перекинула через плечо ремешок своего модного ридикюля и твердой походкой прошла в коридор.

– Дверь закрой, – услышала я оттуда. А затем раздался звук захлопывающейся двери.

Я вздрогнула и огляделась.казалось, что это захлопнулась дверь в мое счастливое завтра.

вопросы. Я тихонечко прихлебывала горячий напиток и с опаской поглядывала на мужа.

– Ну что ж, – голос Игоря звучал ба-совито и хрипло. – Ребенок. Ребенок – это хорошо. Будем растить. Зарабатываю я неплохо, смогу обеспечить и своего малыша, и Нину. Но это ничего не отменяет, мы ведь семья, Валюш?

Я выдохнула, и руки мои неожиданно задрожали. Кофе выплеснулся на спортивный костюм, оставил неэстетичную лужу на скатерти.

– Семья, – твердо сказала я и бросилась в объятия мужа.

За это счастье я никогда не устану благодарить Бога. И всегда буду просить прощения у него за то, что так некрасиво поступила со своей подругой. Но любовь оказалась сильнее меня. Сильнее нас всех. Нас, так неудержимо жаждущих счастья.

Валентина

Любовь преодолевает все.

Вергилий Публий Марон

## МЫ СЕМЬЯ

Мы с Игорем сидели на кухне и пили обжигающий горький кофе. Муж задумчиво смотрел в чашку, как будто пытаюсь найти внутри ответ на мучающие его

Представляем Вашему вниманию три спецвыпуска из серии «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДАЧНИКА», посвященные самым популярным овощам на грядках земледельцев и дачников: «Картофель», «Лук и чеснок», «Капуста»

Содержание построено по принципу «прочитал и сделал». В журналах представлена исчерпывающая информация о выращивании каждой из этих культур от посева семян до сбора плодов, и даже заготовок. Вся информация изложена кратко и доступно.



### ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ КАЖДОГО ВЫПУСКА:

- ✓ сорта и гибриды на самые разные вкусы и запросы огородников;
- ✓ подготовка семян к посеву, тонкости ухода за рассадой и растениями на грядке;
- ✓ способы подкормок, удобрения;
- ✓ календари по уходу и обработкам растений;
- ✓ диагноз болезней по листьям и плодам, список препаратов для защиты;
- ✓ наряду с классическими нормами агротехники приводится практика опытных овощеводов, эксперименты на грядках;
- ✓ рецепты заготовок, проверенные и популярные в народе.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru<sup>1</sup> и wildberries.ru<sup>2</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДАЧНИКА

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

12+ Реклама

# НИТРАТЫ: ТАК ЛИ СТРАШНЫ,

Спешим сообщить, даже если вы собрали урожай на своём участке и точно знаете, что не удобряли его ничем, кроме органики, нитраты в салате, луке, огурцах и других культурах будут присутствовать. Да без нитратов попросту никакой урожай собрать и не получилось бы. Благодаря им вся эта вкусность, полезность, да и просто красивость растёт.



По мнению специалистов, нитраты могут снижать давление, обеспечивать здоровое пищеварение и позитивно сказываться на вязкости крови, а также улучшать поступление кислорода в мозг.

## ЧТО ЭТО И С ЧЕМ ИХ ЕДЯТ?

Нитраты – это соли азотной кислоты. Они образуются из азота, попавшего в почву из атмосферы и преобразованного с помощью бактерий. Растения поглощают их, превращая в аминокислоты. Овощи, фрукты, масла, злаки, травы... они повсюду.

## ПРОБЛЕМА НЕ В КАЧЕСТВЕ, А В КОЛИЧЕСТВЕ

Нитраты, как правило, не подразделяются на виды, но важно, как много их попадает в наш организм. И

даже в этом случае вредят не нитраты, а то, во что они превращаются, скажем, под действием бактерий в ротовой полости, – в активные нитриты. Под действием кислой среды в желудке они трансформируются в нитрозамины, некоторые из которых являются канцерогенными и могут быть связаны с раком кишечника. Но повторимся, все дело в количестве. А коль скоро допустимое количество нитратов в продукции массмаркетов проверяется и регламентируется специальными службами, да и сами мы на огородах ими не злоупотребляем, переживать не стоит.

## ФАКТ В ТЕМУ

Достаточно сказать, что нитрозамины также образуются в пище и под воздействием высоких температур. Пожарили, например, яйца с беконом, и вот они – нитроамины.



## НА ЗАМЕТКУ

Для преобразования нитратов в нитроамины необходим белок. А овощи и зеленые листья, прежде всего, белком не богаты, а то и вовсе его не содержат. Зато имеют защитные компоненты, как то витамин С, полифенолы и клетчатку, которые снижают образование нитроаминов.

## Я ВАС ВИЖУ!

Самым надежным способом узнать, превышено ли содержание нитратов в продукте, является лабораторный анализ. Он осуществляется с помощью применения специальных препаратов. Еще одним способом является работа с нитрат-тестами – приборами с датчиками, приобретение которых обойдется в копейку.

Предлагаем вашему вниманию, так сказать, «житейские» способы определения возможного переизбытка нитратов в продуктах:

! овощи на витрине как на подбор: яркие, ровные, одинакового размера;

! отсутствие сладкого вкуса у ярких на вид бахчевых и незрелые семена в них при «спелой» сердцевине, это правило справедливо и в отношении абрикосов и персиков;

! слишком большой размер плодов: неважно – морковки или винограда;

! черные пятна и темные точки на листьях, их хрупкость.

Хотя, как вы понимаете, этот способ «на глазок» не самый верный помощник. Разве что душевную успокоить, отказавшись от покупки подобных продуктов.

## НЕУЖЕЛИ ПОЛЕЗНЫ?

Ученые все чаще стали заявлять... о пользе нитратов. Так, в 1998 году была вручена Нобелевская премия ученому, доказавшим пользу оксида азота для сердечно-сосудистой системы и других органов. По мнению

# КАК МЫ ПРИВЫКЛИ ДУМАТЬ?

специалистов, нитраты могут снижать давление, обеспечивать здоровое пищеварение и позитивно сказываться на вязкости крови, а также улучшать поступление кислорода в мозг. В ходе исследований было установлено: овощи, содержащие нитраты, могут стать действенными природными лекарствами для предотвращения нарушений в системе кровообращения и борьбы со старческим слабоумием. Но всегда нужно помнить о допустимых дозировках.

## КСТАТИ

**Интересно, что нитраты в организм попадают не только с едой и водой, но и образуются непосредственно внутри него. Так, в 1861 г. было обнаружено, что даже при безнитратной диете из организма с мочой выделяются нитраты. Так что в малых количествах эти вещества всегда присутствуют в организме человека.**

## ВСЁ-ТАКИ ПЕРЕБОРЩИЛИ...

В теории отравиться нитратами, конечно, можно. Случаи такие описаны, а потому нелишним будет узнать о симптомах отравления.

Признаки нитратного отравления могут проявиться спустя 1–6 часов после употребления более чем 3,7 мг на 1 кг массы тела нитратов. Скорость развития зависит от индивидуальных качеств человека: роста, веса,

возраста, общего состояния здоровья. Первыми признаками являются кишечные расстройства: рвота, диарея, боли в животе. А также учащенное сердцебиение, желтизна белков глаз и одышка. От обычного отравления нитратное отличается увеличением печени и болью в подреберье.

При подозрении на острое отравление нитратами, содержащимися в пищевых продуктах, необходимо срочно обратиться за медицинской помощью в лечеб-

## ИЗБАВИТЬСЯ НЕЛЬЗЯ УМЕНЬШИТЬ

Здесь запятая будет работать вот в каком варианте: избавиться нельзя, уменьшить. Да и смысла никакого совсем избавляться от нитратов в пище нет. Однако, если страх перед ними все еще силен, можно прибегнуть в небольшим хитростям:

- ✓ не покупайте чересчур ранние овощи и фрукты;
- ✓ обязательно мойте плоды перед употребле-

ваны в кожуре, поэтому верный способ избавления от них – овощечистка. Но тут стоит вспомнить, что тогда мы лишаем организм грубых волокон. Придется делать выбор. А вот черешки и стебли с овощей и фруктов можно удалять смело;

- ✓ бланширование, приготовление на пару и квашение способствует значительному снижению нитратов;
- ✓ незначительно снижает уровень нитратов длительное хранение овощей

## ПРИРОДНЫЕ НАКОПИТЕЛИ

Возглавляет список продуктов, содержащих в себе нитраты в наибольшем количестве – зелень. Шпинат и руккола в авангарде. За ними следуют сок сельдерея и свеклы, а также морковь.

Но ученые сходятся во мнении, что нитраты из зелени, овощей и фруктов практически не имеют негативного влияния на организм, даже если есть этих продуктов много.



А вот с переработанным мясом, куда нитраты и нитриты могут добавляться в качестве консервантов, дело может обстоять не так радужно. Эти продукты, к слову, мы всегда советуем свести к минимуму в рационе и безотносительно этого факта.

но-профилактическое учреждение.

До обращения за медицинской помощью нужно принять активированный уголь и выпить не меньше литра воды. Эти меры должны помочь предотвратить сильную интоксикацию, но они не гарантируют полного излечения, срочный прием у доктора обязателен!

**нием в пищу: не пару секунд под холодной водой, а тщательно, под горячей водой, но без мыла;**

✓ некоторые овощи и фрукты можно замачивать в слабоконцентрированном растворе уксуса или соды;

✓ у картофеля, кабачков и огурцов нитраты в большей степени сконцентриро-

**и фруктов, но здесь нужно помнить о правилах и сроках хранения плодов.**

Надеемся, что нам удалось убедить вас в том, что нитраты не так опасны, как о них привыкли думать. Будьте избирательнее при выборе продуктов, следите за чистотой рук и еды и берегите себя!

Ольга Савинкина

# СВЯТОЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

## Пантелеимон

**Великомученик Пантелеимон – один из известных и почитаемых святых целителей, канонизированных Православной Церковью.**

брым и могучим воином, отдал сына в одно из лучших училищ Никомидии. Закончив с успехом обучение, юноша стал учиться у знаменитого в городе врача Евфросина.



### НАУКА СПАСЕНИЯ И ПУТЬ К ВЕРЕ

В те времена управлял Римской империей Максимилиан (284–305 гг.), яростный гонитель христиан. И вот Пантолеон, достойный ученик, оказывается при дворе императора в момент трагических событий в Никомидии – по приказу Максимилиана были уничтожены почти все христиане. Уцелело немного, среди них три священника. Именно один из них – Ермолай – заметил одаренного юношу и пригласил к себе в дом.

В одном из описаний жизни Пантелеимона начала XVIII века сказано, что священник восхищался успехами юноши в медицине, но заронил в его уме вопрос – «в чем польза всех твоих достижений в этом искусстве, когда ты не знаешь ничего о науке спасения?». Пантолеон стал укрепляться в вере. Как сказано в житии святого, полностью уверовал в Спасителя юноша после того, как по молитве Христу воскресил ребенка, умершего от укуса змеи. В Таинстве Крещения, он получил имя Пантелеимон, что означает «всемиловитый».

### ЧУДЕСА ИСЦЕЛЕНИЯ И ТВЁРДОСТЬ ВЕРЫ



### ВО ВСЁМ ЛЕВ

Именно так назвали родители мальчика, который родился в Римской империи, в области Вифания в III веке от Рождества Христова. Пантолеон, что в переводе с греческого означает «во всем Лев», родился в небольшом городке Никомидия (совр. г. Измит в Турции) в знатной и уважаемой семье. Отец будущего святого, Евсторгий, в жизни придерживался языческой веры, а мать, Еввула, была христианкой. В те времена христианские общины только зарождались, и такая ситуация, когда один из вступающих в брак был язычником, а другой – христианином, встречались достаточно часто. Как гласит церковное предание, мать свою веру получила еще в своей семье и постаралась передать ее сыну. Тайная христианка учила богооткровенным истинам маленького Пантолеона.

Его искренняя вера в Бога, христианское воспитание, любовь к добрым делам – все шло от матери. Но мать вскоре умерла. Отец, который хотел, чтобы сын вырос хра-



После смерти отца, который крестился и стал христианином в конце жизни, Пантелеимон посвятил себя безвозмездной помощи страждущим. Молодой человек отпускает всех слуг, имущество раздает нищим и

бедным. К нему стекаются больные со всех окрестностей, так как весть о даре целительства быстро распространилась. Более того, лечил Пантелеимон бесплатно, что породило зависть и негодование у местных врачей-врачевателей. Они устраняют конкурента, написав донос императору, что юноша поклоняется Иисусу Христу, а не языческим богам. Император призывает врача и требует опровергнуть донос. Но Пантелеимон предложил устроить испытание: узнать, чья вера истинная, исцелив неизлечимого больного. В испытании «победил» христианский целитель. Гневаясь, Максимилиан приказал пытать его.

Страшно даже читать об этих истязаниях, однако ни одно из них не могло повредить юноше. По приказу императора святого распинали, строга-ли железными когтями, опалия при этом свечами, натравливали диких зверей, бросали в кипящее олово. Чем больше гневался от бессилия император, тем больше народ в городе приходил в смятение. Даже палачи отказались продолжить казнь. Только когда Господь призвал его к Себе, Пантелеимон просил палачей продолжить казнь. Согласно житию святого, когда ему отрубили голову, из раны истекло молоко, маслина, к которой он был привязан, покрылась плодами, а многие из присутствовавших уверовали во Христа.

Сведения о чудесах, жизни и кончине в муках дошли до нас благодаря его ученикам.

Великомученика Пантелеимона стали почитать сразу после смерти.

*Подготовила Светлана Иванова. Благодарим священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала*





# Испытано на себе

Говорят, что наука беспристрастна: только сухие факты, цифры и «ничего личного». Но вместе с тем десятки важнейших открытий в сфере медицины могли бы не произойти или случиться значительно позже, если бы не личная самоотверженность исследователей, готовых рискнуть собственным здоровьем и даже жизнью, чтобы дойти до истины.

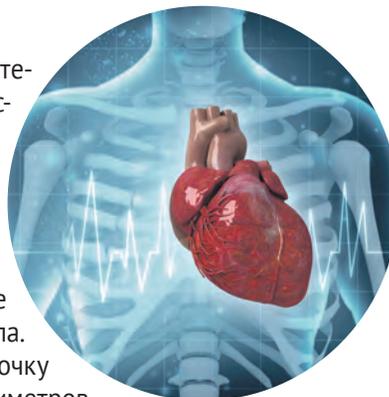
## ДО САМОГО СЕРДЦА

Немецкий хирург Вернер Форсман разработал метод катетеризации сердца. Чтобы доказать его действенность и безопасность, в 1928 году молодой мужчина ввел себе через небольшой надрез в локтевой вене тонкую трубочку – зонд, чтобы достичь правого предсердия.

В первый раз добраться до сердца не удалось: коллега, который ассистировал Форсману, прервал эксперимент, когда зонд был введен в тело на 35 см. Товарищ опасался, что сердце врача может остановиться при прикосновении инородного тела.

Во второй раз хирург решил провести эксперимент в одиночку и все-таки добился своего. Он ввел зонд по вене на 65 сантиметров вглубь тела и «дотянулся» до правой половины сердца. Все происходило в рентгеновском кабинете, и при помощи рентгеновского аппарата Форсман мог определить, куда дошел катетер.

Результаты эксперимента поддержали врачи Андре Корнан и Диккинсон Ричардс. В 1956 году трое исследователей получили за свою работу Нобелевскую премию. С помощью разработанного ими метода стало возможным извлекать из правой половины сердца некоторое количество венозной крови и исследовать ее, а также вводить через катетер крохотный манометр и исследовать кровяное давление в самом сердце.



## НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ГАСТРИТ

В XX столетии гастроэнтерологи не сомневались, что главные причины возникновения гастрита и язвенной болезни желудка – это острая пища и частые стрессы. Мало кто заинтересовался открытием австралийского патологоанатома Робина Уоррена: тот обнаружил колонии особых бактерий, обитающих в нижней части человеческого желудка, но только лишь в тех образцах, где имел место воспалительный процесс слизистой оболочки.

А вот молодого стажера Барри Маршалла заинтересовали желудочные бактерии, культуру которых впоследствии назвали *Helicobacter pylori*.

Чтобы доказать свою правоту, Барри Маршалл сам выпил раствор с *Helicobacter pylori*, заболел гастритом, после чего успешно вылечился! Сегодня уже никто не сомневается в том, что более 90% всех случаев язвы двенадцатиперстной кишки и до 80% случаев язвы желудка вызваны именно присутствием *Helicobacter pylori*, а стресс и острая пища – это вторичные факторы, способные только лишь ухудшить состояние уже больного человека.

Эксперимент Барри Маршалла также был удостоен Нобелевской премии.

## ПОВОД ВСПОМНИТЬ

**21 октября** отмечается Всемирный профилактический день йододефицитных заболеваний. Загляните в холодильник, совсем не лишним «поселить» в нем на постоянной основе фейхоа, морскую капусту, кальмара, минтай, треску, окуня, мойву и хек – лидеры по содержанию йода.

# I

**29 октября** – это Всемирный день борьбы с инсультом. Лишний повод пройти обследование и измерить давление, уровень сахара в крови и холестерин. Начать борьбу с лишним весом, если таковой имеется, и вспомнить о физической нагрузке, дать бой таким вредным привычкам, как употребление



алкоголя и табакокурение.

**2 ноября** – День осведомленности о стрессе. Отложим в сторонку гаджеты, забудем про телешоу и новостные передачи – гулять! В хорошей компании, с термосом кипрейного чая в рюкзаке. А вечером – душ и добрая книга. Скажем НЕТ стрессу!

Оксана Черных

# КОЛЬ ХОРОШИЙ АППЕТИТ,



Мы продолжаем вкусный и полезный разговор о диете при гастрите. В прошлом номере «Секретов здоровья» мы обсудили особенности питания и примерное меню при гастрите с повышенной кислотностью. А теперь настала очередь для шпаргалки на неделю при гипоацидном гастрите – с пониженной кислотностью.

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- 1 Едим по схеме: 5–6 раз в день в одно и то же время, небольшими порциями по 200 г, ни в коем случае не объедаемся и не делаем больших перерывов в питании.
- 2 Обязательно едим не спеша, тщательно пережевывая – так мы простимулируем выделение желудочного сока.
- 3 Контролируем температуру пищи и напитков: должно быть не горячо и не холодно – 20–45°C.
- 4 Предпочитаем приготовление на пару, варку и тушение, запекание, жарение с небольшим количеством масла или без него.
- 5 Исключаем классические «вредности»: фаст-фуд, жирное мясо, копчености, колбасы, полуфабрикаты, соленья и маринады.
- 6 Ограничиваем продукты, содержащие грубую клетчатку и вызывающие брожение в кишечнике, цельное молоко, острые и пряные блюда, а свежие овощи и фрукты едим в измельченном виде.

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Завтрак

- овсянка на молоке с водой 200 г;
- сливочное масло 20 г;
- кофе с молоком.

#### Второй завтрак

- яблоко, запеченное с творогом и сухофруктами.

#### Обед

- суп на говяжьем бульоне с овощами и мясными фрикадельками 200 мл;
- клюквенный морс.

#### Полдник

- какао на воде; ● зефир.

#### Ужин

- рыбно-картофельные котлеты жареные 100 г;
- рис отварной 100 г; ● кабачковая икра 50 г;
- напиток по выбору.

#### На ночь

- кефир.

### ВТОРНИК

#### Завтрак

- яйцо всмятку;
- подсушенный тост со сливочным маслом и сыром;
- черный чай.

#### Второй завтрак

- клюквенный морс;
- печенье.

#### Обед

- куриный бульон 200 мл;
- котлета рыбно-картофельная;
- томатный сок.

#### Полдник

- творог 100 г; ● малиновое варенье 30 г.

#### Ужин

- гуляш из говядины в сметане 150 г;
- пюре картофельное 100 г;
- напиток из шиповника.

#### На ночь

- ряженка.

### СРЕДА

#### Завтрак

- гречневая каша на воде 150 г;
- сметана 50 г;
- кофе с молоком.

#### Второй завтрак

- ассорти сыров 100 г;
- мед 20 г.

#### Обед

- тыквенный суп-пюре на курином бульоне 200 мл; ● куриное филе отварное 100 г;
- компот из сухофруктов.

#### Полдник

- салат из мелко тертого яблока и моркови с йогуртовой заправкой 100 г.

#### Ужин

- запеканка с индейкой и кабачками 200 г;
- сметана 50 г; ● зеленый чай с лимоном.

#### На ночь

- греческий йогурт.

### ЧЕТВЕРГ

#### Завтрак

- омлет из двух яиц с тертым сыром;
- тост со сливочным маслом;
- какао на воде.

#### Второй завтрак

- смузи из банана, яблока с медом.

#### Обед

- рыбный рассольник с рисом 200 мл;
- тост из цельнозернового хлеба;
- компот из сухофруктов.

#### Полдник

- кофе с молоком; ● горький шоколад.

#### Ужин

- картофель запеченный 150 г;
- форшмак из селедки 100 г;
- напиток по выбору.

#### На ночь

- простокваша.

# НЕ РАЗГУЛЯЕТСЯ ГАСТРИТ

## ПЯТНИЦА

### Завтрак

- творог 100 г;
- сметана 50 г;
- джем фруктовый 50 г;
- черный чай.

### Второй завтрак

- бутерброд с белым сыром и помидором.

### Обед

- суп с клецками из теста на говяжьем бульоне 200 мл;
- отварная говядина 100 г;
- морковный сок.

### Полдник

- яблочная шарлотка 100 г;
- кофе с молоком.

### Ужин

- творожная запеканка 200 г;
- сметана 30–50 г;
- фруктовое пюре 50 г;
- ромашковый чай.

### На ночь

- кефир.

## СУББОТА

### Завтрак

- творожная запеканка 100 г;
- бутерброд с вареной колбасой;
- кофе с молоком.

### Второй завтрак

- помидор, фаршированный творогом и зеленью.

### Обед

- суп рыбный с картофелем 200 мл;
- тост подсушенный из цельнозернового хлеба с отварной рыбой;
- кисель ягодный.

### Полдник

- какао на воде;
- зефир или пастила.

### Ужин

- сладкий перец, фаршированный мясным фаршем и рисом 200 г;
- черный чай с лимоном.

### На ночь

- йогурт питьевой.

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

### Завтрак

- каша рисовая на молоке 200 г;
- клубничное варенье 50 г;
- кофе с молоком.

### Второй завтрак

- салат «Оливье» с заправкой из сметаны 150 г.

### Обед

- сладкий перец фаршированный 200 г;
- салат из помидоров и огурцов 100 г;
- яблочный сок.

### Полдник

- чай с молоком;
- подсушенный белый хлеб 2 шт.;
- джем фруктовый 50 г.

### Ужин

- крылышки куриные запеченные 150 г;
- рис с луком и морковью 100 г;
- напиток из шиповника.

### На ночь

- варенец.

## РЕЦЕПТЫ

### ТЫКВЕННЫЙ СУП

#### Ингредиенты на 4 порции:

- 600 г тыквы
- 4 шт. картофеля
- 1 шт. лука репчатого
- 1 л куриного бульона
- 100 мл сливок 10%-ных
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль по вкусу

Очистить картофель и тыкву, нарезать кубиками. Разогреть в кастрюле оба вида масла. Мелко нарезанный лук обжарить 1–2 минуты. Тыкву и картошку добавить к луку, оставить на минуту. Затем влить бульон, чтобы он покрыл овощи, посолить, довести до кипения и варить на тихом огне 20 минут. Взбить блендером в гладкое пюре, добавить сливки и прогреть, помешивая и не доводя до кипения.

Энерг. ценность на 100 г – 55 ккал

### ФОРШМАК

#### Ингредиенты на 4 порции:

- 1 крупная соленая сельдь
- 3 куска белого хлеба
- 1 яйцо вкрутую
- 100 мл молока
- 100 мл подсолнечного масла

Хлеб замочить в молоке. Селедку и яйцо почистить. Пропустить дважды через мясорубку селедку, хлеб, яйцо. Затем налить в смесь подсолнечное масло и как следует взбить вилкой. Подавать с подогретым белым хлебом или картофелем.

Энерг. ценность на 100 г – 235 ккал

### ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

#### Ингредиенты на 4 порции:

- 500 г творога
- 3 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки манки
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 куриное яйцо
- 1/2 ч. ложки соли
- 100 г изюма
- ванилин по вкусу
- 100 г сметаны

Творог смешать с размягченным сливочным маслом, отдельно взбить яйца с сахаром. Смешать творожную и яичную массу, добавить изюм, манку и все вымесить до однородной консистенции. Форму смазать сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями или манкой. Выложить тесто, разровнять, поверхность смазать сметаной. Выпекать полчаса при 180 градусах.

Энерг. ценность на 100 г – 198 ккал

## ОСОБЕННОСТИ ДИЕТЫ

Важной задачей диеты является мягкое стимулирование секреции желудочного сока и ферментов. Отсюда и главное отличие: в рацион можно и даже нужно включать животный белок, сыр, яйца, кислые фрукты и овощи, овощные соки, подливки, кофе, чай, какао, сладости в разумных пределах и даже селедочку и докторскую колбаску.

«Отказаться от дома» придется трудноперевариваемым продуктам: грубое мясо, яйца вкрутую, свежий хлеб и выпечка, черный хлеб, пшено, перловка, грибы, бобовые, сырая капуста, редька, редис.



Ольга Бельская

# 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 У арфы – четыре, у гитары – шесть. Сколько у пианино?
- 2 Она приносит пользу, убивая себя. На ветер и вода могут спасти ее от гибели. О чем речь?



## ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: трюльки часов, цвет тряпочки, лист монстрья, цветок в центре букета, у хозяйки бант на голове.  
Логические загадки: 1. 7 букв в слове. 2. Свеча.

						Ее комплекс - вариант эдипова
Забота о своих ноготках	"Мальчик хочет в Тамбов" - кто пел?		Шум у бурлящего водопада		Жилетка в костюме тореадора	"Фирменная" контора
"Вечный любовник и вечный злодей..."	Спортсмен-"блин-метатель"		Напиток, бодрящий своим ароматом			
	Розовый халцедон		Экзамен, позволяющий угадать ответ			
				Знойный ветер пустыни		"Гараж" трамвайный
	Ребенок, рыдающий по каждому поводу	Покупка Чичикова	С уксусом разрыхляет тесто			
					Разнообразие флейты	Выход нервов из-под контроля
	Верх лимонной кожуры		Компактный бульдог			
	"Утонченный меч" фехтовальщика		Немой ... совести			
						"Корсет" для бочки
Сотня лепт прежней Греции	Фараон Великой пирамиды в Гизе		Канавы по периметру крепости			
Наклон перед начальником						Место, где расцветают яблоны и груши
Зелень на подоконнике огородника	Какой силикат не боится огня?		Объект изучения ринологии			
...-гитара о 4 струнах						
		Имя кинорежиссера Суриковой		Господин из Милана		"Отражение" от человека на солнце
Мастерская пошива одежды	Украшение в косе					
"Желтый жемчуг" Балтики	На него лаяла Моська					



## ГОРОСКОП НА 21 ОКТЯБРЯ – 10 НОЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам противопоказаны переохлаждение и переутомление. Звезды советуют вам порадовать себя походом в баню или любыми другими водными процедурами.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Астрологи рекомендуют Близнецам добавить в жизнь физической активности, не забывать про правильное питание и прогулки на природе с термосом травяного чая.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам звезды прописали спокойное времяпрепровождение в кругу близких, прогулки по парку и легкую зарядку перед сном. Чтобы лучше выспаться, чаще проветривайте дом.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам звезды советуют практиковать йогу и отрегулировать водно-солевой баланс в организме, пройти диспансеризацию, сходить на консультацию к неврологу-вертебрологу.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцам не обойтись без путешествий и прогулок. Найдите время совершить поездку на природу и погулять на свежем воздухе, посвятите время только себе и своему здоровью.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Массаж, зарядка, плавание в бассейне – все это добавит Водолеям здоровья и бодрости, прекрасного самочувствия и хорошего настроения. Гоним осеннюю хандру прочь!

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Диета и разгрузочные дни – то, что нужно Тельцам для хорошего самочувствия и восстановления душевного баланса. Кофе и крепкий чай лучше заменить на соки и морсы.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам пора заняться здоровьем позвоночника. Лечебная гимнастика и консультация специалиста – это минимум, который необходим для профилактики остеохондроза.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Поход к массажисту и в парикмахерскую поможет Девам обрести уверенность в себе, почувствовать прилив энергии. А бодрости духа добавит ежедневная утренняя зарядка.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Звезды рекомендуют Скорпионам чаще заниматься физкультурой и отказаться от употребления вредных продуктов, например, фастфуда. А также не залеживаться в постели.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Лучшие друзья Козерогов в этот период – скандинавские палки и наушники с приятной музыкой. В любой сложной ситуации вас спасут прогулка, зарядка и полноценный сон.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Рыбам астрологи советуют больше находиться с близкими и черпать умиротворение в общении с дорогими людьми. Плохое настроение и тревогу поможет изгнать из жизни пение.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



10–24 октября  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



25 октября  
НОВОЛУНИЕ



26 октября – 7 ноября  
РАСТУЩАЯ ЛУНА



8 ноября  
ПОЛНОЛУНИЕ

## 21–24 октября – убывающая

Луна 4 фаза – в этот период лучше провести время в спокойной обстановке, никуда не торопиться. Важно не конфликтовать, избегать размолвок и споров, а также переутомления.

25 октября – новолуние – удачный день для любых оздоровительных мероприятий. Главное – сохранять спокойствие, уверенность и не паниковать при встрече с возможными трудностями.

26 октября – 7 ноября – растущая Луна – подходящий период для обследований и медицинских осмотров, посещения стоматологического кабинета, бассейна или сауны.



8 ноября – полнолуние – понадобится самообладание, чтобы не вступить в этот период на скользкую дорожку конфликтов и ссор. Старайтесь позитивно смотреть на мир, сохранять равновесие и доброжелательность по отношению к окружающим.

9–10 ноября – убывающая Луна 3 фаза – умеренные физические нагрузки помогут оставаться в хорошей физической форме. Важно находиться в позитивном настроении и генерировать жизнеутверждающие, светлые мысли и поступки.

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

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

Генеральный директор:  
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 20 (163). Дата выхода:  
21.10.2022

Подписано в печать: 14.10.2022  
Номер заказа – 2022-03431  
Время подписания в печать:  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00  
Дата производства: 19.10.2022

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

Тираж 200 650 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 любыми способами в  
изданиях ООО «Издательская группа  
«КАРДОС».

Копирование без указания  
источника запрещено.

# Исцелиться может каждый, и вы - не исключение!

Рассказ о помощи Шарбеля

## ОТКУДА РОССИЯ УЗНАЛА О ШАРБЕЛЕ? Святой Шарбель прибыл в Россию из Беларуси.

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

Мария С., село Кошаево: «Я была на работе, в ночную смену, когда выдалось свободное время, прилегла отдохнуть на топчан, и в этот самый момент сильно закололо в бок, перехватили дыхание, стала задыхаться от кашля — недавно было обострение бронхита. Я вспомнила про святого Шарбеля, но... его изображение осталось в пальто, а ладью висело в раздевалке. И тут меня осенило: попробую я представить себе лицо ливанского святого. Тем более, что я его отлично помнила. Усилиями воли заставила себя молчать и сосредоточилась на образе святого. Как всегда, стала умолять святого не бросать меня в беде. Не прошло, наверное, и минуты, как меня начал одолевать сон, только прежде чем я заснула, перед глазами вдруг закрылось огромное зеркало, от него шел во все стороны очень яркий свет. Наверное, следовало бы испугаться, но мне, наоборот, стало спокойно и тепло, словно кто-то накинул на мой бок шерстяное одеяние. А дальше было, как всегда — открыла заспанные глаза, стала вспоминать, что со мной было. Никак не могла вспомнить в деталях. А потом обрадовалась и встала. Ни бок не болел, ни кашля не стало. Вот такая дивная история».



Статуя Святому монаху Шарбелю в Ливане.

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

## Масло из храма Шарбеля для исцеления миллионов!

### НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:

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



**цена: 1499 р.**

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

## ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: **wolvesby.ru**

количество ограничено!

### Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

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

### НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан на тесемке



цена: **599 р.**

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

### Уникальная Настольная Икона (Для защиты семьи и дома)



На подставке  
Размеры: 100 мм x 64 мм

«Молитва Святого Целителя Шарбеля»  
Сделана из целебного камня Обсидиан  
Цена: **1999 р.**

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»  
Отзывы людей, о том как и от каких болезней они исцелились.  
**450 страниц + чудотворные образы!**  
Цена: **1299 р.**

Уникальное кольцо с молитвой Николаю Чудотворцу  
Цена: **1199 р.**

Цена одного изделия позолота 24к.: **999 р.**, серебро: **699 р.**  
Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм  
Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

Крестики: мужские, женские и детские.  
Кольцо и серьги «Неделя»

количество ограничено!  
**899 р.** «Святой Шарбель»  
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан  
Помогает в исцелении

позолота 24к.: **1199 р.**, серебро: **899 р.**  
**КОЛЬЦО-ТАЛИСМАН** «Благородный слон»  
Символ долголетия, мудрости и гармонии.

### Цена одного изделия: позолота 24к.: **1699 р.**

«Янтарь» «Малахит»  
«Бирюза» «Аметист»  
Серьги:

БУСЫ **899 р.**, БРАСЛЕТЫ **699 р.** из натуральных камней:  
Тигровый глаз, Опал, Агат, Нейфрит, Аметист, Гранат, Сердолик, Бирюза, Лунный камень, Обсидиан, Кахалонг, Розовый кварц, Лазурит, Малахит, Коралл, Волосатик, Яшма, Лабрадор, Амазонит, Раухтопаз, Аквамарин, Цитрин, Родонит, Халцедон, Горный хрусталь.

Цена одного изделия: позолота 24к.: **1099 р.**, серебро: **699 р.**  
Кольцо и серьги «Защита ангела»  
Кольцо и серьги «Греческая фантазия»  
Позолота 24к.  
Детские серьги «Ангелочки» с нежным фианитом  
«Русский кокошник»  
Позолота 24к. и серебро

### Цена одного изделия: позолота 24к.: **1399 р.**

«Янтарь» «Малахит»  
«Бирюза» «Аметист»  
Кольца:

КУЛОНЫ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ КАМНЕЙ **699 р.**  
Яшма, Розовый кварц, Лунный камень, Агат, Лазурит, Бирюза, Тигровый глаз, Родонит, Горный хрусталь, Малахит, Нейфрит, Сердолик, Аметист, Аквамарин.

Кольцо «Лунный камень» серебро  
Серьги «Лунный камень» серебро  
Цена: **1199 р.**  
Цена: **1499 р.**

Цена одного изделия: **699 р.**  
ГЕМАТИТОВЫЙ ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ НАТЕЛЬНЫЙ  
Нормализует давление  
**НОВИНКА!**  
Природный Янтарь  
Бусы: **1499 р.** Браслет: **1099 р.**

БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК ПО ВСЕЙ РОССИИ: **8-800-200-15-57**  
ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КАЗАХСТАНА: **+7(7172)97-32-32**  
ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ: **8-029-735-71-71**

Viber WhatsApp  
**+375-25-735-71-71**  
ИП Шеремет Сергей Валерьевич  
ОГРНИП 321673300004616

РЕКЛАМА

# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

### Термобелье мужское, женское

1690 руб.

990 руб.



Современный способ оставаться в тепле в любую погоду! Можно носить под брюки, джинсы, тонкие джемпера, блузы. Белье изготовлено из трехлопного волокна, которое нейтрализует размножение бактерий, устраняет запах пота, обеспечивает постоянный влагообмен, выполняет функцию корректирующего белья. Благодаря специальным утягивающим вставкам вы будете выглядеть стройнее и изящнее.

### Электрический измельчитель «Молния»

2190 руб.

1590 руб.



«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от мясорубки до яйцерезки и блендера). Компактный размер. Идеально для порирования и нарезки кубиками, вместительная чаша, высокая скорость вращения ножей. «Молния» справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.)

### Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»

2 шт. по СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.



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

### Наколенник «Двигайся легко»

2 шт. по СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.



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

### Вертикальная суперсушилка для белья

2590 руб.

1990 руб.



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

### Лента «Супер Фикс»

2 шт. 990 руб.



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

### Проточный кран-водонагреватель

1990 руб.

### С дисплеем + душ

2490 руб.



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

### Корректор осанки

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

1690 руб. 990 руб.



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

### Термоноски «Аляска» (Мужские, женские)

Суперцена!

4 пары за 790 руб.



Три слоя из микроволокна заботятся о стопе. Сохраняют воздух, который обеспечивает тепло. Защищают от размножения бактерий и появления неприятных запахов. Отвечают за впитывание влаги. Размер носков – универсальный. Согревают ноги в любую погоду!

### Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками

2590 руб. 2690 руб.



Стул с регулируемыми ножками предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате или душевой. Обеспечивает безопасность и комфорт, особенно пожилым людям. Ножки стула не скользят по мокрому полу, рама не подвержена коррозии благодаря специальному покрытию. Позаботьтесь о себе и своих близких!

### Увеличительные очки-лупа

2 шт. - 990 руб.



Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными. Очки-лупа прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! Не являются медицинским изделием.

### Набор кружевных бюстгалтеров «Ажур Бра»

В комплекте 3 штуки: белый, черный, бордовый

2590 руб. 1690 руб.



Ажур Бра – это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натирает. Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы. Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши. Размеры: S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

### Казан-вок «Сила гранита» 4 в 1 Диаметр 32 см

2690 руб. 1990 руб.



«Сила гранита» – это сковорода, сковородка, вок и кастрюля! Специальное керамическое покрытие GraniteX с частицами настоящего камня. Алмазное напыление с внутренней стороны сковороды. Благодаря силиконовому ободку крышка создает давление под воздействием вакуума, что позволяет готовить в разы быстрее.

### Подушка для ног «Здоровый сон»

2190 руб.

1290 руб.



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

### Бесконтактный инфракрасный термометр

1990 руб. 1290 руб.



Вы можете легко измерить температуру на любом участке кожи всего за несколько секунд, не прикасаясь к телу. Это очень удобно, если важно узнать температуру спящего малыша, не потревожив его сон. В инфракрасном градуснике нет стекла и ртути, поэтому им нельзя пораниться или отравиться его содержимым. Не является медицинским изделием.

### Термокерамический обогреватель

1990 руб. 1490 руб.



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

### Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. 990 руб.



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

### Светильник «Чемпон солнечная батарея»

990 руб.



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

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

Цвет: золото, серебро.

2 штуки

990 руб.



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

### Матрас топпер

с анатомическим зфформатом

Размеры: 70x200 см;

80x200 см; 90x200 см;

120x200 см; 140x200 см;

160x200 см

СУПЕРЦЕНА от 1690 руб.



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

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1147746422075. Юр. адрес: 115191, Москва, ул. 2-я Рошинская, 4, эт. 5, пом 14, пом. 1 Раб.М №ХII. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке получения призов по тел.: 8 (499) 213-03-16. Срок действия акций с 08.07.2022 г. по 29.07.2022 г. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ.

8 (499) 213-03-16

Работаем без выходных с 09.00 до 20.00